

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Кемеровский государственный университет» (КемГУ)

**Перспективные направления
в области физической культуры, спорта и туризма**

Материалы симпозиума в рамках
XVII (XLIX) Международной научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Образование, наука, инновации:
вклад молодых исследователей»

Выпуск 23

Кемерово, 20-21 апреля 2022

ББК 75(2Рос- 4Кем)73я431
УДК 796/799:379.85
П 27

Печатается по решению редакционно-издательского совета
Кемеровского государственного университета

Редакционная коллегия:

Просеков А.Ю. – ректор КемГУ, председатель;
Журавлев Ю.Н. – проректор по стратегическому развитию
КемГУ; Поддубиков В.В. – начальник НИУ.

- П 27** Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов и молодых ученых «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей» Симпозиум [Электронный ресурс] / науч. ред. С. Ю. Иванова; Кемеровский государственный университет. – Электрон. дан. (объем 2,5 Мб). – Кемерово: КемГУ, 2022. – Вып. 23. – 1 электрон. опт. диск (CD-ROM); 12 см. – Систем. требования: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; 512 Мб оперативной памяти; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); 10 Мб свободного дискового пространства; операц. система Windows XP и выше; AdobeReader. – Загл. с экрана.

ISBN 978-5-8353-2887-1

В сборнике представлены труды студентов, аспирантов и молодых ученых по результатам научно-исследовательских работ.

Работы посвящены актуальным вопросам в области физической культуры и спорта. Материалы сборника представляют интерес для научных и научно-технических работников, преподавателей, аспирантов, студентов вузов, а также учащихся средних учебных заведений.

ISBN 978-5-8353-2887-1

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2022

© Кемеровский государственный университет», 2022

Текстовое электронное издание

Минимальные системные требования:

Компьютер: IntelPentium (или аналогичный процессор других производителей), 1,2 ГГц; ОЗУ 512 Мб; 10 Мб на жестком диске; видеокарта SVGA, 1280x1024 HighColor (32 bit); привод CD-ROM. **Операционная система:** WindowsXP и выше.

Программное обеспечение: AdobeReader.

© Авторы научных статей, 2022

© Кемеровский государственный университет»,
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

Секция 1 - Актуальные проблемы адаптивной физической культуры, спорта и туризма	
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА	
Куприянова А.А.	12
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ДИСЦИПЛИНАХ ФРЕЙМ РАННИНГ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА) СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА	
Дмитриев И.В.	13
ВИДЫ ФИТНЕСА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	
Верт Д.И.	16
О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЙ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»	
Ямборко П.В.	18
КОРРЕКЦИЯ ГИПОТОНУСА МЫШЦ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ	
Енина А.С.	19
ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АФК В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛИЦ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ	
Пацюк Р.Р.	22
ТЕРАПИЯ ОГРАНИЧЕНИЯ КРОВОТОКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	
Казанцева М.Е.	24
ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ АДАПТАЦИИ	
Васильченко Д.А.	26
ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕЙ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	
Васильев А.И.	29
ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКА ХОДЬБЫ ЛИЦ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ ПРОТЕЗА	
Шептунова А.Ю., Яковлева О.А.	31
ПРОБЛЕМА КЛАССИФИКАЦИИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ	
Ощепкова Ю.Д., Пастухова А.С.	34
ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ VIII ВИДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Чингин С.Ю.	36
ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
Репах А.В.	39
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ	
Раманович Д.В., Калюжин В.Г.	41
Секция 2 - История физической культуры, спорта и олимпийского движения - современный взгляд	
ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ: СРАВНЕНИЕ И СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД	
Фомкин И.А.	45

ДОПИНГ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ Гальцова А.В.	47
ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ОТ ИСТОКОВ ДО ОЛИМПИАДЫ В ПЕКИНЕ 2022 Кучина А.С.	50
ИСТОРИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ: СПОРТИВНЫЙ И ОЛИМПИЙСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ Кузнецов Н.А.	52
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ Шураков А.В.	54
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В РОССИИ Алексеев Н.А.	55
РАЗВИТИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В КУЗБАССЕ Кондрицкая К.Д.	57
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА Маланова А.Е.	59
СПОРТ ВНЕ ПОЛИТИКИ: ПОЛИТИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ И ЗАЩИТА ИХ ПРАВ ПРИ ПРОВЕРКЕ НА ДОПИНГ Мецлер В.Э.	61
ПРАВИЛА, УСЛОВИЯ, ТРАДИЦИИ АНТИЧНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР Ларионова Т.В., Максимова Т.С.	64
ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «БУРЕВЕСТИК» Мирошниченко Д.В.	66
ОЛИМПИЙСКАЯ СБОРНАЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ Грефенштейн Е.В.	68
ДОПИНГ-ПРОБЛЕМА ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ (ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ) Сологуб Е.Д.	70
Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы	
БАДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА Прокопьев И.П.	73
ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ Дементьев К.О., Варданян Р.А.	74
ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ Скачкова Е.Ю.	77
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ Боргер О.Г.	80
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ Ерофеева Ю.А.	82
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ Бурлаченко А.С.	85
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19 Яковлева А.С., Лыско К.Е.	88
ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА Пашкова А.Н., Пашков А.П.	90

ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	
Яковлев Е.В.	92
ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Кузнецова Я.В.	93
КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	
Кряжев В.И.	95
ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	
Кокарева А.В. Шурхавецкая Л.П.	97
ПРИМЕНЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ ВИБРОСТИМУЛЯЦИИ В ТРЕНИРОВКАХ	
Болоянгов А.П.	100
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ – КУЗБАССЕ	
Ионова П.И., Дорошенко А.Ю.	103
ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
Душкова К.Б., Андреева А.И., А.Ф. Чарыкова	106
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ	
Шагин А.М., Казызаева А.С.	108
ВЛИЯНИЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ НА ИСПЫТЫВАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ	
Сладкова Е.Е.	111
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ - КУЗБАСС	
Мартыненко В.М.	114
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	
Мшенская А.А.	116
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	
Деев Р.Е.	119
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	
Малуева А.А.	121
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Кузнецова Я.В.	124
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ	
Катюхина Т.О.	126
САМОКОНТРОЛЬ НАСЕЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ	
Чилингарян З.Г.	127
СОСТАВЛЕНИЕ МЕТОДИК ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	
Бизина Д.С.	130
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ВУЗА	
Филатова Д.П., Сидорова Е.А.	132
ЗНАЧЕНИЕ И ПОЛЬЗА ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»	
Колесов А.В.	135

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА
ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Легицкая А.А.....	138
ВКЛАД СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЖИЗНЬ СТРАНЫ В ВОЕННОЕ И МИРНОЕ ВРЕМЯ	
Русанова А.С.....	140
ВЫБОР ВИДА СПОРТА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ	
Клокова Е.Д.....	141
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ	
Разумова А.Е., Светопольская И.В.	144
ОРГАНИЗАЦИЯ СТАДИОННО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ	
Давыдов А.Ю.	147
КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ	
Анкудинов А.С.	150
СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Ашенев Т.К.	153
ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК СРЕДСТВУ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ	
Андреев А.В., Лебедева Е.Г.	156
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Анисимова Ю.С.....	159
ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ	
Юминова Д.Е.	161
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДЕ МОЛОДЕЖИ	
Юминова Д.Е.	163
МОТИВАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	
Жуковская М.Д. Максимова Т.С.	165
СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	
Шевель А.А.	167
СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПАНКРАТИОНОМ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ	
Сайфутдинов Р.Р.	169
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ	
Евстратенко А. Л.	170
МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	
Решетникова Ю.Д.....	173
ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА	
Сидорова Е.А., Филатова Д.П., Дымов Е.В.	177
РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ	
Горбунова К.В.	179

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Горбунова К.В.	181
ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Филатова Д.П., Сидорова Е.А., Дымов Е.В.	184
ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Сабирова Е.Р.	187
ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	
Раскошный И.А., Фоминых А.О.	189
ФИТНЕС ДЛЯ ЛЕНИВЫХ	
Пустовит А.А.	192
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	
Семьинин.Г.С.	193
ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ДУША НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА	
Еремеев С.Ю.	195
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
Зинец Е.Д.	198
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ЖЕНЩИН И НА ПРОТЕКАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ	
Лазарева Д.А.	200
ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, ЗДОРОВЬЕ	
Обманко Я.В.	202
Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации	
К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ВУЗЕ	
Зарипова А.Р.	205
ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ НА ОСНОВЕ БОКСА В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ	
Панков В.Ю.	207
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПО ПАРАМЕТРУ «ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТИРОВКА» У ХОККЕИСТОВ МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ	
Панов К.С.	210
ВЗАИМОСВЯЗЬ РОСТА И ВЕСА СПОРТСМЕНА И ЕГО СТРАТЕГИИ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	
Юдин Л.Е.	213
ПРОБЛЕМА ОСНАЩЕННОСТИ И ОТСУТСТВИЯ ОЧНОГО КОНТАКТА С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ НА ПАРАХ ПО ФКИС В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
Киркина Е.А.	216
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ 18-20 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА	
Екименко Д.А.	219
ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА И ПУТИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ	
Юдин Е. В.	221
РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ	
Мухамеджанова К.Р.	223

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ	
Веселов М.В.	226
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА	
Сергеева А.А.	229
ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН	
Сергеева М.М.	231
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	
Макарова П.Д.	234
ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ	
Шайхутдинов Н.М., Хайруллин Р.Р.	237
ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ	
Буйлова К.В.	239
ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Мешкова М.О.	241
ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ	
Мартынова П.Д.	244
ПОДСЧЁТ КАЛОРИЙ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ	
Якимова О. В., Евграфова Е. А.	247
ИЗУЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ	
Богданова К.В.	249
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ	
Айзятуллова Г.Р., Качура А.А.	252
ВОЗРОЖДЕНИЕ КУЛЬТУРНО-ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА	
Гвоздиков Е.В.	255
ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ 10-12 ЛЕТ	
Подзорова К.А.	256
РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	
Кругова Е.П.	259
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	
Зиберт О.Л., Яковлев А.А.	262
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Крель Д.Д. Мурашко Е.В.	264
ВИДЫ ТУРИЗМА: ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ	
Абилкасенова А. Т., Лучшева М. Д.	266
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ	
Бедарьков К.И.	268

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ КУЗБАССКИХ СТУДЕНТОВ НА ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ 2019 ГОДА, ДАЛЬНЕЙШИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ КЕМГУ	
Тюшина В.В.	270
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АВТОСПОРТА В КУЗБАССЕ	
Вилесова Е.Д.	273
ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ	
Яковлева В.А., Бурлыка К.А.	275
РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ	
Якубовский А.Д.	277
ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ	
Королева Д.Д.	279
СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ БИАТЛОНА В РОССИИ	
Арбатова А.В, Малинин В.С.	282
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ	
Федотова М.С.	284
ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЕЧНЫХ СТРУКТУР МЕТАТЕЛЯ КОПЬЯ В ФАЗЕ ТОРМОЖЕНИЯ	
Примаченко П.В., Молчанов В.С.	286
ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ	
Приказчиков В.А.	289
АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ 10-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ	
Богатырев В.С.	291
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
Богданова К.В.	293
КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	
Ветрук А.В.	296
ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ	
Донец В.И.	297
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ	
Казина П.А.	300
ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ	
Коношенко С.К.	302
ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВОМ КУДО	
Кокорин К.А.	304
ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
Кирьянова М.Ю.	306

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Тихонова Е.С.	308
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 11-17 ЛЕТ Тарасова М.А.	311
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ Садыкова Л.М.	313
ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ Подзорова К.А.	315
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Кораблев О.В.	317
ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ ВОСПИТАНИЮ ПАТРИОТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ Иванова М.А., Никифорова М.Ю.	319
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦМЕДГРУППЫ Кедышко В.В., Калюжин В.Г.	322
ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ Новоселов В. Е., Жукова Е.С.	325
ВОЗРАСТНАЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВКА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТА ИЗ ВОДЫ У ДЕВОЧЕК 8-12 ЛЕТ Заливина И.Л., Жукова Е. С.	328
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ Скороходова Ю.О.	329
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ Карзунова А.А.	332
ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ «КЕМГУ» К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГТО» Торик А.А.	334
ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ Холодковский Э.А.	337
ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ Смирнов И.М.	339
ЗНАЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ. ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ГОРОДЕ КЕМЕРОВО Колпинская С.А., Михальченко М.А.	342
КОСМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ Григорьев В.Р.	344

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

УДК 796

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА

Куприянова А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

annakupriyanova04@mail.ru

Адаптивная физическая культура – это спортивно-оздоровительный комплекс мер, направленный на реабилитацию людей с ограниченными возможностями, на их адаптацию к нормальной социальной среде, на преодоление психологических барьеров, которые являются препятствием для полноценной жизни. Благодаря ей, люди с ограниченными возможностями раскрывают свой потенциал, получают положительные эмоции и принимают себя.

Одним из видов адаптивной физической культуры является адаптивный спорт. Он в настоящее время развивается в рамках международных Параолимпийского и Специального олимпийского движений. Благодаря этому направлению люди с ограниченными возможностями могут самореализоваться, соревноваться с такими же людьми, которые испытывают проблемы схожего характера, отслеживать свои спортивные достижения, чувствовать себя частью общества и вносить вклад в его развитие.

Адаптивная физическая культура – это относительно новое направление, в связи с этим появляется множество проблем, одной из которых является нехватка профессиональных кадров. Далеко не каждый тренер может работать с данной категорией людей. Специалисты должны обладать не только общими знаниями по физической культуре, но и знаниями медицины и психологии. В 2014 году в Российской Федерации был принят профессиональный стандарт по специальности «тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту». Главной задачей данного специалиста является социальная адаптация лиц, которая происходит путем проведения занятия, адаптированного под возможности занимающегося. Представителями Параолимпийского движения отмечено, что психологическая помощь часто остается вне зоны внимания преподавателей. Поэтому данная профессия требует серьезного внимания к уровню профессиональной подготовки, в связи с чем происходит внедрение новых программ повышения квалификации в данной сфере. Также необходимо привлекать к работе медицинских работников, представителей общественных организаций инвалидов, спортсменов с ограничениями по здоровью. При соблюдении данных требований будут обеспечены социальные потребности общества.

Наблюдается недостаток и в специализированных физкультурно-оздоровительных сооружениях, оборудовании и инвентаря. Важнейшей составляющей проблемы является создание доступной среды для лиц с ограниченными возможностями при строительстве, проектировании и оборудовании спортивных сооружений и игровых площадок. Решение данной проблемы обеспечивает успешную социализацию инвалидов и их комплексную реабилитацию. Эти люди не должны быть оторваны от социума. Проектировщики и строители спортивных сооружений должны знать о трудностях и проблемах, с которыми сталкиваются инвалиды при передвижении, а также в процессе занятий физической культурой и спортом. Сегодня решение задач в создании доступной среды для инвалидов должно стать основой государственной политики в сфере физической культуры, спорта, образования, здравоохранения.

Самой важной проблемой является невыраженная потребность в физическом совершенствовании у лиц с ограниченными возможностями. Это связано с психологическими барьерами. Осознание факта ограниченных возможностей здоровья приводит человека к мысли о вероятности потерпеть неудачу. Понимание инвалидом, что он может быть отвергнут, вызывает социальный дискомфорт и пассивность. К сожалению, сегодня общество делит людей по каким-либо признакам на «своих» и «чужих» – понятных и непонятных. Необходимо не только организовать социально-психологическое сопровождение инвалидов, но и изменить отношение общества к этим уникальным людям.

Таким образом, адаптивная физическая культура – это один из способов улучшения физического состояния здоровья людей с ограниченными возможностями, возможность устранить или ослабить нервно-эмоциональные перегрузки, неправильное питание, повысить трудоспособность и снизить уровень болезней. Самая главная помощь заключается в осознании того, что инвалидность – не приговор.

Литература и источники

1. Что такое адаптивная физическая культура // ЛФК плюс URL: <https://lfkplus.ru/lfkplyus/adaptivnaya-fizicheskaya-kultura.html#i-4> (дата обращения: 21.03.2022).
 2. В России дефицит грамотных тренеров по адаптивной физкультуре // Рамблер URL: <https://news.rambler.ru/other/43303198-v-rossii-defitsit-gramotnyh-trenerov-po-adaptivnoy-fizkulture/> (дата обращения: 21.03.2022).
 3. Напреев С. Г. Особенности эксплуатации спортивных сооружений, предназначенных для инвалидов // ИНФОУРОК URL: <https://infourok.ru/referat-osobennosti-ekspluatatsii-sportivnyh-sooruzhenij-prednaznachennyh-dlya-invalidov-4085142.html> (дата обращения: 21.03.2022).
 4. Максименко Ж. А. Представления людей с ОВЗ и инвалидностью о социально-психологических барьерах, снижающий качество их жизни // Вестник МГОУ URL: <https://vestnik-mgou.ru/Articles/Doc/11305> (дата обращения: 21.03.2022).
- Научный руководитель - старший преподаватель Тюкалова С.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.433

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА В ДИСЦИПЛИНАХ ФРЕЙМ РАННИНГ (ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА) СПОРТ ЛИЦ С ПОРАЖЕНИЕМ ОДА

Дмитриев И.В.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»
i.dmitriev@lesgaft.spb.ru

Бег на фрейм раннах как новый способ передвижения спортсменов с тяжелой формой церебрального паралича был придуман Кони Хансен и Мансуром Сидики в начале 90х годов XX века в Дании [1]. Дисциплины фрейм раннинг – это уникальное явление, не имеющее аналогов в Олимпийском спорте. Данные дисциплины дают возможность самостоятельно передвигаться и соревноваться спортсменам за счет собственных мышечных усилий, имеющих значительные комплексные функциональные ограничения в нижних конечностях, верхних конечностях, значительные нарушения баланса корпуса, что не позволяет большинству из этих спортсменов выполнять самостоятельную ходьбу, бег, а также делает большинство из них не конкурентно способными на спортивной арене в беге на колясках.

В дисциплинах фрейм раннинга (рейс раннинга) учитываются такие функциональные поражения опорно-двигательного аппарата как спастика мышечных групп конечностей, атаксия, атетоз [2]. Атаксия проявляется в неустойчивости (необходим постоянный осознанный контроль равновесия), несогласованности выполнения движений, излишней неуверенности произвольных движений. Атетоз определяется при выполнении произвольных бесконтрольных движений корпусом и конечностями, что связано с повреждением определенных центров головного мозга, управляющих локомоторной функцией, например, поражением базальных ядер. Спастика мышечных групп конечностей. Данное поражение проявляется в увеличении тонуса мышц, вызванного поражением центральной нервной системы, который приводит к увеличению сопротивления возвратному удлинению мышцы после выполненного сокращения [3, с. 235]. Если сравнивать классификации RR1-3 и T71-72, то при анализе критериев функциональной оценки поражения опорно-двигательного аппарата можно сделать вывод о том, что фактически класс RR1 переформирован в класс T71, а классы RR2-3 объединены и переформированы в класс T72.

Дисциплины легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА, частью которого является фрейм раннинг, требуют от спортсмена высочайшего уровня развития физической подготов-

ленности, которая представляет собой развитие специальных физических качеств. Данные качества развиваются с помощью специализированных средств и методов на основе реализации принципов спортивной тренировки и принципов учета и нивелирования нозологических особенностей [4, с. 149]. В основе развития специальных физических качеств лежит систематическое использование средств и методов подготовки (физические упражнения), которые повышают в организме спортсмена эффективность определенных биохимических процессов, позволяющих выполнять двигательные действия в определенных условиях. Под условиями нужно понимать длительность и интенсивность нагрузки. Данные биохимические процессы идентичны в олимпийских дисциплинах легкой атлетики и в легкоатлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА. Поэтому можно сказать, что совокупность специальных физических качеств в легкоатлетических дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА аналогична дисциплинам олимпийской легкой атлетики. Таким образом, установлено, что в дисциплинах спорта лиц с поражением ОДА в спринтерском беге на дистанции 100, 200 метров к специальным физическим качествам необходимо отнести: скоростно-силовые качества (производная от качеств - быстрота и сила), скоростную выносливость (основа - гликолитическая мощность), силовую выносливость, взрывную силу (стартовая и разгоняющая), двигательльно-координационное качество [4, с. 149-150].

Скоростно-силовые качества — это производная от качеств быстроты и силы. Быстрота — это непределенное напряжение мышц, проявляемое в упражнении с высокой, близкой к предельной, скоростью. Для повышения скорости определённого движения необходимо неоднократное повторение данного действия, но при этом, чем чаще повторяется двигательное действие, тем прочнее становится двигательный стереотип [5, с. 20]. В основе скоростно-силовых качеств лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющих совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движения. В скоростно-силовых качествах отдельно выделяется взрывная сила (это способность к проявлению большой величины силы в малое количество времени). Взрывная сила разделяется на стартовую и ускоряющую [5, с. 20]. Применительно к подготовке спринтеров отмечается, что скоростно-силовые упражнения должны применяться так, чтобы способствовать развитию силы мышц и быстроте их сокращения и расслабления в соответствии со структурой движения, характером и величиной усилий, присущих спринтерскому бегу [5, с. 20-21]. Скоростно-силовые упражнения направлены на совершенствование способности к быстрому переключению режимов мышечной активности — от уступающей работы мышц к преодолевающей, а также способности к быстрому наращиванию мышечных усилий в начале рабочего напряжения [5, с. 22].

Во всех атлетических видах спорта имеются общие закономерности, которые базируются на типичных педагогических, физиологических, биохимических процессах, используемых при формировании тренировочной и соревновательной деятельности. Наравне с этим в каждом виде спорта есть особенности, которые делают его уникальным. К особенностям дисциплин легкой атлетики спорта лиц с поражением ОДА необходимо отнести наполнение видов спортивной подготовки за счет использования специфических средств, методов. Некоторые компоненты или их части могут базироваться на общих закономерностях, справедливых для большинства видов спорта, но дополнительно могут иметь специфические для вида спорта особенности [6].

Спортивная подготовка в легкой атлетике спорта лиц с поражением ОДА требует учета возможностей, связанных с педагогическим аспектом — выбор доступных для каждого спортсмена средств и методов различных видов спортивной подготовки и контроля, учитывающих особенности, связанные с поражением опорно-двигательного аппарата. Использование специального соревновательного оборудования накладывает отпечаток на подбор средств и методов различных видов подготовки, в том числе специальной физической подготовки [6].

Для акцентированного развития взрывной силы в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендуется использовать пробегание на фрейм ранне следующих отрезков, выполняемых со старта, и при этом необходимо выполнять измерение концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка (в случае превышения установленного лимита при использовании данных средств в дальнейшем необходимо снижать количество

пробегаемых отрезков):

- повторный бег на фрейм ранне на 20 метров с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами - 3-4 минуты, лимит концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка - 4,9 ммоль/л. В ходе базового этапа данное средство необходимо использовать от 6 до 8 повторений за одно тренировочное занятие, в ходе предсоревновательного 3-4 повторения;

- повторный бег на фрейм ранне на 30 метров – 4-6 раз с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами - 4-5 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка - 4,9 ммоль/л. В ходе базового этапа данное средство необходимо использовать от 6 до 7 повторений за одно тренировочное занятие, в ходе предсоревновательного - 4-5 повторения.

В ходе некоторых тренировочных занятий данное средство целесообразно использовать соревновательным методом – спортсмены стартуют по 2-4 человека под команду тренера.

Для развития скоростно-силовых качеств в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендуется использовать пробегание на фрейм ранне следующих отрезков, выполняемых со старта, при этом периодически необходимо выполнять измерение концентрации лактата в сыворотке крови после выполнения заключительного отрезка (в случае превышения установленного лимита при использовании данных средств в дальнейшем необходимо снижать количество пробегаемых отрезков):

- повторный бег на фрейм ранне на 40 метров – 6-8 раз с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами - 5-6 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка - 6 ммоль/л;

- повторный бег на фрейм ранне на 50 метров – 4-6 раз с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами - 6-7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка - 7 ммоль/л;

- повторный бег на фрейм ранне на 60 метров – 4 раза с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами - 7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка - 8 ммоль/л;

- повторный бег на фрейм ранне на 30 метров – 2 раза, затем на 40 метров – 2 раза, затем на 50 метров – 2 раза с интенсивностью близкой к максимальной, отдых между повторами - 4-7 минут, лимит лактата после выполнения заключительного отрезка - 6 ммоль/л. Данное упражнение возможно выполнять в другом варианте - 1 раз повторный бег на фрейм ранне на 30 метров, затем 1 раз на 40 метров, затем 1 раз на 50 метров, затем 1 раз на 40 метров, затем 1 раз на 30 метров.

В ходе некоторых тренировочных занятий данное средство целесообразно использовать соревновательным методом.

Для успешной подготовки в дисциплинах фрейм раннинг нами рекомендовано использовать средства, направленные на развитие быстроты. Данные упражнения целесообразно выполнять по 1-2 раза за тренировочное занятие скоростно-силовой направленности в течении 6-8 с в максимальном темпе в количестве 2-3 серии:

- в положении лежа на спине «отбивка» ногами амортизирующей поверхности (ямы для прыжка в высоту или прыжка с шестом, медицинболлы, фитнес-полусферы с резиновой поверхностью);

- переступание через линию как лицом, так и боком;

- продольная разножка на мягкой поверхности (песок, гимнастический мат).

Необходимо еще раз подчеркнуть, что скоростно-силовое качество является ключевым в спортивной подготовке в дисциплинах фрейм раннинг спорт лиц с поражением ОДА.

Литература и источники

1. Ворошин И.Н., Михайлова Е.В., Шарова О.В. Рейсраннинг (фреймраннинг) в программе паралимпийской легкой атлетики // Адаптивная физическая культура, - 2021. - №2 (86). - С.42-43.

2. Ворошин И.Н., Барябина В.Ю., Ворошина К.Е. Особенности тренировочной и соревновательной деятельности в паралимпийской легкой атлетике (World ParaAthletics) // Адап-

тивная физическая культура. 2019. № 2 (78). С. 32-33.

3. Евсеев С.П., Евсеева О.Э., Абалян А.Г., Аксенов А.В., Шелехов А.А., Ворошин И.Н., Баряев А.А. Адаптивный спорт: Настольная книга тренера / Москва, 2021, 600 с.

4. Ворошин И.Н. Система спортивной тренировки высококвалифицированных легкоатлетов в спорте лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: диссертация ... д-ра пед.наук: 13.00.04 – СПб, 2018. – 386 с.

5. Ворошин И.Н. Предсоревновательная подготовка квалифицированных бегунов на 400 метров с учётом их генетической предрасположенности к развитию специальных физических качеств: диссертация ... канд.пед.наук: 13.00.04 – СПб, 2006. – 168 с.

6. Ворошин И.Н., Дмитриев И.В., Зайко Д.С. Построение системы спортивной тренировки легкоатлетов-паралимпийцев с поражением ОДА // Теория и практика физической культуры,- 2020. - №11 (987). - С. 74-76.

Научный руководитель – д.п.н., доцент, Ворошин И.Н., ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта».

УДК [796.015+615.825]:378

ВИДЫ ФИТНЕСА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Верт Д.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

d.vert@list.ru

Адаптивная физическая культура или АФК, является основной формой физической активности для лиц с нарушениями состояния здоровья, детей и взрослых чьё здоровье не позволяет им заниматься традиционными видами физической культуры.

«В России на данный момент АФК мало распространено, ввиду того, что оно пока не получило должную огласку, несмотря на то, что специалистов в данном направлении начали готовить ещё в конце двадцатого века. Но поскольку государство начинает уделять всё больше внимания людям с инвалидностью, и людям имеющим статус ОВЗ, АФК в ближайшие годы может приобрести немалую популярность.»[2]

Следует отличать адаптивную физическую культуру от лечебной физической культуры, а также от физического воспитания детей с ОВЗ. В АФК помимо медицинского и педагогического аспекта имеется психологический аспект и возможность работы в профессиональном адаптивном спорте.

АФК является доступным, для лиц имеющих нарушения здоровья, аналогом традиционной физической культуры и приметаем в учебных образовательных учреждениях, таких как детские сады, школы, учреждениях среднего и высшего, а так же дополнительного образования.

Наиболее эффективным видом АФК для внедрения в вузе можно назвать адаптивный фитнес. Фитнес включает в себя комплекс мероприятий направленных на поддержание хорошей физической формы. Фитнес, помимо умеренных физических нагрузок включает, правильное питание, соблюдение режима труда и отдыха.

Адаптивный фитнес как новое направление в физической культуре, пока не имеет собственной базы, но специалисты его, применяющие активно адаптируют виды традиционного фитнеса под возможности людей с ОВЗ.

В вузах для работы со студентами широко применяются адаптивный фитнес, вид фитнеса подбирается соответственно нозологии конкретного учащегося. Применение того или иного вида активности согласуется с профильным врачом для достижения наилучших результатов, и недопущения ухудшения его состояния.

Что бы лучше понимать, какие именно виды адаптивного фитнеса, лучше всего использовать труды Ж.Е. Фирилёвой. Так, например, дается понятие о таких видах как:

Дыхательная гимнастика для большего понимания данного вида обратимся к цитирова-

нию «В широком смысле слова все физические упражнения прямо связаны с функцией дыхания, поэтому любые виды физической культуры можно считать дыхательной гимнастикой, в том числе бег, лыжи, плавание и т.д. В связи с этим под дыхательной гимнастикой в узком смысле слова следует понимать специальные упражнения для развития дыхательной мускулатуры. Эти упражнения в разной степени связаны с общеразвивающими упражнениями.»[4 с. 65] Дыхательная гимнастика крайне полезна при занятиях адаптивным фитнесом, особенно для людей с заболеваниями которые связаны с дыханием.

Адаптивная гимнастика это «часть адаптивной физической культуры, направленной на восстановление, укрепление и поддержание здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения адаптации организма человека, социализации и интеграции его в общество.»[4 с. 72] Для лучшего понимания приведем пример. В нее могут входить упражнения направленные на восстановление после травм.

Суставная гимнастика является крайне важным видом адаптивного фитнеса. И занимает важную роль в восстановлении опорно-двигательного аппарат. «Опорно-двигательный аппарат – это единая функциональная система костей, их соединений и мышц. Соединения костей обеспечивают либо подвижность, либо устойчивость частей скелета как механических конструкций. В зависимости от этого соединения костей делятся на две основные группы: прерывные и непрерывные. К непрерывным относятся, например, соединения костей черепа. Прерывные соединения подразделяются на суставы и полусуставы. Суставы классифицируются по числу осей вращения на одноосные, двухосные и многоосные.»[3 с. 81]

Скандинавская (финская) ходьба данный вид фитнеса по мнению Ж.Е. Фирилёвой «приобретает всё большую популярность в нашей стране. Это доступный вид физической активности для лиц пожилого возраста, да и более молодым людям тоже очень полезно заниматься этим оздоровительным видом фитнеса. Ходьба с палками не зависит от погоды, времени года и ландшафта, ею можно заниматься круглый год.»[4 с.175] Данная ходьба не влечет серьезных физических нагрузок. В тоже время при ней задействуются больше мышц, чем при обычной ходьбе.

Популярным видом фитнеса так же является лечебная аэробика как «одно из средств оздоровительной физической культуры (ОФК) и, следовательно, основная задача, на которую должны быть нацелены занятия, - это оздоровление организма занимающихся»[1 с 140] .

Так же в работе со студентами специальных групп применяется атлетическая гимнастика «осуществляются в виде ходьбы и кратковременного бега на кардиотренажерах с контролем частоты сердечных сокращений при минимальной скорости и указанием потраченных калорий.»[3 с. 109]

Подводя итоги можно сказать, что выше перечисленные виды фитнеса крайне полезны и нужны для занятий адаптивной физкультурой в вузах. Ведь главная цель занятий физической культуры это оздоровление и поддержание здоровья нации. А в случаях если студент по состоянию здоровья не может заниматься основными видами упражнений физической культуры, то всегда можно найти определённые адаптивные виды упражнений. В данной работе были рассмотрены возможные варианты видов адаптивного фитнеса в вузах.

Литература и источники

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякиченко и М.Н. Шерста-нова. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2002. - 304 с.
 2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000
 3. Физическая культура. Фитнес: учебное пособие / Т. Н. Шутова, Д. В. Выприков, О. В. Везеницын, И. М. Бодров, Г. С. Крылова, Д. А. Кокорев, А. Г. Буров, О. В. Мамонова, Д. М. Гаджиев. – Москва : ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. – 132 с.
 4. Фирилёва Ж.Е. Адаптивный фитнес в нейромоторной реабилитации человека: монография / Ж.Е. Фирилёва. – М.: Издательский дом Академии Естествознания, 2015. – 250 с.
- Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**О ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЙ
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» И «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
ПРИ ОСВОЕНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «БЕЗОПАСНОСТЬ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ»**

Ямборко П.В.

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет»

ypetr@mail.ru

Продолжительное нахождение обучаемых в вынужденной изоляции в период пандемии вызвало необходимость развития и совершенствования дистанционных форм обучения и контроля знаний. Появились новые методы контроля процесса и итогов обучения, новые программные решения и интернет-платформы.

Кроме студентов регулярно обучаются и сотрудники. E-learning — это применение для обучения сотрудников всех возможных информационных технологий: CD-дисков, локальных сетей компании, интернета [3]

Дистанционное обучение реализуется многими системами. Это, например, локальные системы образовательных и других учреждений, глобальные интернет-платформы. При подготовке и организации онлайн-обучения используются различные программные решения [1].

Отношение студентов к онлайн-обучению должно учитываться при планировании педагогической деятельности.

Исходя из вышеизложенного, было решено определить отношение студентов к онлайн-обучению на основании работы некоторых интернет-платформ при изучении отдельных дисциплин.

Тестирование проходило на одной из внешних интернет-платформ [2]. Внешними (сторонними) в данном опросе считались ресурсы, не относящиеся к университетским системам дистанционного обучения. Оценочный интернет-комплекс предмета «Безопасность жизнедеятельности» (БЖД) включал: 1. базовую страницу с инструкциями и ссылками на тесты; 2. тесты, находящиеся на одной из глобальных интернет-платформ. Обработка тестов проводилась автоматически. Студенты получали ссылку на таблицу с результатами. Тестирование проходило по 9 основным темам («Профессиональные вредности производственной среды», «Защита персонала при ЧС. Устойчивость организации», «Понятие о чрезвычайных ситуациях. Гражданская оборона» и др.).

В исследовании приняли участие 100 студентов 1 курса ФГБОУ ВО Ульяновский государственный университет (УлГУ) нескольких факультетов, на долю факультета Физической культуры и реабилитации (ФКиР) пришлось 20,2 % опрошенных. Вопросы анкеты касались освоения студентами курса БЖД. Анкета также находилась на внешнем ресурсе, респонденты проходили опрос с января по февраль 2022 г.

Результаты исследования показали, что опыт обучения на внешних ресурсах имеют 79,6% опрошенных. В ответах большинство респондентов указывало обучающие сайты по программе средней школы.

89,8% довольны работой на внешнем ресурсе. 92,9% опрошенных ответили, что при регистрации ответов по дисциплине БЖД трудностей не возникало. 96% респондентов «все устраивало» при данном тестировании. Из пожеланий студентов можно отметить наличие возможности сразу узнавать результаты теста (технически возможно, в данном случае было отключено в целях защиты информации о правильных ответах).

По сравнению с другими дисциплинами, тестирование по БЖД проходить легче 39,4% опрошенных. 54,4% указали на одинаковую сложность, 3% тесты было выполнять сложнее.

96% студентов было удобно переходить на страницу тестирования с базовой страницы. 86,9% анкетированных не выявили сбоев в работе тестирования, 11,1% опрошенных участников тестирования указали на сбои. Аналогичная картина наблюдалась при тестировании в локальной университетской сети. У подавляющего большинства опрошенных (81,8%) не возникало сбоев при тестировании в университетской сети, 15,2% замечали затруднения (включая зависание страницы с тестированием у 1% опрошенных).

92,9% опрошенных участников тестирования поняли инструкцию по прохождению тестирования по предмету БЖД, для 5% инструкция не была понятной. 97% считают удобной навигацию главной страницы со ссылками на тесты.

78,8% считают тестирование эффективным способом проверки и закрепления пройденного материала, 16,2% считают тестирование скорее способом проверки, а не закрепления материала.

35,4% опрошенных участников тестирования выполняли вход и участие в тестировании с ноутбука, 31,3% с компьютера, 31,3% при помощи смартфона, 1% использовали планшет и также 1% воспользовались технологией smart tv.

Студенты направлений факультета ФКиР в 75% случаев выполняли тестирование с первой попытки, 10% будущих бакалавров обращались за консультациями к преподавателю по вопросам регистрации своих ответов.

Использование внешних ресурсов при тестировании сохраняет право преподавателя на авторство разработанных и используемых таким способом тестов. Также необходимо учитывать, что в условиях санкционного давления на Российскую Федерацию сохраняется риск утраты доступа к размещенным на внешнем ресурсе тестам и материалам.

Таким образом, дистанционное обучение остается доступным и понятным для обучающихся. Студенты оперативно готовятся и отвечают на тестовые задания, считают тесты эффективными, правильно используют программные решения. Участники тестирования применяют для доступа к дистанционному контролю знаний различные высокотехнологичные устройства. У преподавателей остается выбор использования возможностей как внешних, так и университетских систем дистанционного обучения, а также их совместного применения.

Литература и источники

1. Белозубов А.В. Система дистанционного обучения Moodle / Белозубов А.В., Николаев Д.Г. Учебно-методическое пособие. – СПб., 2007. - 108 с.
2. Игл А. Как работает Google / Шмидт Э., Розенберг Д. Пер.с англ. – ООО «Издательство «Эксмо», 2015. – 569 с. - Текст электронный.
3. Тихомирова Е. Живое обучение: Что такое e-learning и как заставить его работать / Елена Тихомирова — М. : Альпина Паблицер, 2016. - 238 с

УДК 615.825

КОРРЕКЦИЯ ГИПОТОНУСА МЫШЦ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С СИНДРОМОМ ДАУНА СРЕДСТВАМИ ГИДРОРЕАБИЛИТАЦИИ

Енина А.С.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта»

enina.anna@mail.ru

Аннотация. В настоящее время возрастает число детей с отклонениями в состоянии здоровья. У детей с синдромом Дауна имеются характерные нарушения движений, связано с это пониженным мышечным тонусом из-за нарушения работы центральной нервной системы [3]. Занятия в воде являются неотъемлемой частью реабилитации детей с гипотонусом мышц, благодаря своим физическим качествам. Для того, чтобы результат был эффективным, необходимо соблюдать ряд принципов: раннее начало, частота процедур, индивидуальный подбор упражнений, температура воды. В статье представлен разработанный и экспериментально апробированный обоснованный комплекс упражнений по коррекции гипотонуса мышц у детей с синдромом Дауна дошкольного возраста средствами гидрореабилитации.

Актуальность. Гидрореабилитация – это многолетний, индивидуальный, педагогический процесс обучения и воспитания ребенка инвалидов в водной среде и средствами водной среды, конечной целью которого является обучения самостоятельному навыку плавания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья [2].

Анализ научно-методической литературы по тематике исследования показал, что у детей с синдромом Дауна есть множество отклонений, одно из которых нарушение со стороны центральной нервной системы, в результате чего у детей наблюдается врожденный мышечный гипотонус. Это нарушение приводит к уменьшению сопротивляемости мышц, к нарушению позы, а также гипермобильность суставов, что приводит к неправильной постановке бытовой моторике, к нарушению осанки, повышен риск травм [3]. Занятия в условиях водной среды способствуют улучшению двигательных навыков, повышают уровень физического умственного и психического развитие детей с синдромом Дауна. Такие свойства воды как сила выталкивания, сопротивление, вязкость, гидростатическое давление – нормализуют мышечный тонус и объем движения в суставах.

Во время занятия в воде с тренером у таких детей корректируется тонус мышц и происходит процесс стимуляции ЦНС, благодаря выполнению определенных двигательных действий [3]. Но методик и средств, направленных на коррекцию этого нарушения у детей синдромом Дауна в научной и методической литературе представлено мало, это и определяет актуальность данного исследования.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать эффективность комплекса специальных упражнений по гидрореабилитации, направленный на коррекцию мышечного гипотонуса мышц детей с синдромом Дауна дошкольного возраста.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования при разработке и организации занятий по гидрореабилитации для детей с ограниченными возможностями, имеющих мышечный гипотонус.

Теоретическая значимость: полученные данные расширяют теорию гидрореабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья.

Новизна исследования заключается в том, что впервые был разработан комплекс специальных упражнений по гидрореабилитации, направленный на коррекцию мышечного гипотонуса мышц детей с синдромом Дауна дошкольного возраста.

Организация и методы исследования. Исследование проходило на базе бассейна «Развитие без барьеров» в период с 1 февраля по 20 марта 2022 года. В исследовании приняли участие 5 детей с синдромом Дауна дошкольного возраста, из которых 2 мальчика и 3 девочки. Занятия проводились в условиях малого бассейна, глубина от 130 см до 160 см.

Для решения поставленных задач, в данной экспериментальной работе, будут использоваться следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической работы по теме исследования.
2. Педагогический эксперимент.
3. Тестирование (шкала Harrison).
4. Математико-статистическая обработка данных.

Исследование проходило в 3 этапа:

На первом этапе были проанализированы источники научно-методической литературы.

На втором этапе было проведено первичное тестирование по оценке мышечного тонуса (шкала Harrison и MRS). Также на этом этапе был разработан комплекс специфических упражнений, направленный на коррекцию гипотонуса мышц детей с синдромом Дауна средствами гидрореабилитации. В конце педагогического эксперимента проходило повторное тестирование для оценки мышечного тонуса, которое показало эффективность разработанного комплекса упражнений, проверенный статистической обработкой данных.

На третьем этапе были, сведены результаты тестирований в таблицы, которые были обработаны и проанализированы.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исследования научно-методической литературы нами был разработан комплекс специфических упражнений, направленный на коррекцию мышечного гипотонуса, который будет способствовать его укреплению за счёт физических свойств воды. Сами упражнения, их дозировка, количество подходов подбирались с учетом индивидуальных особенностей детей. Упражнения включают в себя как самостоятельную работу, так и пассивное выполнение. Методы упражнений: соревновательный, игровой и модифицированные упражнения из спортивного плавания. Использовался различный вспомогательный инвентарь. Для более эффективных занятий ре-

комендуется, после овладения ребёнком самостоятельного передвижения в воде с помощью плавательных средств, минимизировать страховки и поддержки [1].

В комплексе было 4 блока упражнений:

1. Гидромассаж с применением физических упражнений;
2. Упражнения на месте с применением плавательных средств;
3. Упражнения с применением элементов спортивного плавания;
4. Подвижные игры.

До начала занятий по гидрореабилитации результаты тестирования на оценку мышечного тонуса наблюдались низкие. Результаты тестирования мышечного тонуса верхних конечностей по шкале Harrison представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценка мышечного тонуса правой руки по шкале Harrison у детей с синдромом Дауна, балл

Имя занимающегося	Результаты до эксперимента (правая рука)	Результаты до эксперимента (левая рука)	Результаты после эксперимента (правая рука)	Результаты после эксперимента (левая рука)
К.	1	2	3	3
М.	2	3	4	4
Д.	2	2	3	3
П.	2	1	3	3
Ал.	1	3	4	3
Средние показатели	1,6±0,18	2,2±0,34	3,4±0,18	3,2±0,18

Вывод: после двух месяцев занятий по предложенному комплексу упражнений мы наблюдаем динамику показателей. По критерию Вилкоксона результаты тестирования получились достоверными: P-value=0,01, которое не превышает табличное значение – P≤0,05.

После того, как мы провели тестирование по оценки тонуса мышц верхних конечностей, было выполнено тестирование мышц нижних конечностей. Их результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Оценка мышечного тонуса правой ноги по шкале Harrison у детей с синдромом Дауна, балл

Имя занимающегося	Результаты до эксперимента (правая нога)	Результаты до эксперимента (левая нога)	Результаты после эксперимента (правая нога)	Результаты после эксперимента (левая нога)
К.	2	2	3	3
М.	2	2	4	3
Д.	1	2	3	3
П.	2	1	4	3
Ал.	1	2	3	3
Средние показатели	1,6±0,3	1,8±0,28	3,4±0,27	3,0±0,24

Вывод: после двух месяцев занятий по предложенному мы наблюдаем динамику показателей. По критерию Вилкоксона результаты тестирования получились достоверными: P-value=0,007, которое не превышает табличное значение – P≤0,05.

Заключение. Анализ научно-методической литературы показал, что у детей с синдромом Дауна есть нарушения психических процессов, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Разработанный комплекс специфических упражнений показал свою эффективность в педагогическом эксперименте. В разработку вошли: упражнения на коррекцию мышечного тонуса верхних конечностей и плечевого пояса, нижних конечностей. Результаты эксперимента достоверно (P≤0,05) доказали эффективность с помощью тестов: оценка мышечного тонуса мышц по шкале Harrison.

Литература и источники:

1. Григорьева, Д. В. Гидрореабилитация детей, перенесших менингит / Д. В. Григорьева, М. Д. Мосунова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта: Санкт-Петербург, за 2019 г. – 2020. – С. 258-259.
2. Григорьева, Д.В. Подготовка специалистов по гидрореабилитации детей с отклонениями в состоянии здоровья в процессе профессионального образования : дисс ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Григорьева Дарья Викторовна ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб, 2015. – 180 с. : ил;
3. Лаутеслагер, Е. М. Двигательное развитие детей раннего возраста с синдромом Дауна. Проблемы и решения : методическое пособие / Е.Н. Лаутеслагер. – 2-е изд. – М.: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап», 2014. – 360 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Григорьева Д.В., ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта».

УДК 796

**ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ АФК В ПОДДЕРЖАНИИ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ЛИЦ С БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМОЙ**

Пацюк Р.Р.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

ink-01@mail.ru

Забота о своем здоровье – это, по словам Сухомлинского, словно труд воспитателя, от здоровья детей зависят их умственные способности, мотивация к учебе. Выявление и решение проблем людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалидностью считается важным направлением социально-экономической политики в любой стране и в России в том числе. В настоящее время весьма актуален поиск новых форм, содержания занятий для населения с ограниченными возможностями здоровья, в том числе и в рамках инклюзивного образования, процесса, направленного на изменение среды жизнедеятельности детей в различных образовательных организациях [1].

Бронхиальная астма является распространенным хроническим заболеванием дыхательных путей, которое может быть в разных возрастных группах. На данный момент около 358 миллионов человек в мире страдают этим заболеванием.

Для бронхиальной астмы характерными признаками являются: свистящие хрипы, ощущение тяжести в груди, кашель, одышка, затрудненное дыхание на вдохе и выдохе. На развитие бронхиального спазма влияют такие составляющие, как физическая нагрузка, аллергены, взаимодействие с раздражающими веществами, погодные факторы, смена сезона.

Причины развития бронхиальной астмы состоят из внутренних, т.е. врожденное состояние организма, объясняющее предрасположенность человека к бронхиальной астме, и внешних факторов, которые провоцируют начало астмы, или способствуют ее обострению. Внутренние факторы: предрасположенность организма генетически, реакция организма на аллергены, функциональное нарушение дыхательных путей, народность или этническая, половая принадлежность. Внешние факторы это - агенты, способствующие развитию бронхиальной астмы у людей предрасположенных к этому заболеванию и агенты, которые могут вызвать криз бронхиальной астмы и быть причиной удержания симптомов [2]:

Для соблюдения здорового образа жизни у людей с бронхиальной астмой стоит правильно их мотивировать. Анализируя литературные источники, мы отметили основные положительные стороны ЗОЖ. Это: опасность приступов значительно уменьшится, есть возможность уйти в период, который характеризуется ослаблением симптомов (ремиссию), которая может длиться неограниченное время, в зависимости от соблюдения здорового образа жизни, возникает чувство легкости при физических нагрузках (например, в случае, когда нужно подняться по лестнице), улучшение физической устойчивости.

Л.А. Венгер, В.В. Зеньковский, Д.Ф. Петяева и др., утверждали, что с самого детства стоит закладывать здоровый образ жизни, и он будет полезен [1]. Что касается людей старшего возраста, то стоит наглядно демонстрировать последствия. Порой взрослый человек не задумывается, что может его ожидать и запускает свое здоровье. Наглядным примером может выступать ситуация с коронавирусом, при котором страдают легкие, похожие ощущения испытывает астматик.

Дополнительно существуют санатории и лагеря оздоровительного курса, где осуществляется профилактика, лечение (ингаляторные процедуры, ЛФК). Внутри школы организуются различные мероприятия, пропагандирующие соблюдение здорового образа жизни, игры, с привлечением физической активности.

Обучающий план предусматривает различные способы работы с детьми и их родителями:

- тематико-теоретические обучающие занятия «Причины по которым мы болеем?», «Как может организм помогать себе сам?», «Что важно знать о лекарственных препаратах?»;
- тематико-практические обучающие занятия «Нетрадиционные формы оздоровления», «Тренинг, посвященный здоровью», «Мойдодыр»;
- спортивные мероприятия «Быстрее, выше, сильнее»
- экскурсионные мероприятия «Кто нас лечит?» и др.

Чтобы регенерировать физическую работоспособность, сохранить соответствующую возможность дыхательных путей люди, страдающие этим недугом, должны выполнять физические нагрузки, также полезны различные виды закаливания. Пониженный интерес к любой физической деятельности создает риск для бронхоспазма, который создается мышечной деятельностью. Снижение двигательной активности больных астмой сказывается отрицательно на состоянии, снижает процессы обмена веществ. Разрешение физической нагрузки связано с тяжестью болезни, насколько часто случаются обострения, риск осложнений, отношение непосредственно к физической нагрузке. Для восстановления полного функционала организма и его систем необходима адаптивная физическая культура, которая будет основана на применении специальных физических упражнений, на социализацию человека в обществе.

При Вологодском государственном университете создан и продолжает свою работу санаторий-профилакторий «Политехник» для обучающихся. Ежегодно получают лечение около 700 человек. Из них 4,2% - с бронхиальной астмой. В данном учреждении предоставляется возможность совмещения учебы и лечения, организации занятий адаптивной физкультурой. В группах с данным заболеванием, в основном используют разные комплексы дыхательных упражнений, массаж и другие мероприятия [3].

Представляем один из комплексов. Он, на наш взгляд, хорошо запоминается и может использоваться в дальнейшем при выходе из профилактория, самостоятельно:

1. И.п. – сед на стуле, кисти рук поставить на колени. Руки сложить за голову, прогнуться в спине и вдохнуть, затем вернуться в И.п. - выдох (выполнить от 4 до 6 раз).
2. И.п. – сед на стуле, руки - на поясе. Совершить вдох, колени подтянуть к груди, вернуться в И.П. - выдохнуть (повторить от 3 до 6 раз).
3. И.п.- сед на стуле, ноги поставить врозь. Сделать вдох, наклонится влево, а левой рукой коснуться пола, правую руку положить на плечо – выдохнуть. Вернуться в И.п. - вдохнуть. Упражнение далее сделать в правую сторону (повторить от 2 –до 4 раза).
4. И.п.- сед на стуле. Руки в стороны – вдохнуть, далее руки скрестить перед собой, встать и наклонится вперед - выдохнуть (повторить от 4 до 8 раз).
5. И.п.- сед на стуле, кисти рук поставить на колени. Наклонить голову назад, прогнуться в спине - вдох; вернуться в И.п. - длинный выдох со звуком «ж-ж-ж» (повторить от 4 до 6 раз).
6. Ходьба на месте, рук в стороны, вверх - вдох и руки вниз - выдох (1 - 2 минуты).
7. И.п.- стоя, ноги врозь. Соединить прямые руки за спиной прогнувшись и сделать вдох; голову наклонить вперед, руки соединить внизу перед собой и сделать длинный выдох, в этот момент произносить звук «у-у-у» (повторить 3 - 5 раз).

По заключению медицинских работников, специалистов АФК профилактория после выполнения данных упражнений в течение месяца у пациентов наблюдалось повышение уровня выделения гормона надпочечников, т.е. адреналина, который уже помогает расширению бронхов. Если регулярно выполнять данный комплекс упражнений, то он увеличит вентиляцию легких, затрачивая меньше энергии.

Рекомендуется дыхательная гимнастика для всех лиц с бронхиальной астмой. Важно постараться поверхностно дышать, не делая глубоких вдохов, так как они являются раздражителями рецепторов в легких, а это может способствовать усилению приступа. Для успокоения их надо и умеренно выдыхать, далее задерживать свое дыхание на четыре секунды [3]. Образ жизни человека не складывается сам по себе в зависимости от обстоятельств, а формируется в течение жизни целенаправленно и постоянно. Каждому нужно понять ценность своей жизни, а значит и своего здоровья.

Таким образом, мы можем сделать заключение, что ежедневное применение специальных дыхательных упражнений, оздоровительных мероприятий в режиме дня будут способствовать поддержанию здоровья людей с астмой. Помогут вести полноценную жизнь во время учебы, работы. А в дальнейшем для повышения работоспособности людей с заболеваниями дыхательной системы, возможно, постепенно дополнять программный материал по физической культуре комплексами упражнений других видов спорта.

Литература и источники

1. Катканова, И. Н. Исследование мотиваций детей школьного возраста к занятиям физической культурой / И. Н. Катканова, А. М. Бондаренко, В. С. Кирьянова // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций : сборник научных трудов. – Вологда : Вологодский государственный университет, 2021. – С. 23-27. – EDN WFUWMS.
2. Овчаренко С.И. Бронхиальная астма: диагностика и лечение // Русский медицинский журнал. 2002. т. 10. № 17. С. 766 – 769.
3. Щетинин, Михаил. Методика дыхания Стрельниковой / М. Щетинин. — Москва: Издательство АСТ, 2016 — 256 с.: ил. — (Методики-хиты).
Научный руководитель - старший преподаватель Катканова И.Н., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796:612.15

ТЕРАПИЯ ОГРАНИЧЕНИЯ КРОВОТОКА КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ

Казанцева М.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
noblernemo@gmail.com

Ограничение кровотока, или BFR (от англ. Blood Flow Restriction) — это расширяющийся метод реабилитации, в котором используется жгут для уменьшения артериального притока и окклюзии венозного оттока в условиях силовых тренировок или упражнений. Проще говоря, цель тренировки BFR состоит в том, чтобы имитировать эффекты упражнений высокой интенсивности путем воссоздания гипоксической среды с помощью манжеты. Первоначально этот метод рассматривался как способ стимуляции мышечного развития, но более глубокое понимание его физиологических преимуществ и механизма действия позволило найти инновационные клинические применения. BFR позволяет уменьшить нагрузку на суставы без ущерба для увеличения мышечной силы спортсменов, тогда как для послеоперационных, травмированных или лиц с ограниченной нагрузкой BFR представляет собой способ ускорить восстановление и предотвратить атрофию

Прежде чем перейти к рекреационной стороне вопроса, необходимо разобраться с общими понятиями и механизмами процессов терапии ограничения кровотока. Преимущественно данный метод направлен на развитие мышечной гипертрофии — увеличения диаметра мышц и содержания белка в их волокнах, т.к. возрастание площади поперечного сечения мышц прямо коррелирует с возрастанием силы. Механическое напряжение и метаболический стресс являются двумя основными факторами, ответственными за мышечную гипертрофию. Как же это происходит?

Во-первых, за счет активации миогенных стволовых клеток, ответственных как за восстановление поврежденных мышечных волокон, так и за их рост. В норме они неактивны и проявляют себя в ответ на повреждение мышц или повышенное мышечное напряжение. Во-вторых, за счет выброса гормонов, особенно гормона роста, к которому приводят любые физические упражнения. За повышенный синтез коллагена после тренировки отвечают инсулиноподобный фактор роста и гормон роста, и, хоть последний сам по себе не вызывает мышечную гипертрофию напрямую, он способствует восстановлению мышц и, таким образом, потенциально облегчает процесс их укрепления. Также важен выброс миостатина: он контролирует и подавляет рост клеток в мышечной ткани, однако высокоинтенсивные тренировки снижают его уровень. В-третьих, гипоксия: так как тренировки с ограничением кровотока приводят к сжатию кровеносных сосудов, это вызывает гипоксическую среду из-за снижения доставки кислорода к мышце. В-четвертых, отек клеток, вызываемый скоплением крови и накоплением метаболитов.

Таким образом, механизмы терапии ограничения кровотока довольно серьезны и потому требуют детального изучения перед их внедрением в физическую рекреацию на постоянной основе. На этой почве исследования BFR представляют особый интерес, ведь они способны потенциально ускорить реабилитацию пациентов, полностью или частично обездвиженных из-за боли или послеоперационных мер предосторожности.

Текущие формы включают BFR с тренировками с отягощениями с низкой нагрузкой, пассивным BFR, нервно-мышечной стимуляцией и аэробными упражнениями. Наиболее широкое применение в рекреации нашла именно последняя форма, так как отличительной чертой возвращения пациентов к активности или занятиям спортом является улучшение и поддержание их аэробной формы. Послеоперационный период может серьезно снизить аэробные способности, а у госпитализированных или пожилых людей этот компонент физического здоровья может быть ключевым фактором функционального восстановления.

Исследование BFR при аэробных упражнениях (BFR-AE) было более ограниченным по сравнению с тренировками с отягощениями, но было показано, что все маркеры аэробной подготовленности, включая абсолютное и относительное потребление кислорода, а также время тренировки до утомления увеличиваются больше по сравнению с контрольными тренировочными группами. Считается, что эти эффекты опосредованы снижением венозного возврата, что компенсируется увеличением частоты сердечных сокращений, приводящим к корректровке эффективного окна аэробной адаптации.

Было показано, что более высокая степень аэробной подготовки улучшает спортивные результаты и общее состояние здоровья. Однако, в дополнение к укреплению, аэробные упражнения остаются обычным явлением в реабилитации и физиотерапии в зависимости от целей и потребностей пациента. В таблице 1 представлены текущие клинические рекомендации по аэробным нагрузкам с BFR.

Таблица 1 - Рекомендуемые аэробные параметры.

Окклюзионное давление	50%-80% ОП
Сопротивление/интенсивность	30%-40% $V_{O_2 \max}$
Время	10-30 мин
Частота	3-4 раза в неделю
Продолжительность	6-8+ недель

Хотя преимущества BFR и физических упражнений считаются наиболее полезными в совокупности, положительный эффект ограничения кровотока наблюдается и при отсутствии упражнений. Такая форма BFR с пассивной мобилизацией представляет собой потенциальное решение для предотвращения дисфункциональной атрофии для людей в послеоперационном периоде, иммобилизованных, с наложенным гипсом или госпитализированных. Исследование, в котором рассматривались пациенты, находящиеся в коме и подвергающиеся BFR с пассивной мобилизацией, с использованием в качестве контроля контралатеральной конечности, т.е. пораженной конечности, противоположной к пораженному участку мозга стороне тела; показало, что BFR был эффективным способом уменьшить атрофию мышц бедра.

Боль является существенным ограничивающим фактором для пациентов любой патологии при реабилитации. Физиотерапевтические вмешательства, в том числе физические упражнения, часто напрямую нацелены на болевые сигналы из-за острой травмы, хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата и послеоперационных последствий. Было показано, что упражнения умеренной интенсивности действительно вызывают обезболивающий эффект. Однако, если человек страдает от боли во время упражнений, это может ограничить их продуктивность, снижая вероятность достижения вызванной физической нагрузкой повышения порога болевой чувствительности. Так, было обнаружено клинически значимое и относительно продолжительное (>45 минут) уменьшение боли в передней части коленного сустава у выборки пациентов после низкоуровневых упражнений с BFR. Были изучены различные механизмы, лежащие в основе этого обезболивающего эффекта, и выполнены систематические обзоры подобных исследований, и результативность метода обезболивания путем выполнения упражнений с ограничением кровотока проявила себя. Исследования роли этих механизмов ведутся и до сих пор, так как представляют большой интерес для специалистов по реабилитации.

Подводя итог всему изложенному выше, стоит сказать, что терапия BFR стимулирует гипертрофию мышц за счет синергетического ответа на механическое напряжение и метаболический стресс, дополнительно показывая обезболивающий эффект. Новые формы BFR и расширяющееся применение у послеоперационных, травмированных или лиц с ограниченной нагрузкой обещают ускоренное выздоровление. Кроме того, растущий спрос на использование BFR в мире спорта требует дальнейших исследований для изучения производительности и восстановления. Постоянное соблюдение рекомендаций по реабилитации и изучение физиологии и различных применений терапии ограничения кровотока поможет оптимизировать его действие и назначение.

Литература и источники

1. Cognetti, D. J. Blood Flow Restriction Therapy and Its Use for Rehabilitation and Return to Sport: Physiology, Application, and Guidelines for Implementation / D. J. Cognetti, An. J. Sheean, J. G. Owens // *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*. – 2022. – Т. 4, № 1. – С. 71-76
2. Blood Flow Restriction Enhances Rehabilitation and Return to Sport: The Paradox of Proximal Performance / C. Hedt [и др.] // *Arthroscopy, Sports Medicine, and Rehabilitation*. – 2022. – Т. 4, № 1. – С. 51-63

Научный руководитель — старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.035

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОТЕЗИРОВАНИЯ. АКТУАЛИЗАЦИЯ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ АДАПТАЦИИ

Васильченко Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

vasilchenko.darya.andreevna@mail.ru

Уровень развития и качества протезов с каждым годом растет, предоставляя людям с ограниченными возможностями все больше перспектив и свободы действий. Однако до сих пор ни один протез не может полноценно заменить биологическую конечность по многим параметрам. Развитие данной области крайне важно, так как и в наше время, несмотря на множество стандартов в области безопасности, люди не защищены от получения травм. Это могут быть как внезапные аварии, так и бытовые или производственные травмы. Попав в такую ситуацию по какой-либо причине, человек может лишиться функционирующей части своего организма и качественное протезирование — это возможность вернуть их функции в максимально возможной степени. Более того, у некоторых людей с рождения присутствуют физические дефекты в виде отсутствия конечностей, некорректного функционирования внутренних органов или органов чувств.

Протезирование — это процесс замены утраченных или поврежденных частей тела заменителями (протезами). На данный момент возможно протезировать верхние и нижние конечности, а также некоторые внутренние органы, суставы и т.д. Внутреннее протезирование называется эндопротезированием и по большей части заключается в установке внутреннего устройства, замещающего функцию органа (сустава, сосудов). Однако многое, к сожалению, на данный момент наука не позволяет протезировать, что может измениться в ближайшем будущем.

Одна из современных тенденций развития протезирования - бионические (антропоморфные) протезы, направленные на восполнение утраченных функций конечностей человека. Сам протез состоит из изделия, собранного из механических деталей, и культеприемной гильзы, производство которой осуществляется по индивидуальному слепку будущего пользователя.

Существуют различные виды протезов: протезы, закрепляемые снаружи, называются экзопротезами, а устанавливаемые внутри - эндопротезами [1]. Так же протезы разделяют на бионические и косметические. Первые призваны частично или полностью восполнить утраченные функции, а вторые - только создать видимость конечности.

При проектировании и разработке современных бионических протезов широко используются наработки в отрасли робототехники. Одними из передовых достижений разработки протезов является возможность передавать тактильные ощущения и реализовывать функции мелкой моторики. Одним из направлений развития протезирования является разработка экзоскелетов разного рода, что в будущем может позволить парализованным людям самостоятельно передвигаться и координировать движения.

После проведения протезирования человек нуждается в процессе реабилитации, которому способствуют занятия адаптивной физической культурой. Адаптивный спорт нацелен на удовлетворение потребностей человека в самоактуализации, коммуникативной деятельности и социализации. Помимо прочего, адаптивный спорт позволяет вырабатывать и повышать навыки владения протезом. Так, после протезирования ног и освоения протеза (освоения ходьбы по разной местности, поворотов, подъемов на лестницу) человеку рекомендуют включать в занятия адаптивной физической культурой элементы таких спортивных игр, как волейбол, баскетбол, теннис и т.д.

Однако после проведения внутреннего протезирования (эндопротезирования) необходимо быть крайне аккуратным в занятиях спортом. В зависимости от органа протезирования могут быть строго противопоказаны те или иные занятия спортом, что часто связано с протезированием суставов. В таких случаях, как правило, на ранних этапах рекомендуются занятия лечебной физической культурой (ЛФК), а в процессе успешной реабилитации могут рекомендоваться занятия ездой на велосипеде, плаванием, теннисом и спортивной ходьбой.

Несмотря на то, что протезы производятся как в России, так и в остальном мире, на данный момент они, к сожалению, все еще не стали массовым продуктом в виду высокой стоимости современных моделей. Дороговизна современных бионических протезов объясняется сложным технологическим процессом производства, а также сложным процессом разработки, в котором участвуют инженеры, медики и биологи. Необходимо учитывать индивидуальные консультации и индивидуальную разработку культеприемной гильзы, к которой крепится бионическая конечность, что так же вносит свою лепту в формирование цены. Однако одним из современных веяний, которые могут расширить рынок и доступность бионических протезов - является популяризация 3D-печати. Протезы, собранные из распечатанных деталей, конечно, не могут похвастаться теми возможностями, которые предоставляют самые современные протезы, однако их производство намного проще и дешевле, а сам протез оказывается значительно легче. К сожалению, топовые разработки в области протезирования могут позволить себе единицы, а по программам страхования, как правило, предоставляется очень узкий набор моделей. В случае страхования протез оплачивает компания, предоставляющая услуги, что, несомненно, является огромной помощью потребителю.

Однако проблема доступности протезов всё ещё стоит и ей не уделяется достаточно внимания. Поскольку для анализа доступности протезов нет объективной информации в раз-

ного рода источниках и не удалось найти исследований, которые помогли бы в этом, был проведён опрос, участникам которого необходимо было выбрать один из трёх вариантов ответа на вопрос: “Являются ли протезы доступным продуктом?”. Респондентами являлись молодые люди от 20 до 30 лет, среди которых также были люди использующие протезы. Всего было опрошено 47 человек. Результаты опроса были представлены в виде гистограммы (рис. 1).



Рисунок 1 - Результаты опроса

Согласно результатам опроса:

- 4% от общей группы опрошенных считают, что легко приобрести недорогой и качественный протез;
- 39% от общей группы опрошенных считают, что несложно найти качественный протез, но его стоимость будет высокой, менее качественные протезы доступны;
- 57% от общей группы опрошенных считают, что даже протезы низкого качества имеют высокую стоимость, что не делает их доступными.

Таким образом для большинства людей протезы – малодоступный продукт, который требует больших денежных вложений.

Хотя на сегодняшний день протезирование и не всегда позволяет восстановить утраченный функционал в полной мере, оно является важным шагом на пути к реабилитации и возвращению к счастливой и полноценной жизни. Современные решения в этой отрасли позволяют все глубже интегрироваться в нервную систему организма и наиболее точно воспроизводить жесты и движения. Хотя широкая доступность новейших протезов все еще не наступила, уже существуют различные современные технологии, которые в будущем могут способствовать более широкому распространению качественных современных моделей в массы. А занятия адаптивной физкультурой позволят освоить протез и в максимально возможной степени восстановить утраченные функции.

Литература и источники

1. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Протезирование> (дата обращения 19.12.2021).
2. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rb.ru/longread/modern-prosthesis/> (дата обращения 19.12.2021).
3. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://three-sisters.ru/blog/reabilitacija-posle-amputacii-konechnostej> (дата обращения 19.12.2021).

Научный руководитель – к.т.н., доцент Брюхачёв Е.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ С МЕЖПОЗВОНОЧНОЙ ГРЫЖЕЙ
ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

Васильев А.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
Lucifer.Lucifer.656@mail.ru

В 90 % случаев межпозвоночная грыжа является осложнением остеохондроза, который в последнее время очень распространен не только у людей пожилого возраста, но и у молодежи.

В большинстве случаев образование грыжи межпозвоночного диска связано с естественным процессом старения. Помимо естественных процессов изнашивания, есть и другие причины образования заболевания:

- отсутствие регулярных умеренных физических нагрузок;
- чрезмерные физические нагрузки;
- полученные травмы;
- несбалансированное ежедневное питание;
- недостаточный питьевой режим.

Студенты, которые ведут сидячий образ жизни, не придерживаются правил рационального питания, имеют предрасположенность к возникновению данного заболевания.

При лечении межпозвоночной грыжи используют консервативные методы, которые направлены на устранение болевого синдрома. При осложнениях и неэффективности консервативных методов лечения, проводят хирургическое вмешательство.

Комплексное консервативное лечение включает в себя лечебную физкультуру, физиотерапию, массаж, мануальную терапию, вытяжение (тракцию) позвоночника, рефлексотерапию, медикаментозную терапию.

Умеренная физическая активность полезна в качестве профилактической меры при межпозвоночной грыже. Но, стоит учесть, что не все упражнения можно выполнять. Упражнения должны быть направлены на укрепление мышц спины, на снятие спазмов в определенных группах мышц и болевых синдромов.

На занятиях физической культурой для студентов с межпозвоночной грыжей рекомендуются следующие формы занятий:

- лечебная физическая культура;
- плавание;
- занятия по специально составленному комплексу упражнений.

При занятиях следует придерживаться следующих правил:

- не перегружать позвоночник;
- ограничить вертикальные нагрузки;
- избегать падений и прыжков, травм и ушибов;
- чаще менять положение тела;
- не поднимать и не держать тяжелые предметы на вытянутых руках. Для поднятия предмета следует присесть на корточки и встать вместе с предметом, который прижат к туловищу;
- при переносе тяжестей необходимо распределять нагрузку равномерно;
- использовать специальный корсет при выполнении тяжелой работы;
- стараться как можно меньше наклоняться;
- носить удобную обувь;
- правильно питаться;
- не курить;
- не переохлаждаться [1].

Заниматься плаванием студентам с межпозвоночной грыжей на занятиях физической культуры рекомендуется 1-2 раза в неделю по 1-1,5 часа. Во избежание переохлаждения, заниматься следует в закрытом бассейне.

Плавание при грыже выполняет несколько важных функций: укрепление костно-мышечного скелета за счет равномерного распределения нагрузок, плавание расслабляет, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ в области патологических изменений [2].

Рекомендуемая при межпозвоночной грыже поясничного отдела техника плавания представлена на рисунке 1.

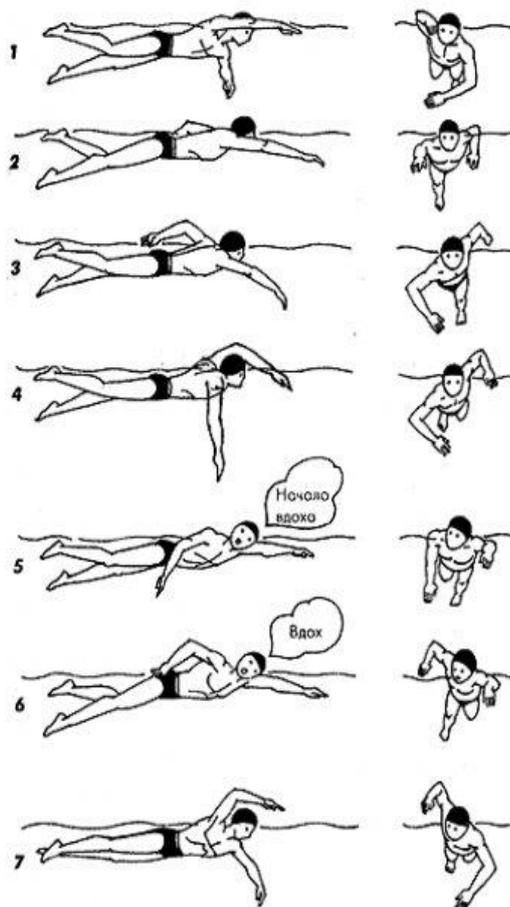
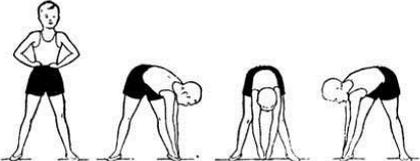
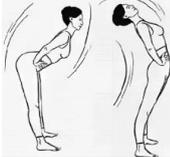


Рисунок 1 – Техника плавания при межпозвоночной грыже поясничного отдела

В комплекс упражнений лечебной профилактической культуры включаются общеразвивающие, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышц. Большинство упражнений выполнять в и.п. – лежа или в упоре стоя на коленях, т.к. при этом снимается осевая нагрузка с позвоночника и в определенной степени расслабляются мышцы, удерживающие его в вертикальном положении. Комплекс упражнений для студентов с межпозвоночной грыжей поясничного отдела для занятий по физической культуре представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Комплекс упражнений для студентов с межпозвоночной грыжей поясничного отдела

1	Вис или полувис в течение 70 сек. на перекладине.	
---	---	--

2	И.п. - стоя, руки на бедрах. Наклоны вперед, назад, вправо, влево. Повторять по 10 раз в каждую сторону.	
3	И.п. - стоя, руки на бедрах. Движение тазом вперед, назад. Повторять по 10 раз в каждую сторону.	
4	И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Сложиться как перочинный ножик, затем вернуться в исходное положение. Повторять 15 – 20 раз.	
5	И.п. - лежа на животе, упор согнутыми руками в пол. Выпрямить руки, отжаться от пола, не отрывая ног. Повторить 10 – 15 раз.	
6	И.п. - стоя на коленях, упор прямыми руками в пол. Максимально прогнуть спину вверх, вернуться в и.п. Повторить 10 – 15 раз.	
7	И.п. - лежа на спине. Прижать согнутые в коленях ноги к груди. Повторить 10 – 15 раз.	

Лечебная физическая культура при грыже межпозвоночных дисков является неотъемлемой частью комплексного лечения этого заболевания. Целью лечебной физкультуры является не только укрепление мышц спины, но и обучение человека правилам сна, ходьбы, поднимания тяжелых предметов, наклонов и т.д.

Литература и источники

1. Профилактика остеохондроза у студентов на занятиях физической культурой в вузе : методические указания. – СПб. : Изд-во Спбгу, 2013. – 31 с.
 2. Лечебная физкультура при заболеваниях и травмах опорно-двигательного аппарата: учебное пособие / сост.: Г.М. Саралинова, Б.Дж. Хамзаев, М.Ш. Карагулова, А.А. Чонкочева. Бишкек: Изд-во КРСУ, 2016. 100 с.
- Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 615.825.1

ВОССТАНОВЛЕНИЕ НАВЫКА ХОДЬБЫ ЛИЦ С АМПУТАЦИЕЙ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ОСВОЕНИЯ ПРОТЕЗА

Шептунова А.Ю., Яковлева О.А.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
sheptunova12@bk.ru, o.yakovleva@lesgaft.spb.ru

Ампутации нижней конечности являются серьезной проблемой современного мира, тре-

бующей внимания со стороны специалистов различного профиля. Известно, что ампутации нижней конечности, последующий процесс восстановления, освоение протеза, обучение ходьбе на протезах, совершенствование техники и стабильности ходьбы является очень трудоёмким и длительным процессом, который зачастую представляет стрессовую ситуацию для человека, перенесшего ампутацию [4, с. 6-9].

Одной из проблем протезирования, отмечаемых специалистами, является факт того, что люди, имеющие протезы, не используют их. Причина заключается в том, что необходимо затратить от трех недель до года, чтобы адаптироваться к гильзе протезов. Если подготовка к протезированию и процесс постановки на протезы недостаточно проработан или не проведен должным образом, то даже при подборе ультрадорогого протеза возникают значительные болевые ощущения, что затрудняет пациенту использование его в повседневной жизни [1, с. 243-250].

Ввиду того, что ходьба является жизненно важным двигательным актом, очень важно грамотно подойти к вопросу ее восстановления, обеспечить преемственность всех этапов реабилитации. В ходе анализа научно-методической литературы было выявлено, что для обучения ходьбе на протезе активно используют различные средства, методы и методики. Однако, их совершенствование, модернизация и обновление не теряет своей актуальности и социальной значимости. [2, с. 68]

Объект исследования: физическая реабилитация лиц с ампутацией нижней конечности.

Предмет исследования: восстановление навыка ходьбы у лиц, перенесших ампутацию нижней конечности на уровне голени, на первом этапе освоения протеза.

Гипотеза исследования: предполагается, что разработанный комплекс физических упражнений будет способствовать более эффективному освоению ходьбы на протезе у лиц с ампутацией нижней конечности на уровне голени на первом этапе освоения протеза.

Цель исследования: разработать комплекс физических упражнений, направленных на восстановление навыка ходьбы, у лиц с ампутацией нижней конечности на уровне голени на первом этапе освоения протеза и теоретически обосновать его эффективность.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по вопросам восстановления навыка ходьбы лиц с ампутацией нижней конечности на уровне голени этапе освоения протеза.

2. Разработать комплекс физических упражнений, направленных на восстановление навыка ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности на уровне голени на первом этапе освоения протеза.

3. Теоретически обосновать эффективность разработанного комплекса физических упражнений, направленных на восстановление навыка ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности на уровне голени.

Организация исследования.

Педагогический эксперимент по внедрению разработанного комплекса блоков физических упражнений, направленных на восстановление навыка ходьбы у лиц, перенесших ампутацию нижней конечности на уровне голени, планируется провести на базе реабилитационного центра в городе Санкт-Петербург. Предполагается, что в исследовании примут участие 16 человек, перенесших ампутацию нижней конечности на уровне голени, находящихся на этапе освоения протеза. Участники эксперимента будут разделены на контрольную и экспериментальную группу по 8 человек в каждой при помощи метода рандомизации.

Разработанный комплекс блоков физических упражнений планируется внедрить в содержание занятий по физической реабилитации для занимающихся экспериментальной группы. Занимающиеся контрольной группы будут заниматься по стандартной методике центра. Предполагается, что занятия будут проводиться 4 раза в неделю по 40 минут на протяжении трех месяцев.

Процесс освоения ходьбы на протезе в научной методической литературе принято делить на три этапа: 1 – обучение сохранению вертикальной позы; 2 – обучение управлению протезом, обучение поддержанию равновесия в двух- и одноопорной ходьбе; 3 – закрепление

и совершенствование техники ходьбы [3, с. 512].

С учетом перечисленных этапов нами был разработан комплекс блоков физических упражнений, направленный на обучение технике ходьбы на протезе, после ампутации голени. Однако, в рамках данной статьи мы бы хотели более подробно остановиться на первом этапе обучения ходьбе на протезе, целью которого является освоение способности к поддержанию равновесия в вертикальном положении и переходу из положения сидя в положение стоя.

Разработанный комплекс физических упражнений, реализуемый на первом этапе освоения протеза, состоит из 4 блоков, каждый из которых решает определенные задачи данного этапа.

Блок 1. Физические упражнения на подготовку культы к давлению гильзы протеза

Задачи:

- Способствовать ускорению процесса восстановления травмированных тканей;
- Подготовка мышц участвующих во взаимодействии с протезом;
- Способствовать развитию опороспособности культы.

Инвентарь: резиновые мячи, опорные доски.

Примеры упражнений для блока 1:

- И.П.: лежа на спине. Приведение и отведение культы с сопротивлением;
- И.П.: упор, стоя на коленях. Ходьба;
- И.П.: упор, стоя на коленях. Надавливание культей на различные по жесткости предметы (резиновые мячи, опорные доски).

Блок 2. Физические упражнения, направленные на профилактику осложнений, возникающих при постельном режиме

Задачи:

- Профилактика нарушений осанки;
- Профилактика образования контрактуры в коленном и тазобедренном суставах;
- Профилактика легочных осложнений.

Инвентарь: костыли, кресло-коляска.

Примеры упражнений из блока 2:

- И.П.: лежа на боку. Сгибание в тазобедренном и разгибание в коленном суставе, задержка в положении;
- И.П.: сидя и стоя. Дыхательные упражнения;
- И.П.: стоя. Упражнения для коррекции осанки.

Блок 3. Физические упражнения, направленные на формирование опороспособности и поддержание вертикальной позы

Задачи:

- Обучить переходу из исходного положения, сидя в положение стоя и обратно;
- Сформировать способность к равномерному распределению массы тела на обе конечности в исходном положении стоя у неподвижной опоры;
- Сформировать способность к поддержанию равновесия в вертикальном положении стоя у неподвижной опоры/без опоры;
- Обучить переносу веса тела во фронтальной/сагиттальной плоскости.

Инвентарь: брусья, ходунки, гимнастическая стенка.

Примеры упражнений из блока 3:

- И.П.: стоя с опорой на брусья. Пассивный шаг, перемещая ногу с протезом;
- И.П.: стоя у гимнастической стенки. Имитация ходьбы, не отрывая передний отдел стопы от пола;
- Перенос веса тела с одной ноги на другую в различных исходных положениях: стойка ноги врозь; стойка ноги врозь, левая/правая впереди и с различной степенью опоры: с опорой на ходунки; на гимнастическую стенку и т.д.

Блок 4. Физические упражнения, направленные на поддержание нормального мышечного тонуса поврежденной конечности

Задачи:

- Развивать силу мышц в сохранных мышцах конечности;

– Способствовать увеличению подвижности в сохранных суставах пораженной конечности.

Примеры упражнений из блока 4:

– И.П.: лежа спине. Одновременное/попеременное сгибание ног;

– И.П.: лежа на животе. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах;

– И.П.: лежа спине. Круговые движения попеременно здоровой и поврежденной конечностью.

Таким образом, проведенный анализ научно-методической литературы по вопросу физической реабилитации лиц, перенесших ампутацию нижней конечности на уровне голени, позволил выявить особенности и этапы освоения протеза данным контингентом. Проанализированные методики, средства и методы, применяемые для достижения данной цели, свидетельствуют о необходимости их совершенствования, модернизации и обновления для повышения эффективности освоения техники ходьбы на протезе.

В ходе исследования был разработан комплекс физических упражнений, направленных на восстановление навыка ходьбы у лиц с ампутацией нижней конечности на уровне голени на этапе освоения протеза. Комплекс реализуется на трех этапах освоения протеза, для каждого из которых разработаны соответствующие блоки физических упражнений. Рассмотренный в данной статье первый этап освоения протеза включает 4 блока физических упражнений, каждый из которых направленных на решение определенных задач.

Применение разработанного комплекса блоков физических упражнений на первом этапе освоения протеза позволит ускорить привыкание к использованию протеза лицами с ампутацией нижней конечности на уровне голени, что, в конечном счете, приведет к более эффективному освоению техники ходьбы на протезе и позволит сформировать предпосылки для более полной реализации реабилитационного потенциала занимающихся.

Литература и источники

1. Евсеев, С.П. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорнодвигательной системы: учебное пособие / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев, Г.В. Герасимова, А.А. Потапчук, Д.С. Поляков. – М.: Советский спорт, 2010 – с. 243-250
2. Курдыбайло, С.Ф. Ампутации нижних конечностей и динамика инвалидности в Санкт-Петербурге / С.Ф. Курдыбайло, П.С. Широков, Г.В. Герасимова, В.Г. Суслев // Ежеквартальный журнал «Адаптивная физическая культура». – 2012. – № 1(49). – С. 68.
3. Шапкина, Л.М. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник/ Л.М. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2007 – с. 512
4. Шевцов, А.В. Современные образовательные возможности развития физической реабилитации в направлении «Адаптивная физическая культура» / А.В. Шевцов // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 2(82). – С. 6-9.

Научный руководитель – преподаватель Яковлева О.А., ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

УДК 796.03

ПРОБЛЕМА КЛАССИФИКАЦИИ ПАРАЛИМПИЙЦЕВ

Ощепкова Ю.Д., Пастухова А.С.

ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева»
oshchepkovaj@gmail.com, s20012703ann@mail.ru

«О спорт! Ты мир!» - так звучит название советского фильма об Олимпиаде. Но можем ли мы сравнить нынешнюю олимпийскую и паралимпийскую систему с чем-то мирным? Представляется, что большой спорт уже давно превратился в большие деньги, большое мошенничество и большую политику. Если Олимпиада охвачена допинговыми скандалами, то Паралимпиада состоит из конфликтов и махинаций в связи с получением классификации для

участия в играх. Именно этой теме посвящена наша статья.

В первую очередь, скажем, Параолимпийское движение стремительно начинает развиваться после окончания второй мировой войны при разработке нового вида лечения людей со спинномозговыми травмами. Основателем параолимпийского спорта является немецкий нейрохирург Людвиг Гуттман. Он считал, что именно двигательная активность является одним из основных факторов реабилитации инвалидов, поэтому утвердил данный вид спорта как средство физической, психологической и социальной реабилитации инвалидов с повреждением спинного мозга. Первые небольшие параолимпийские соревнования прошли в 1948 года в Англии, деревне Сток - Мандевиль, в играх приняли участие группа мужчин и женщин инвалидов-колясочников. А уже в 1960 году в Риме были проведены первые Международные параолимпийские соревнования, в которых приняли участие 400 спортсменов – инвалидов из 23 стран. Сейчас Паралимпиада привлекает внимание спортсменов и болельщиков из разных стран.

Международным паралимпийским комитетом (далее – МПК) был создан Классификационный кодекс спортсмена. Согласно пункту 2.1 Кодекса классификация спортсменов в Паралимпийском движении является отличительной чертой Паралимпийского вида спорта. Она представляет собой распределение спортсменов по спортивным классам в соответствии с тем, насколько значительное влияние их поражение оказывает на основную активность в каждом отдельном виде спорта [1]. В паспорте спортсменов классифицируют по их функциональным возможностям. В каждом виде спорта свои критерии. Например, в триатлоне могут соревноваться те спортсмены, которые живут с нарушением мышечной силы [2]. К спортсменам с классификацией PTWC1 относятся лица с дефицитом конечностей – двусторонняя ампутация выше колена; тяжелыми травмы спинного мозга (квадриплегия или параплегия). А к спортсменам с классификацией PTWC2 относятся те, кто живет с дефицитом конечностей (односторонняя ампутация выше колена), частичная параплегия. Таким образом, мы видим, что функции спортсмена с классификацией PTWC1 поражены куда сильнее, чем функции спортсмена PTWC2.

Важно, чтобы соревновались спортсмены с примерно одинаковыми возможностями. Так, цель классификации – определить, кто участвует в соревнованиях, и создать для спортсменов поле конкурентов, у которых примерно один уровень дисфункции.

Однако на практике спортсмены столкнулись с рядом проблем, которые привели к конфликтам в спорте.

Укажем, что все спортсмены проходят классификацию, прежде чем участвовать в Паралимпиаде. Жертвой классификатора стала Левана Хэнсон, парапловчиха. Обе ноги Хэнсон были ампутированы после заражения менингитом в детстве. По результатам экспертизы одна из ампутированных ног была длиннее на полтора сантиметра, поэтому она не могла попасть в категорию S8. Ее перевели в категорию S9, в которую входили спортсмены только с одной ампутированной ногой или с ограниченной подвижностью суставов. То есть пловцы S9 могли отталкиваться одной ногой, что было преимуществом перед Леваной Хэнсон. Такое событие было демотивирующим для девушки. Это рушит самооценку и без того уязвимых людей [3].

Этот случай показывает, как порой беспощадна система классификации для параспортсменов. Иными словами, МПК говорил людям с дисфункциями, которые хотели заниматься большим спортом, что они недостаточно инвалиды, чтобы побороться за медали. Эта система выглядит очень циничной.

Кажется, что в предыдущем случае классификатор оказался слишком жесток для спортсменки. Однако в 2000 году выяснилось, что десять из двенадцати игроков команды Испании по баскетболу ID (в этом соревновании принимали участие лица с ограниченными интеллектуальными способностями), не удовлетворяли основной критерий – то есть обладали IQ выше 75. Об этом заявил Карлос Рибаргора, который сам был членом команды. Он поделился, что ни разу за два года выступлений его не попросили пройти тест на интеллект. А другие игроки утверждали, что специально ошибались в тестах, чтобы не вызвать подозрений. Рибаргора говорил, что он хотел показать, что паралимпийские игры – это соревнова-

ния, построенные на обмане. Конечно, признание липового параспортсмена вызвало огромный резонанс в обществе. Суд по этому делу состоялся в 2013 году. Все двенадцать игроков были признаны невиновными. Фернандо Винсенте, чиновник, который занимал посты в паралимпийском движении и стоял за прохождением классификатора интеллектуально здоровыми людьми, получил штраф в размере 5,4 тысячи евро за обман и мошенничество [4].

Мы видим, что классификация спортсменов может быть пройдена и вполне здоровыми людьми. Отметим, что согласно Классификационному кодексу спортсменам запрещено вводить экспертов в заблуждение в отношении своих навыков, способностей и степени или природы поражения (пункт 6.2). В деле испанской баскетбольной команды введение в заблуждение и обман налицо. Однако некоторые спортсмены, чтобы не лгать и войти в число наиболее пораженных заболеваниями спортсменов, изнуряют себя тренировками или даже проводят дополнительную ампутацию ног [5].

Что случилось с системой классификаторов? Вероятно, проблема не столько в классификаторе и экспертной оценке (хотя мы не можем это отрицать), сколько в поступках, которые совершают люди ради денег и славы. Например, некоторым спортсменам крупнейшие компании предлагают рекламные контракты (лицами рекламной кампании Toyota Canada стали два паралимпийца [6]). А государственные органы, финансирующие параспортсменов, рассчитывают исключительно на успех, золотые медали и рекорды для поддержания авторитета страны. В культуре, где ценятся только деньги и первые места, невозможно говорить о ресоциализации, реинтеграции. Напомним, что изначально спортивные игры создавались для того, чтобы лица с ограниченными возможностями возвращались к жизни в обществе. Тем не менее, важно, чтобы процедура классификации была прозрачной, а правила для всех одинаковыми, чтобы обеспечить равенство спортсменов.

Литература и источники

1. Классификационный кодекс Спортсмена МПК и Международные стандарты, Ноябрь 2015 // URL: <https://paralymp.ru/upload/iblock/1c2/1c27b874512f5b214219c624629c1636.pdf> (дата доступа: 11.04.2022)
 2. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г.З. идрисова. — М. : «Паралимпийский комитет России», 2020. — 216 с.
 3. Паралимпиада: нечестные игры? Документальный фильм Би-би-си / реж. Ричи Повелл // URL: <https://www.youtube.com/watch?v=JbNXPAbctJ4&t=2849s> (дата доступа: 11.04.2022)
 4. Man that led shameful Spanish basketball team who pretended to be disabled to win Paralympic gold found guilty of fraud / Simon Tomlinson // URL: [https://www.dailymail.co.uk/sport/ othersports/article-2459172/Spanish-basketball-team-pretended-disabled-win-Paralympic-gold-guilty-fraud.html](https://www.dailymail.co.uk/sport/othersports/article-2459172/Spanish-basketball-team-pretended-disabled-win-Paralympic-gold-guilty-fraud.html) (дата доступа: 11.04.2022)
 5. Para-swimmers are 'exaggerating their disability', MPs told // URL: <https://www.theguardian.com/sport/2017/nov/01/para-swimmers-are-exaggerating-disability-select-committee-told> (дата доступа: 11.04.2022).
 6. Toyota Super Bowl ad features Canadian Paralympians, no cars // URL: <https://driving.ca/column/lorraine/toyota-super-bowl-ad-features-canadian-olympians-no-cars> (дата доступа: 11.04.2022).
- Научный руководитель – старший преподаватель Балалаева М.В., ФГБОУ ВО «Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева».*

УДК 376.42

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УЧРЕЖДЕНИЯХ VIII ВИДА В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Чингин С.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
chingin_stepa228@mail.ru

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость остается одной из самых распространенных. У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) слабо развита мелкая и крупная моторика рук, недоразвита речь, нарушена координация движения и ориентировка в пространстве.

Цель исследования: обоснование программы внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для обучающихся 3-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (на материале легкой атлетики). В соответствии с целью, предметом и гипотезой были сформулированы задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать характеристику адаптивной физической культуры, осуществляемой в условиях коррекционно-развивающей среды учреждений VIII вида, выявить особенности физического и психоэмоционального развития детей младшего школьного возраста с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями); определить содержание программного материала программы внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для обучающихся 3-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (на материале легкой атлетики); выявить показатели физического и психоэмоционального развития обучающихся младшего школьного возраста в учреждениях VIII вида. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; опрос; тестирование; пульсометрия; методы математической статистики.

В соответствии с поставленными задачами были обследованы 2 группы учащихся: 1-я группа учащихся (контрольная), не занимающихся по программе внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре на материале легкой атлетики (10 человек) и 2-я группа учащихся (экспериментальная), занимающихся по программе внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре на материале легкой атлетики (10 человек). Тестирования были организованы на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей) "Общеобразовательная школа-интернат психолого-педагогической поддержки № 27" г. Кемерово.

При оценке психологического состояния обнаружено, что у школьников, не занимающихся легкой атлетикой средние значения параметров по основным позициям колебались в пределах от $5,6 \pm 0,18$ до $6,3 \pm 0,13$ баллов. Оценка параметров "самочувствия, активности, настроения" у представителей 2-й группы (экспериментальной) установила, что в начале эксперимента средние значения составили в пределах от $5,6 \pm 0,10$ до $6,3 \pm 0,28$ баллов.

Анализ результатов оценки "Отношения школьников к ценностям физической культуры" позволил определить, что у учащихся контрольной группы не были выявлены существенные различия по изучаемым показателям: "владение основами техники и тактики различных спортивных упражнений, приемов, действий"; "разносторонняя физическая подготовленность на уровне возрастных нормативов"; "умение организовать спортивную или подвижную игру со сверстниками".

Таблица 1 - Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у учащихся 1-й группы обследуемых (учащихся, не занимающихся в секции легкой атлетики), в % от числа опрошенных

Оценка функционального состояния ССС	В начале обследования
Хорошая	50 %
Удовлетворительная	20 %
Неудовлетворительная	30 %

Таблица 2 - Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы у учащихся 2-й группы обследуемых (учащихся, занимающихся в секции легкой атлетики), в % от числа опрошенных

Оценка функционального состояния ССС	В начале обследования
--------------------------------------	-----------------------

Хорошая	50 %
Удовлетворительная	30 %
Неудовлетворительная	20 %

Полученные в ходе опроса данные отражают низкий уровень у большинства учащихся мотивации к повышению показателей, демонстрирующих уровень физической культуры, которая является составляющей образ жизни школьников.

Таблица 3 - Оценка результатов резервных возможностей дыхательной системы учащихся 1-й группы (учащихся, не занимающихся в секции легкой атлетики), в % от числа опрошенных

Оценка результатов резервных возможностей дыхательной системы	В начале обследования
Хорошая	20 %
Удовлетворительная	10 %
Неудовлетворительная	70%

Таблица 4 - Оценка результатов резервных возможностей дыхательной системы учащихся 2-й группы (учащихся, занимающихся в секции легкой атлетики), в % от числа опрошенных

Оценка результатов резервных возможностей дыхательной системы	В начале обследования
Хорошая	40 %
Удовлетворительная	50 %
Неудовлетворительная	10 %

Иная ситуация прослеживается в группе школьников, занимающихся легкой атлетикой. Большинство школьников данной выборки имели высокий процент по исследуемым качественным показателям уровня физической культуры (от 60% до 90%) по сравнению с таковым у учащихся контрольной группы.

При анализе полученных данных о соблюдении здорового образа жизни учащимися 1-й группы было выявлено, что среди школьников, не занимающихся спортом, меньшая доля оказалась лиц, не занимающаяся физической культурой в выходные дни, не принимающих закаливающие мероприятия, не участвующих в спортивно-оздоровительных мероприятиях, не выполняющих утренней гимнастики (20%-30%). Большинство учащихся 80% - не имеют вредных привычек, 90% - пребывают на свежем воздухе 1,5-2 часа в день, 100% - предпочитают передвижение пешком.

Оценка результатов опроса учащихся, занимающихся легкой атлетикой показала, что даже в начале эксперимента преобладающая доля лиц соблюдала здоровый образ жизни.

Такая картина может быть обусловлена тем, что школьники исследованной экспериментальной группы не первый год занимаются легкой атлетикой, и занятия данным видом спорта уже оказали положительное влияние на отношение данного контингента к здоровому образу жизни.

Выявлен относительно меньший процент школьников, соблюдающих режим дня (50%), и выполняющих утреннюю гимнастику (50%).

При анализе резервных возможностей дыхательной системы лиц, не занимающихся легкой атлетикой, в начале года установило преобладающее количество таковых с неудовлетворительным состоянием 70%, и только 20% и 10% школьников имели хорошее и удовлетворительное состояние респираторной системы.

Оценка результатов резервных возможностей дыхательной системы учащихся экспериментальной группы позволила выявить, что 50% подростков имели удовлетворительное состояние дыхательной системы, 40% - хорошее, 10% - неудовлетворительное.

Таким образом, выявленные показатели физического и психоэмоционального развития обучающихся младшего школьного возраста в учреждениях VIII вида позволят в дальнейшем обосновать программу внеурочной деятельности по адаптивной физической культуре для обучающихся 3-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Литература и источники

1. Пономарева, В.В. Степень адаптированности и умственная работоспособность в зависимости от двигательной активности // Роль физической культуры и спорта в оздоровлении молодежи: Тезисы докладов Международной научно - практической конференции. – Смоленск, 2018, 166 с.
2. Болонov, Г. П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения : программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга / Г. П. Болотов. – М. : Творческий центр, 2003. - 96 с.
3. Качан, Л.Г. Научно-методические подходы к формированию современных знаний о здоровье и здоровом образе жизни: [Текст] // научно-методическое пособие.- Санкт-Петербург: Институт образования взрослых, 2005.-183 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 376

ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Репях А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость остается одной из самых распространенных. У детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) слабо развита мелкая и крупная моторика рук, недоразвита речь, нарушена координация движения и ориентировка в пространстве.

Цель исследования: изучение влияния регулярной двигательной активности на развитие личности младших школьников с нарушением психического развития. В процессе достижения цели исследования решались следующие задачи: проанализировать научно-методическую литературу по проблеме влияния двигательной активности на развитие личности младших школьников с нарушением психического развития; определить уровень удовлетворения потребности в регулярной двигательной активности младших школьников с нарушением психического развития; выявить влияние физических упражнений на показатели физической подготовленности и показатели развития личности младших школьников с нарушением психического развития.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетный опрос; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент (использование методики комплексной оценки развития школьников «корш»); беседа (дети, родители); тестирование.

На первом этапе мы провели тестирование для определения ОФП и уровня личностного развития и анализ результатов. Отобрали две группы из параллели двух классов: класс возрастной нормы (КВН), и класс повышенного индивидуального внимания (КПИВ). Обсудили учебные программы этих групп. На втором этапе мы ввели некоторые изменения в методику учебного процесса исследуемых групп. На третьем этапе произвели анализ и сопоставление полученных результатов. На четвертом этапе провели итоговый анализ результатов, написали выводы и практические рекомендации.

В 2020-2021 учебном году на протяжении учебного года нами было проведено тестирование для определения уровня физической подготовленности младших школьников. Среди них мы выбрали два класса, имеющих «средний уровень» физического развития, но разный уровень психического развития. Уровень психического развития определяли социальные пе-

дагоги школы и формировали соответствующие классы: углубленного обучения (КУО); возрастной нормы (КВН); повышенного индивидуального внимания (КПИВ). Нами были выбраны класс КВН и класс КПИВ, для проведения нашего исследования.

Класс КВН имеет психологические и физиологические способности, соответствующие возрастным параметрам. Эти ребята относятся к первой группе в нашем исследовании. Класс КПИВ имеет отклонения от возрастных параметров в психологическом и физиологическом развитии. Эти дети подвержены сильному эмоциональному возбуждению, иными словами процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Внимание у таких детей рассеянное. Дети этого типа развития быстрее утомляются как физически, так и эмоционально. Эти ребята относятся ко второй группе в нашем исследовании.

На данном этапе основными задачами поставлены: разностороннее развитие физических качеств, воспитание потребности систематически соблюдать режим дня школьника. Для решения этих задач использовались следующие средства физической подготовки, способствующие разностороннему развитию физических качеств: общеразвивающие упражнения (гимнастические упражнения с предметами, и парах, с набивными мячами, гимнастическими палками); элементы различных видов спорта, подвижные игры (лыжные прогулки, бег по пересеченной местности, катание на коньках); из методов физической подготовки применялись: игровой и соревновательный методы. Детям и родителям был предложен режим дня, для учащихся 1-3 классов. Контроль за его выполнением и соблюдением был возможен на родителей и классных руководителей.

Для второй группы были использованы подобные средства и методы, но они были дополнены следующими специфическими особенностями. Общеразвивающие упражнения (разучивание комплекса УГГ; упражнения корригирующие внимание, речь, память). Для повышения двигательной активности были введены дополнительные, два часа здоровья, в неделю.

Для анализа физического развития групп были предложены тесты, проводимые в каждой четверти. Для анализа уровня развития личности была предложена анкета для учеников, родителей и классных руководителей, а так же определены показатели, по которым будет определяться уровень личностного развития.

В конце первого этапа нашего исследования мы получили первые результаты. Они выглядели следующим образом: в первой группе общий уровень ОФП составил 4,5 балла, что соответствует уровню «выше среднего». Во второй группе уровень ОФП так же соответствовал показателю «выше среднего» и составлял 4,35 балла. Однако в первой группе улучшили свои показатели уровня ОФП, по сравнению с результатами в начале исследования, 80 % учащихся, а во второй группе повысили свой уровень ОФП лишь 62 % учащихся. Это объясняется тем, что учащиеся сами отнеслись серьезно к выполнению домашних заданий по физической культуре, а во вторых, родители осуществляли контроль за выполнением распорядка дня и двигательном режиме, чему свидетельствовали совместные родительские собрания.

Уровень личностного развития в первой группе составил 3,5 балла, а во второй группе 3,15 разница результатов объясняется тем, что выполнение домашних, контроль родителей в первой группе заставил ребят серьезно относиться и к урокам физической культуры, и к товарищам. Участие ребят в соревнованиях сплотило их между собой.

Нужно отметить, что во второй группе исследования велись с детьми, имеющими психические нарушения. Именно поэтому они не так серьезно отнеслись к выполнению домашнего задания, соблюдения режима дня. Не секрет, что отклонения в психическом развитии являются результатом неблагоприятных, а зачастую и антисоциальных отношений в семье [1]. Поэтому недобросовестное выполнение заданий, никем не контролировалось дома и не искоренялось. Тем не менее, мы получили в конце первого этапа исследования результаты, которые превзошли наши прогнозы.

Так же мы получили подтверждение правильности своих предположений, то есть мы обнаружили, что уровень ОФП влияет на показатели личностного развития. Проанализировав, таким образом, результаты первого этапа, было решено во второй этап, внести некоторые изменения в систему разностороннего физического развития, развития личности.

В связи с тем, что младшие школьники неохотно выполняют типичные упражнения УГГ, им было предложено провести конкурс «Лучшая утренняя гимнастика», под руководством

учителя физической культуры и родителей. Для стимулирования выполнения режима дня, было решено проводить утреннюю гимнастику всем вместе на школьной площадке.

В младшем школьном возрасте дети подвержены частым простудным заболеваниям, слабая мышечная и костная ткань способствует нарушению осанки и плоскостопия. Для решения этой проблемы были введены занятия в плавательном бассейне, т. к. помимо оздоровительного эффекта, подобные занятия несут положительный эмоциональный заряд, что так же немаловажно для младших школьников.

Для младших школьников свойственна склонность к подражанию [2]. Поэтому мы решили воспользоваться этим и предложили родителям не только контролировать своих детей, но и выполнять все задания вместе с ними. Движущим фактором стало домашнее задание по физической культуре - подготовка к конкурсу «СЕМЬ-Я»; походу «ВЫХОДНОГО ДНЯ». Иными словами мы попытались создать в семьях такую обстановку, в которой бы ребенок видел, что жить без физической культуры нельзя.

Так же ребятами было предложено самостоятельно (под присмотром классных руководителей) проводить подвижные перемены. Для этого мы предложили набор подвижных игр физоргам классов. На уроках физической культуры мы разучивали отдельные игры, которые потом использовались на переменах.

Для развития познавательной деятельности, ребятам из первой группы было предложено собрать информацию о спортсменах, которые учатся в нашей школе, их результатах, каким видом спорта они занимаются. А так же о тех учащихся, которые уже окончили их школу. Эта информация была использована при оформлении стенда «Спортивная гордость школы».

Результаты, полученные во втором этапе исследования, оказались такими: в I группе результаты уровня ОФП выросли на 4% и составили 4,7 балла, что соответствует «высокому уровню» развития. Во II группе результат вырос так же на 4% и составил 4,5 балла. Разница результатов между группами сохранилась, несмотря на то, что во II группе были дополнительные уроки физкультуры. Но эти уроки позволили улучшить результаты 62% учащихся, когда в I группе улучшили свои показатели лишь 38% учащихся. Темпы прироста показателей личностного развития оказались следующими: в I группе, по сравнению с первым этапом, показатели выросли на 7% и составили 3,9 балла, а во II группе прирост составил 12%, а общий результат 3,75 балла. И, несмотря, на то, что разница результатов между группами сохраняется, прирост показателей налицо: I группа – улучшили показатели 38% учащихся, а во II группе все 100% учащихся.

Литература и источники

1. Шевардин, Н. И. Применение методов психодиагностики в педагогической практике / [Текст]. - М.: П., 1993. – 150 с.
2. Щербakov, А. И. Возрастная психология / [Текст]. - М.: П., 1987.-280 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК: 796.012.2:376.2-057.87+615.825:001.895

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Раманович Д.В., Калюжин В.Г.

Белорусский государственный университет физической культуры
kvg-med@tut.by

Актуальность. Исследование посвящено изучению одной из основных тем адаптивной физической культуры, которая направлена на выявление средств, форм и методов коррекции развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Описана разработанная коррекционно-развивающая программа для

развития координационных способностей: статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве. Умственная отсталость – заболевание, которое является самым распространенным среди всех отклонений в развитии. На долю этого нарушения приходится около 60%. Детей, имеющих отклонения в психическом развитии, к сожалению, с каждым годом рождается все больше [2].

Основным из нарушений у детей с олигофренией является расстройство координационных движений. Это обусловлено недоразвитием всех высших психических функций. Известно, что стандартная программа физического воспитания школьников не позволяет обеспечить достаточный уровень развития координационных способностей у школьников с умственной отсталостью легкой степени. Молодой организм более пластичен к воздействию различных физических упражнений, коррекции двигательных действий [3].

Развитие статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве во многом зависит от правильно подобранных упражнений. В первую очередь, упражнения должны быть направлены на тренировку вестибулярного аппарата. Упражнения необходимо выполнять последовательно от простых к сложным, от сложных к дифференцированным [1].

Методы, организация исследований. Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития координационных способностей. Каждый этап состоит из 3 недель, содержит упражнения различного уровня сложности.

В каждом 3-х недельном цикле упражнений (этапе) было использовано 5 видов упражнений: упражнения на ориентацию в пространстве, дыхательные упражнения, эстафеты, игровые задания, упражнения с предметами.

НАЧАЛЬНЫЙ ЭТАП (1–3 неделя занятий)

Упражнения для развития координации движений (4 мин.)

1. И.п. – стоя. Удержание равновесия на одной ноге способом «ласточка», руки в стороны;
2. И.п. – стоя. Удержание равновесия стоя «на цыпочках», руки на пояс;
3. Упражнения в движении:
 - 3.1. Ходьба на носках высоко поднимая бедро, руки на пояс, по линии и обратно (30 с.);
 - 3.2. Ходьба на носках приставным шагом правым боком и обратно – левым (40 с.);
 - 3.3. Ходьба на пятках руки на пояс по линии с разворотом и обратно (30 с.);
 - 3.4. Легкий бег по кругу (30 с.);
 - 3.5. Бег по прямой линии, разворот и бег в обратном направлении (30 с.);
 - 3.6. Прыжки на двух ногах с продвижением по линии (30 с.).

Упражнения с мячом (2 мин.)

- 1) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх и ловля его;
- 2) Ходьба с подбрасыванием волейбольного мяча вверх, хлопок над головой, ловля его;

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – стоя двумя ногами на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие в течение 10 с.
2. И.п. – стоя одной ногой на балансировочном диске, руки в стороны. Удерживать равновесие на одной ноге 5 с. Тоже на другой.
3. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Удерживать равновесие 10 с.

Игровое задание (6 мин.)

Игра «Быстро шагай». Ход игры: на одном конце площадки в одну шеренгу выстраиваются играющие. На противоположной стороне стоит водящий спиной к играющим. Он закрывает лицо руками и говорит: «*Быстро шагай! Смотри не зевай! Стоп!*»

Пока водящий произносит эти слова, все играющие стараются как можно быстрее приблизиться к нему. Но по команде «*Стоп!*» они должны немедленно остановиться и «замереть» на месте, а водящий быстро оглядывается и, если замечает движение, то отправляет нарушителя за исходную черту. После этого водящий опять становится спиной к играющим и произносит те же слова пока одному из играющих не удастся приблизиться к водящему и «запятнать» его раньше, чем он успеет оглянуться. Победитель становится водящим.

Эстафета (3 мин.)

«Всадник». Ход игры: играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок – «конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок – «наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

Дыхательные упражнения в ходьбе (2 мин.)

- 1) И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх – вдох через нос, вниз – выход ртом;
- 2) И.п. – основная стойка. Руки через стороны вверх – вдох, вниз на 3 счёта «га-га-га».

УГЛУБЛЕННЫЙ ЭТАП (4–6 неделя занятий)

Упражнения для развития координации движений (4 мин.)

1. И.п. – основная стойка. Две руки подняты вверх. По сигналу опускается одна рука вперед по круговому движению, вторая рука назад.

2. И.п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Закрывать глаза (20 с.), затем подняться на носки. Удерживать равновесие в течение 15 с.

3. И.п. – основная стойка. Стопы вместе. Руки на поясе. Подняться на носки, наклонить голову назад. Удерживать равновесие в течение 10 с.

4. И.п. – стойка, поднять одну ногу и поставить ее стопой на внутреннюю часть бедра опорной ноги. Колено согнутой ноги смотрит в сторону. Удерживать равновесие 20 с.

5. И.п. – ноги вместе, руки по швам. По сигналу, отвести вперед правую руку и назад левую ногу и наоборот.

6. Упражнение выполнять в движении. Выполнить поочередное поднимание прямых правой и левой ноги, руки на поясе.

Упражнения на балансировочном диске (3 мин.)

1. И.п. – сидя на балансировочном диске, упор сзади на вытянутые руки, ноги на весу. Удерживать положение в течение 10 с.

2. И.п. – лежа на животе на диске. Одновременно поднять ноги и руки. Удерживать 10 с.

3. И.п. – сидя на диске. Поднять ноги вверх, руки в стороны балансируя на диске. Удерживать положение в течение 10 с.

Игровые задания (7 мин.)

Игра «**Попади в цель**». Ход игры: на высоте 1 м с помощью участников фиксируется обруч. С расстояния 3 м участники, передавая волейбольный мяч друг другу, должны за 1 мин. забросить большее количество мячей в горизонтальную цель.

Эстафета (3 мин.)

«**Поменяй предмет**». Ход эстафеты: игроки делятся на две команды, выстраиваются в 2 колонны. На расстоянии 5–7 метров напротив них кладется по обручу. У первых номеров в руках – кубик 10×10 см. По команде первые игроки бегут до обруча, ставят кубик, берут обруч, возвращаются назад. Вторые игроки, получив обруч, бегут до кубика, кладут сверху обруч, забирают кубик, возвращаются. Побеждает та команда, у которой последний участник финиширует первым.

Дыхательные упражнения лежа на спине (3 мин.)

1. Ноги согнуты в коленях, правая рука на груди, левая – на животе – глубокое медленное дыхание через нос.

2. Руки вдоль туловища – глубокий вдох через нос (вдохнули «запах цветка»), медленный выдох через нос.

3. То же, с заданным ритмом дыхания: вдох на 3 счета, выдох – на 4 («сдули одуванчик»).

РЕЗУЛЬТИРУЮЩИЙ ЭТАП (7–9 неделя занятий)

Упражнения на степ-платформе (5 мин.)

1) Ходьба на степ-платформе (40 с.);

2) Перешагивание степ-платформы (40 с.);

3) Шаг на степ-платформу и шаг со степ-платформы (40 с.);

4) Мах поочередно правой-левой ногами при подъеме на степ-платформу (30 с.);

5) Прыжки на степ-платформу (30 с.);

- 6) Бег змейкой между 3 степ-платформами на расстоянии 30 см (60 с.);
- 7) Бег с перепрыгиванием через 3 степ-платформы на расстоянии 30 см (60 с.);

Упражнения на балансирующем диске (3 мин.)

1. И.п. – стоя на балансирующем диске. Выполнять ритмично шаги на месте с высоким подниманием бедра.

2. И.п. – стоя на балансирующем диске. Руки, сложены вместе, ладонь к ладони, поднять вверх, образуя «ракету», которая тянется вверх – «летит».

3. И.п. – стоя на балансирующем диске. Преподаватель бросает теннисный мяч таким образом, чтобы траектория его полета была выше головы ребенка, задача которого – поймать мяч, удержавшись на балансирующем диске.

Игровые задания (6 мин.)

Игра «Стоп, хлоп, раз». Ход игры: дети идут друг за другом. На сигнал «Стоп» все останавливаются, на сигнал «Хлоп» подпрыгивают, а на сигнал «Раз» поворачиваются кругом и идут в обратном направлении.

Эстафета (3 мин.)

«Быстрее до флажка». Ход игры: играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой, на расстоянии 5 м ставят по одному кубику 10×10 см. По сигналу игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до кубика, огибая его и бегом возвращаются к своей колонне, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

Дыхательные упражнения (3 мин.)

«Птички». Ребята медленно ходят, имитируя руками движение крыльев птицы. При взмахе вверх происходит вдох, при опускании рук – выдох. При этом взрослый сопровождает

Выводы.

Школьники с умственной отсталостью легкой степени нуждаются в дополнительном развитии координационных способностей по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Коррекционно-развивающая программа развития координационных способностей способствует формированию и повышению качества жизни школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Литература и источники

1. Еншина, А. Н. Использование креативных телесно-ориентированных практик в адаптивной физической культуре у детей с умственной отсталостью / А. Н. Еншина, В. Г. Калюжин // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. Развитие и перспективы : материалы II междунар. науч.-практ. конф. В 2 ч. : Ч. I. – Донецк : ГОУ ВПО «ДОНАУИГС», 2021. – С. 63–67.
 2. Калюжин, В. Г. Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью / В. Г. Калюжин // Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. (г. Донецк, 8 февр. 2019 г.) / под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. – Донецк, 2019. – С. 544–551.
 3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений / под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2009. – 603 с.
- Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г., Белорусский государственный университет физической культуры.*

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

УДК 796.032

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ ДРЕВНОСТИ И СОВРЕМЕННОСТИ: СРАВНЕНИЕ И СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Фомкин И.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ivan.fomkin@mail.ru

О возникновении Олимпийских Игр ходят множество легенд. По одной из таких почетнейшими родоначальниками их считают богов, правителей и героев. Однако точно установлено лишь одно: первая известная Олимпиада проходила в 776 году до нашей эры.

Центром олимпийского мира древности был священный округ Зевса в Олимпии – роща вдоль реки Алфей при впадении в нее ручья Кладей. В этом городе Эллады около трехсот раз устраивались традиционные состязания как дань богу-громовержцу. Олимпия до сих пор сохранила славу о своем прошлом, а все благодаря Олимпийским Играм, которые устраивались один раз в четыре года и продолжались всего несколько дней [1].

Основной олимпийской дисциплиной в те времена считалось пятиборье (или же пентатлон). Оно включало в себя метание копья, метание диска, бег, борьбу и прыжки с места с дополнительным грузом. Помимо этой дисциплины, также атлеты принимали участие в кулачных боях, заездах на колесницах, стрельбе из лука и панкратиону.

Разделения на летние и зимние Олимпийские Игры в Древней Греции не было. Также, согласно дошедших до нас источникам, участвовать в соревнованиях могли только свободнорожденные мужчины греческого происхождения. Для женщин же проводились совершенно другие соревнования не в честь бога Зевса, как это было принято на Олимпиаде, а в честь богини Геры, покровительницы брака и домашнего очага. Однако по своей значимости они, конечно, никак не могли сравниться с прославленной Олимпиадой.

Современное международное олимпийское движение возникло благодаря развитию уже современных Олимпийских Игр. Под термином «олимпийское движение» понимают совместную деятельность людей, осуществляемую во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванную активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на основе идеалов спорта. Большую роль в становлении этих идеалов сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен (1863-1937). Разработав их, он изложил эти идеалы в различных документах, в том числе и в «Оде спорту» [2].

Современные Олимпийские Игры имеют свои правила и положения, которые были утверждены Международным спортивным конгрессом в Париже, Франция в 1894 году.

В наши дни список олимпийских видов спорта заметно расширился. Помимо тех, которые существовали в Древней Греции, добавились биатлон, баскетбол, велоспорт, волейбол, водные виды спорта (например, синхронное плавание, водное поло, прыжки в воду) и многие-многие другие.

Также произошло деление Олимпийских Игр на зимние и летние с разницей проведения в два года. В связи с этим произошло разделение и видов спорта, которые проводятся только зимой или только летом. К зимним видам спорта относятся, например, сноуборд, биатлон, фигурное катание, скелетон, бобслей и другие. К летним же относятся гольф, стрельба, художественная гимнастика, теннис, легкая атлетика и другие.

Помимо разделения Олимпийских Игр на зимние и летние, снялось и ограничение на участие в них только мужчин. Сейчас в них могут принять участие как мужчины, так и женщины, и не обязательно греческого происхождения. Также стали проводиться и Паралимпийские Игры, предназначенные для людей с ограниченными возможностями.

В настоящее время Олимпийским движением руководит Международный олимпийский комитет (сокращенно – МОК). Главной его целью является объединение различных государственных и общественных организаций, которые принимают обязательства развивать физическую культуру и спорт на основе идеалов Олимпийского движения. Благодаря этому в современном спорте все лучше используется принцип честной игры, или, так называемый, «фэйр плэй» (от английского “fair play” или “sportsmanship” – игра по правилам, основанная на понимании о справедливости в спорте). Из-за широкого развития Олимпийского движения в наши дни появились новые соревнования, организаторы которых также используют принцип «фэйр плэй», что положительно сказывается на взаимоотношениях между народами разных стран.

Однако в настоящее время Олимпиада все чаще проводится не с целью сплотить народы, а для исполнения собственных интересов стран и личных амбиций. Ведь наш мир далеко не одинаков: он состоит из различных коммерческих компаний, конкурирующих государств, которые имеют свои цели. И далеко не всегда при достижении этих целей они не нарушают олимпийские идеалы.

На сегодняшний день, Олимпийские игры имеют большое значение как для спортсменов, так и для каждой страны. Так же на мировом уровне существует разные организации, например: WADA (Всемирное антидопинговое агентство); CAS (Спортивный арбитражный суд); РУСАДА (Российская национальная антидопинговая организация); МОК (Международный Олимпийский Комитет). Это главные организации, которые курируют проведение Олимпийских Игр. За последние проведенные олимпийские игры, как зимние, так и летние, стали выступать личные интересы стран, не имеющих полного отношения к олимпийским играм, а также олимпийским спортсменам. В частности, появился повышенный интерес к применению допинга нашей страны: начались различные проверки и взятие проб у спортсменов в совершенно разных видах спорта. Те спортсмены, что устанавливают мировые рекорды, попадают в книгу рекордов Гиннеса, вследствие чего за ними начинается пристальный контроль со всех сторон организаций, связанных с МОК, дабы они замешаны в употреблении допинга.

Из последних событий можно выделить недопуск к Олимпийским Играм из-за развития разногласий политического отношения между государствами, лишение гимна и герба страны, заменив их на нейтральные атрибуты и гимн Олимпийских Игр. После таких действий ухудшилось международное отношение, в том числе отношение к организации МОК. МОК утвердил жесточайшие критерии для отбора в олимпийскую сборную страны. Санкции, которые были применены в сторону олимпийской сборной России, имеют смягчение в некоторых видах спорта. Другая часть и вовсе не допущена до соревнований выше Российского уровня. Все это стало причиной последних Олимпийских Игр 2022 в Пекине, а именно скандалы вокруг допинга наших спортсменов и прочего. После решения CAS и WADA в ближайшие 2 года Россия не сможет принимать крупные международные турниры или претендовать на их проведение, а также много нюансов [3]. В связи с последними событиями в мире, разногласий и где-то военных действий, введение санкций друг против друга, получается так, что политика влезает в спорт, следствием чего являются нарушения спортивных принципов, прав человека. Спорт должен быть вне политики. Так считают многие, однако, если не могут повлиять на одну сферу деятельности страны санкциями, соответственно пытаются зайти с другой и нанести удар как можно сильнее. Жесткие санкции против России в спорте – это подбитие авторитета, уважения и солидарности в чем-либо.

Однако не стоит упускать из внимания тот факт, что в Древней Греции коррупция и политика также присутствовали на Олимпийских Играх: у входа на стадион в Олимпии стояли 16 статуй Зевса. Это были "штрафные" статуи, прямые напоминания о коррупции на Олимпийских играх. Они были отлиты из бронзы на штрафы провинившихся атлетов и судей, которые нарушили данную Зевсу клятву состязаться честно и судить беспристрастно [4].

В связи с этим хочется сказать, что в спорте не должно быть политики и коррупции, особенно на Олимпийских Играх, ведь прежде всего они были созданы для укрепления дружбы между народами и пропаганды спорта, ведь в жизни каждого человека он играет немалую роль. Поэтому в будущем нужно стараться полностью искоренить все то, что влияет на честную и справедливую оценку спортсменов на Олимпийских Играх.

Литература и источники

1. Штейнбах, В. Л. От Афин до Москвы. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 264 с.
 2. Издание "Газета", №35 от 2 марта 2010.
 3. Решение спортивного арбитражного суда (CAS) по спору России и WADA [Электронный ресурс]: информационный ресурс. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/streamofconsciousness/2867928.html> (дата обращения: 12.03.2022).
 4. Эволюция олимпийской коррупции [Электронный ресурс]: журнал Коммерсантъ. – Режим доступа: <https://www.kommersant.ru/doc/3036310> (дата обращения: 12.03.2022).
- Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.032

ДОПИНГ В ОЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ

Гальцова А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

aleksagaltsowa@yandex.ru

Олимпийские игры - это крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования современности, которые проводятся каждые четыре года. Такой план проведения соревнований существовал не всегда. Решение о таком порядке проведения игр было принято Международным Олимпийским Комитетом (МОК) [1].

МОК - это организация, которая является центральной шестерёнкой или механизмом олимпийского движения, который формируется из стран-участниц Олимпийских Игр. Комитет принимает решения, которые касаются программы Игр, количества участников и места проведения Олимпиад, проводит глобальную работу над созданием безопасных и комфортных условий для проведения Олимпиад и для участия в них спортсменов из других стран.

Как и любой вид соревнований, Олимпийские игры начинаются с церемонии открытия, на которой можно увидеть парад спортсменов из стран-участниц, а также концертную программу грандиозных масштабов. Данное зрелище всегда сопровождается величественным празднеством: поднятие флага, звучание гимна и главный символ проведения игр - олимпийский огонь, который горит со дня открытия до самого конца Олимпиады [2].

Несмотря на всю красоту церемониальных приготовлений и проведения соревнований, венцом мероприятия являются сами спортсмены, которые приехали побороться за место на Олимпийском пьедестале. Они обязательно должны быть физически и морально здоровыми и подготовленными, а также их результаты должны быть показателем долгой и упорной работы над собой, стремлением к новым вершинам и честным состязательным духом.

Между современными спортсменами и спортсменами прошлых эпох можно провести прямую параллель. Если вернуться в Древний Рим, во времена самых первых Олимпийских игр, можно отметить, что каждый человек жаждал насладиться экстремальным зрелищем с элементами травм, боли, крови и так далее. А как известно, гладиаторы бились не на жизнь, а на смерть. Люди восторгались символами настоящего крепкого духа и силы - мужчинами спортсменами, идущими только за первенством на арене Колизея.

На данный момент спорт является коммерческой нишей, то есть если людей устраивает то, что происходит на арене, то это знак для спонсора продолжать финансировать спортивные мероприятия независимо от их уровня и масштабности. Успех спортивного мероприятия - это выгода для инвесторов. Чем больше прибыли приносит тот или иной вид спортивных мероприятий, тем выше вероятность того, что финансирование будет продолжаться, а зритель будет наслаждаться.

Способности человеческого организма не до конца исследованы, но, к сожалению, многим спортсменам не удаётся перейти барьер своих возможностей, прыгнуть выше потолка,

который мешает идти дальше. Но решение достаточно быстро нашлось, и поэтому сейчас далеко не редкость наличие допинга в крови спортсменов для повышения своих результатов.

Допинг - это введение в организм человека любым путём вещества, чуждого этому организму, какой-либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путём для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях. История допинга начинается вместе с возникновением спорта. Сколько в нашем мире существует спорт, столько же живёт и допинг [5].

В Древней Греции использование допинга поощрялось, потому что сами жрецы предлагали спортсменам различного рода ингредиенты, травы, растения для повышения физической работоспособности организма. И в этом не было ничего сверхъестественного, это воспринималось как должное, а сами изготовители веществ относились к числу медицинских работников и специалистов в сфере спорта, потому как в те времена добавки были более безопасными для здоровья спортсменов.

Римская империя также широко использовала допинг при проведении соревнований.

В прошлом проблема употребления допинга даже не существовала и не придавалась огласке, т.к. всё было официально разрешено и только поощрялось в качестве допустимых добавок и победных лавров для спортсменов, использовавших препараты. В современном мире отношение к допингу резко отличается от античных времён. На данный момент тема допинга характеризуется как серьёзная и громкая. С 1968 года Международный олимпийский комитет (далее – МОК) начал свой антидопинговый путь и объявил войну любому употреблению препаратов для повышения работоспособности организма.

Нельзя не заметить, что допинговые скандалы звучат громче, чем победы и достижения выдающихся спортсменов современности, равных которым нет.

Для того чтобы как-то справиться с этой проблемой, а точнее получить возможность выявления тех спортсменов, которые хотят добиться высоких результатов, прибегая к нечестной игре, с 1999 года существует специальное антидопинговое агентство (WADA). Учреждение WADA было необходимым этапом развития антидопинговой коалиции, так как различные правительственные организации, комитеты выступали за регулирование спортивной сферы деятельности [4].

Борьбу с допингом можно разделять на 3 этапа:

- тест, который выявляет анаболические стероиды;
- биологические паспорта спортсменов, которые появились с 2009 года;
- система АДАМС (база данных, позволяющая найти спортсмена в любое время и в любом месте для взятия пробы) [4].

Положительный допинг-тест лишает спортсмена из любой страны участия в Олимпиаде на 2 года, но это не предел. Дисквалификация может продлиться на гораздо больший срок.

В России также присутствует свой антидопинговый центр.

К сожалению, наша страна не стала исключением в допинговых скандалах, даже с учётом «чистоты» наших спортсменов. Одно из таких происшествий лишило Россию возможности выступать под национальным флагом. Олимпийские Игры 2018 года навсегда оставили свой след в истории Олимпийского движения. Последствием допингового скандала стало то, что российские спортсмены выступали под нейтральным флагом и в статусе «олимпийских атлетов из России» [3].

Также стоит отметить, что большинство звёзд российского спорта оказались отстранены от Игр в Пхёнчхане в 2018 году из-за нескольких обвинений в нашу сторону: неоднократного нарушения антидопинговых правил, из-за недоверия к спортсменам, а также МОК принял решение отсеивать тех, кого считал не соответствующим всем правилам антидопинговой программы.

Олимпийские игры 2022 года также не стали исключением, а отличились обидным оскорблением юной спортсменки в использовании допинга, что повлекло за собой крупный скандал, и пятнадцатилетняя спортсменка из России оказалась под огромным давлением со стороны МОК.

В современном мире спорт уже не является спортом вне политики. Он перестал быть эталоном того, на что может быть способен наш организм и каких высоких результатов может добиться человек. Спорт стал бизнесом, который либо оправдывает себя, либо прогорает. Также спорт - это лишь повод для политической или же национальной гордости, что, к сожалению, уже никак не изменить. Спортсмены перестали быть волевыми людьми, а всё больше становятся коммерчески зависимыми. Они уже не интересуются абсолютной и чистой победой, а лишь выгодными для них условиями участия в состязаниях того или иного уровня.

И все эти факторы плачевно действуют на сознание молодых спортсменов и могут привести к быстрому распространению случаев применения различных методов использования препаратов, чтобы улучшить свои физические данные и показать новые невозможные ранее результаты. Это глобальная проблема для тех, кто не осознаёт какой вред наносит допинг организму. Скандал на всю страну и мир - это лишь малая часть того, что может произойти за попытку улучшить показатели, не прибегая к более серьёзным физическим нагрузкам и соблюдению режима.

Активность антидопинговой пропаганды в последние годы стремительно возрастает, но проблема допинга продолжает оставаться крайне актуальной и глобальной. Как бы не старался МОК, но спортсмены находят хитрые пути обхода всех допинг-тестов и остаются «чистыми», а те спортсмены, кто честно заработал победный лавр, могут оказаться подставленными соперником и отстраняются от участия и лишаются победы.

Как бы не хотелось провести «зачистку» рядов спортсменов на Олимпийских Играх, фармацевты всегда будут опережать на шаг любые антидопинговые программы, лаборатории и центры. Огромное количество препаратов, которые используются сегодня, можно легко выявить, но есть и те, которые обнаружить крайне проблематично и порой даже невозможно. Поэтому центрам, исследующим наличие допинга в крови, следует ввести инновационные технологии для точного обнаружения инородных веществ в теле атлетов.

Чтобы свести к минимуму или попытаться полностью ликвидировать явление допинга, необходимы информационные и профилактические программы для молодых спортсменов, а также стоит вовлекать другие заинтересованные стороны. Пропаганда «чистого» спорта - это главное оружие в борьбе с массовым поглощением препаратов разного происхождения ради достижения цели.

Допинг - это болезнь, которую победить невозможно, но в наших силах её ослабить. Для этого людям нужно понимать, что в спорте важно стремление к победе своими силами, своими стараниями и трудом, завоевание побед в честной схватке с соперниками. Олимпийские игры являются идеалом «чистого» спорта, а не поднимают на победный пьедестал людей, с головы до ног, напичканных препаратом. Настоящий олимпиец - это не тот, у кого в жилах допинг, а тот, у которого течёт светлая кровь победителя и сильного духом и телом человека.

Литература и источники

1. Первые Олимпийские игры и что это такое. [электронный ресурс] <https://ria.ru/20110406/361277370.html>
2. МОК. [электронный ресурс] <http://grekoline.ru/dostoprimechatelnosti-grecii/sovremennye-olimpijskie-igry.html>
3. Допинговые скандалы в российском спорте. Обвинения и расследования [электронный ресурс] <https://tass.ru/info/7298691>
4. Довгань Ю.Е. Допинг как социально-политическая проблема в современном мире. Российский и зарубежный опыт решения / Ю.Е. Довгань, Е.А. Довгань, А.С. Геворгян // Учёные записки - 2020. - №1. - С. 184 - 18
5. Куликов Е.Е. Спортивный допинг: история, пределы и перспективы / Логос - 2014. - №3. - С. 224 – 230.

Научный руководитель – к.п.н, доцент Шлее И.П. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ. ОТ ИСТОКОВ ДО ОЛИМПИАДЫ В ПЕКИНЕ 2022

Кучина А.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kuchina-n@bk.ru

Среди олимпийский видов спорта нет тех, которые были бы недостойны внимания, однако фигурное катание можно заслуженно назвать самым завораживающим, чарующим и притягивающим взгляд зимним видом спорта, оно мало кого оставляет равнодушным, за невероятными пируэтами на льду интересно наблюдать даже людям далёким от спорта. В своей работе я бы хотела рассмотреть историю возникновения фигурного катания, его становление, как олимпийского вида спорта, а также хотела бы особое внимание уделить олимпиаде в Пекине, которая прошла в 2022 году, где российские фигуристы показали удивительные результаты.

Цель: Изучить историю фигурного катания от возникновения до наших дней. Для достижения данной цели решались следующие задачи:

1. Проанализировать литературные источники
2. Раскрыть исторические особенности фигурного катания
3. Систематизировать хронологическую последовательность проведения первых соревнований в разных видах фигурного катания.
4. Изучить и раскрыть достижения фигуристов на Олимпиаде 2022 года.

Главным спортивным инвентарём любого фигуриста выступают фигурные коньки, поэтому и историю возникновения фигурного катания стоит начать с краткого экскурса в бронзовый век, ведь именно к данному периоду археологи относят костяные коньки, изготовленные из фаланг крупных животных. Подобные находки встречались во многих частях Европы. Но не смотря на гениальность данного изобретения, костяные коньки не могут сравниться с металлическими коньками, которые и по сей день не теряют своей актуальности. Безусловно, с 1380 года, а именно им датируется первое упоминание о железных коньках, они претерпели множество изменений и модификаций, однако суть осталась та же [1,с.12-13].

История фигурного катания берёт свое начало в Великобритании, там в 18 веке появились первые клубы любителей конькобежных видов спорта. А в 1772 году Роберт Джоунз издал «Трактат о катании на коньках». В данном труде были описаны все, известные на тот момент, фигуры. Однако и за океаном, в США и Канаде, в 19 веке появился интерес к данному виду спорта, там создавались свои техники фигурного катания, разрабатывались новые модели коньков.

По достоинству заокеанских коллег европейские фигуристы оценили в 60-х годах 19 века, когда в Европу прибыл лучший американский фигурист Джексон Гейнс. Его манера катания перевернула представление о фигурном катании в целом, удивительное сочетание техничности и плавности выполняемых элементов, артистизм и эмоциональность проката программы в целом, делали его выступления незабываемыми. В той поездке он также выступал и в Петербурге, где одним из зрителей стал А.П. Лебедев, будущий победитель «неофициального чемпионата мира». [2].

История соревнований, на которых Лебедев приобрёл этот статус довольно интересна и тесно связана с возникновением в России фигурного катания, как вида спорта. В 1865 году в Юсуповском саду Санкт-Петербурга был открыт первый общественный каток. Он стал средоточием культуры фигурного катания в России того времени, там тренировались и соревновались фигуристы, вошедшие в историю. Именно в честь двадцатипятилетия этого катка в 1890 году организовали международные соревнования, на которых Алексей Лебедев стал победителем во всех видах программ.

Столь успешное проведение соревнований в Санкт-Петербурге послужило стимулом для проведения на регулярной основе чемпионатов Мира и Европы. А в 1892 году был создан международный союз конькобежцев.

1891 год вошёл в историю, как год проведения первого чемпионата Европы по фигурному катанию среди мужчин, прошёл он в городе Гамбург, победителем стал немецкий фигурист О. Улиг. Следом за чемпионатом Европы в Санкт-Петербурге стартовал первый чемпионат Мира в 1896 году. Парное и женское одиночное катание, однако, вышло на арену мирового спорта несколько позднее. Первый чемпионат мира в женском одиночном катании состоялся в 1906 году в Давосе, а в парном катании - в 1908 году в Санкт-Петербурге. С 1930 года проводятся чемпионаты Европы в женском одиночном и парном катании. Чемпионат Европы в спортивных танцах на льду разыгрывается с 1954 года, чемпионат мира - с 1952-го.

Олимпийским видом спорта фигурное катание признали с Олимпиады 1908 в Лондоне, первое место в мужском одиночном катании занял тогда российский фигурист Н.А. Панин (Николай Коломенкин выступал под псевдонимом «Панин»). А с 1924 года фигурное катание включили в программу Олимпийских зимних игр. С тех пор прошёл век, за который советские, а в дальнейшем российские фигуристы не один раз выигрывали олимпийские медали в разных видах фигурного катания [3, с 38-87].

После рассмотрения истории фигурного катания, в данной работе нам бы хотелось уделить отдельное внимание зимней Олимпиаде, которая прошла совсем недавно в Пекине. Российские фигуристы в этом году показали более чем достойные результаты, завоевали золото в командном турнире, прекрасно выступили в индивидуальных прокатах. Подробнее рассмотрим каждый из видов фк в котором выступили наши спортсмены.

Сборную ОКР(России) в одиночном женском катании представляли Камила Валиева, Александра Трусова и Анна Щербакова. Наши фигуристки на этой Олимпиаде поставили несколько мировых рекордов. Так, Камила Валиева стала первой одиночницей, которая набрала более 90 баллов в короткой программе. В командном турнире она заняла первое место по результатам двух чисто исполненных прокатов и принесла команде 20 баллов. Александра Трусова стала первой женщиной фигуристкой, которая исполнила пять четверных прыжков в произвольной программе, завоевала серебро на Олимпиаде. А Анна Щербакова исполнила два идеально чистых проката в индивидуальных соревнованиях и стала олимпийской чемпионкой.

В командном турнире в мужском одиночном катании Россию представлял Марк Кондратюк, принёс команде 17 очков и в составе команды стал олимпийским чемпионом, однако в личном турнире занял 15 место в общем зачёте. Также в индивидуальных соревнованиях приняли участие Евгений Семенов и Андрей Мозалёв, у них 8 и 19 места соответственно.

В парном фигурном катании наши спортсмены завоевали две медали. У Евгении Таросовой и Владимира Морозова серебро, Анастасия Мишина и Алёксандр Галлямов выступали в командном турнире, принесли 19 баллов нашей команде, в личных соревнованиях взяли бронзовую медаль.

В танцах на льду пара Виктории Синициной и Никиты Кацалапова принесла команде 18 баллов, в личном турнире они завоевали серебро. У Александры Степановой с Иваном Букиным 6 место. Молодая, но перспективная пара Дианы Дэвис и Глеба Смолкина заняла 14 место.

Заключение. В работе были изучены литературные источники, на их базе описано появление и развитие фигурного катания, как вида спорта. Мы рассмотрели хронологию проведения первых соревнований. Детально изучили достижения наших спортсменов на Олимпиаде 2022.

Литература и источники

1. Туренков, А. Н. Конькобежный спорт: электронное учебное пособие : учебное пособие / А. Н. Туренков, А. Д. Белоусов, Н. В. Трусова. — Кемерово : КемГУ, 2015. — 141 с. — ISBN 978-5-8353-1785-1. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/80074> (дата обращения: 04.04.2022).
2. Фигурное катания на коньках // Современный музей спорта, 2020 Режим доступа: <http://www.smsport.ru/expo/katalog/f-kat/> (дата обращения: 05.04.22)
3. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. Под общ. ред. А. Н. Мишина. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 271 с, ил.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

**ИСТОРИЧЕСКОЕ ФЕХТОВАНИЕ:
СПОРТИВНЫЙ И ОЛИМПИЙСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ**

Кузнецов Н.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
kuznez41103@mail.ru

Благодаря эволюции мирового спорта появились и расширились многие виды спорта, которых сегодня числится более 200. Все они отличаются друг от друга предметом соревнований, составом действий, методами борьбы и правилами их проведения. Некоторые стали общепризнаны и хорошо известны, самые распространенные стоят в ряду Олимпийских игр, пока другие остаются менее известными и борются за звание спорта. Среди них есть уникальная, активно складывающаяся сфера деятельности – историческое фехтование.

Историческое фехтование (далее - ИФ) - это фехтование на имеющем аналоги в прошлом холодном оружии. В нем используются аналогичные по весу и габаритам, но незаточенные копии холодного оружия. Техники фехтования наиболее близки к историческим. Слишком травматичные приемы, как правило исключаются. Историческое фехтование включает в себя как дуэльные, так и командные сражения. Недавно были разработаны определенные правила и стандарты для турниров по историческому фехтованию.

Поклонники ИФ ставят перед собой не только цели воссоздания исторического облика, присущего определенным эпохам, воссоздания аутентичного оружия и униформы, но и психофизического и духовного развития на основе изучения приемов фехтования из исторических источников и их освоения во время регулярных тренировок и тренировочных матчей, достижения высоких результатов и наград на мероприятиях и турнирах.

ИФ можно считать увлечением или особым навыком. Однако, несмотря на все вышесказанное, историческое фехтование до сих пор нельзя считать полноценной спортивной дисциплиной, поэтому, квалификации тренеров и достижения спортсменов на соревнованиях не признаются сообществом. Официально ИФ – это просто хобби, имеющее значительный спортивный элемент, радует тенденция к признанию ИФ как вида спорта (с включением в соответствующие документы).

ИФ подразумевает различные направления и связанные с ним виды спорта, как признанные, так и стремящиеся к признанию. Наиболее яркие среди них: исторический средневековый бой, современный мечевой бой и НЕМА (Исторические европейские боевые искусства).

Исторический средневековый бой (ИСБ, НМВ) - это полностью контактный бой на незаточенном стальном оружии. Бойцы одеты в полный комплект доспехов, которые, как и вооружение, воссозданы по историческим образцам. Удары можно наносить в любую часть тела (с учетом ограничений), допускаются ударные и борцовские приемы. Исторический средневековый бой характеризуется повышенной травматичностью и акцентом не только на технику владения оружием и своим телом, но и на конструктивное совершенство экипировки и зрелищность. Так, например, есть номинации "5 на 5", "21 на 21" или "бугурт" - массовая битва нескольких команд. Экипировка бойцов часто разнится и плохо регламентирована правилами турнира, даже историчность экипировки часто отходит на второй план в пользу эффективности в бою. И несмотря на то, что многие ИСБ-сообщества называют его "новым, развивающимся видом спорта", он не включен в реестр.

Современный мечевой бой (СМБ, НМВ Soft) - вид единоборства, представляющий собой дуэль или групповой бой участников с использованием безопасных имитаторов средневекового холодного оружия — "спортивного меча" и "спортивного щита" из мягких полимерных материалов. СМБ зародился в России как общественное движение любителей имитационного фехтования. Федерация малого и среднего бизнеса России была создана в 2011 году и с 2018 года является членом РСБИ и СННВС. СМБ не является общепризнанным видом спорта, но он остается признанным национальным видом боевых искусств. Участники боя имеют одинаковую мягкую экипировку, находятся в равных условиях, за все время существования

SMB не было зарегистрировано ни одного случая травматизма. Кроме того, регламентируется порядок проведения соревнований, гендерные и возрастные категории, тип снаряжения (мечи, щиты, баклеры, шашки, шлемы, защитная форма и т.д.).

HEMA (Historical European Martial Arts – "Исторические европейские боевые искусства") – так называют традицию фехтования 16-18 веков, возрожденную в современном мире на базе исторических источников. Чаще можно услышать такие названия: "историческое фехтование" или "дуэльное фехтование", но оба они отражают лишь часть сути. HEMA сочетает в себе историчность, спортивный элемент и морально-волевую подготовку, делает акцент на технике владения оружием и телом. Кроме того, стиль ведения боя максимально аутентичен и близок к истории, поскольку для изучения приемов фехтования используются средневековые рукописи. Регулируется несколько видов фехтования HEMA, наиболее распространенными являются фехтование на полутораручных мечах, испанское фехтование (рапира и кинжал) и фехтование на саблях. Защитное снаряжение бойцов, хотя и далеко от исторических аналогов, столь же стандартизировано, как и оружие, что позволяет участникам поединка быть на равных. HEMA характеризуется пониженным травматизмом и повышенной спортивностью соревнований, несмотря на это, исторические военные искусства являются признанными как вид спорта только в некоторых европейских странах, во Всероссийский реестр видов спорта не включены.

Порядок признания отдельных видов спорта регулируется приказами Министерства спорта РФ (№ 739 "Об утверждении порядка признания видов спорта, спортивных дисциплин и включения их во Всероссийский реестр видов спорта и порядка его ведения"). Этот документ предъявляет к видам спорта ряд требований.

HEMA отличается от уже признанных видов спорта. Например, по сравнению со спортивным фехтованием, оно оперирует совершенно иными видами оружия. Техники спортивного фехтования были значительно изменены и далеки от исторических аналогов, что также отличает их от техник фехтования HEMA. Существует такое понятие, как сценическое или театральное фехтование, однако, в отличие от HEMA, его целью является не соревнование в технике владения историческим оружием, а эффектная демонстрация его. Исключает проявление жестокости, неуважения, нетерпимости и дискриминации, способствует формированию и развитию моральных и морально-этических качеств: от участника дуэли требуются не только физическая подготовка и специальные навыки, но и скорость реакции, спортивный и боевой дух, а также способность к умственной координации. Историческое фехтование способствует достижению спортивных результатов на регулярных всероссийских и международных турнирах, таких как "Времена и эпохи" и "Чемпионат мира по средневековым боям". Спортсмены находятся в равных и безопасных условиях.

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что в целом HEMA соответствует названию вида спорта, но по определенным причинам до сих пор им не признана.

Отметим, что HEMA обладает не только спортивным, но и олимпийским потенциалом. Мы знаем несколько олимпийских дисциплин, которые имеют историческую основу и имитируют применение оружия, имеющего аналоги в прошлом (например, спортивное фехтование, стрельба из лука, метание копья). Во Всероссийский спортивный реестр включено много молодых и развивающихся видов спорта (например, компьютерный спорт, страйкбол, пейнтбол и др.), мы надеемся, что историческое фехтование в любом его проявлении займет свое место не только среди признанных видов спорта, но и среди олимпийских дисциплин.

Литература и источники

1. Кондратьев В. А., Антонович А. А. Историческое фехтование / М.: Центрполитграф. — 2000.
2. Мишенев С. В. Историческое фехтование / На пути к вершине. СПб: АТОН. — 1999.
3. Кондратьев В. Боевое историческое фехтование / М: Фаир-пресс. — 2004.

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ КАРАТЭ КИОКУШИНКАЙ

Шураков А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

shurakov.03@bk.ru

Как известно, каратэ, в целом, как широкое направление японского боевого искусства, уходит в древний Китай. Стилль каратэ Киокушинкай, или как считается правильным — Кёкусинкай, возник благодаря многолетнему труду Масутацу Оямы. Основатель стиля, изучал большое количество направлений боевых искусств, которые были доступны в его время, и которые залегли в основу будущего Киокушин. История возникновения и развития кёкусинкай насчитывает всего около 70-ти лет.

Основателем стиля стал корейский мальчик Чхве Енг Чой, принявший впоследствии имя Масутацу Ояма. Занимаясь единоборствами с детства, свой первый черный пояс Енг получил, будучи ещё ребёнком. А к 20-ти годам, будучи солдатом Императорской армии, стал обладателем 4 дана.

Целью Оямы было возрождение техник востока реального боя. Созданный им стиль стал противоположностью классического бесконтактного каратэ. Масутацу Ояма сделал упор на физическую подготовку, демонстрацию зрелищных трюков, развитие силы.

В 50-х годах Масутацу Ояма преподает каратэ для солдат Америки, поселённых на территории Японии, а затем посещает США и Европу. В Америке и Европе он проводит большое количество показательных выступлений, помимо этого участвует в боях с профессиональными боксерами и борцами, все из которых выигрывает нокаутами. Ояма обретает популярность благодаря своему трюку со срубанием горлышка бутылки ребром ладони.

В 1954 г. открылось первое додзё Оямы в Мэдзиро в Токио. Ученики, пришедшие к Ояме на тот момент, в дальнейшем стали блестящими мастерами и прославили Кёкусинкай. Ими были Сигэру и Ясухико Ояма. В их тренировках и рождался стиль Киокушин. Проводить тренировки Ояме помогали его младшие товарищи Годзю-рю Кэндзи Като и другие.

После официального создания Киокушинкай, Ояма задал направление на популяризацию и расширение. Ояма и его единомышленники, отобранные из инструкторов, показали прекрасные способности в популяризации. Ояма лично выбирал инструктора для открытия нового додзэ в другом городе Японии. Инструктор добирался до нужного города, попутно показывая свои умения каратэ в местных парках на фестивалях и школьных мероприятиях.

Подобным образом тренер в скором времени получал учеников для своего нового додзэ. После этого по близлежащим районам распространялись известия о новом додзэ. Ояма так же отправлял инструкторов в другие страны, такие как США, Великобритания и Австралия. Ояма так же пропагандировал Киокушин путем проведения ежегодного Всеяпонского Полноконтактного Открытого Чемпионата и Мирового Открытого Полноконтактного Чемпионата по Каратэ, проводящегося каждые четыре года, в которых мог принять участие любой желающий.

В настоящее время каратэ культивируется в большинстве регионов Российской Федерации. Одним из таких является город Кемерово. Первую секцию в Кемерово в мае 1992 года открыл Анатолий Ащепков, приехавший из якутского Мирного, где на протяжении двух лет занимался у Н.В. Потапенко. Ащепков тренировался в помещении здания Всероссийского общества глухих вместе с учениками, основываясь на своих знаниях. В 1993 году секция установила контакты с новосибирской организацией и начала участвовать в методических аттестационных сборах. По инициативе Кемеровской федерации кёкусинкай каратэ в 2006 году прошёл первый кубок России, в котором кемеровчане выиграли.

Совсем скоро, в 2013 году, большая часть тренеров города Кемерово стали чемпионами мира. Ими стали Дмитрий Стародубцев, Сергей Чмуневич, Арсен Хачатрян, Фарид Касумов, Светлана Берёзова. На сегодняшний день Кемеровская школа считается сильнейшей в России.

Созданный в 50-е годы 20-го столетия, Киокушинкай каратэ стал одним из мощнейших видов восточных единоборств.

Литература и источники

1. <https://prokimono.ru/blog/istoriya-karateh-kiokushinkaj/>
2. <https://ласалюте.пф/blog/kiokushinkaj-karateh-istoriya-i-simvolika>
3. <https://kazkarate.kz/киокушинкай-кан/история-киокушинкай-кан-мире/>
4. <https://www.kyokushin.ks.ua/история>
5. <https://pandia.ru/text/81/011/51748.php>
6. https://karate42.ru/index.php?id=125&doc=nasha_istoriia

Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА В РОССИИ

Алексеев Н.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
sharkyscream@gmail.com

Самым известным видом спорта в России является футбол, но немногие знают историю его появления и укрепления в нашей необъятной стране. Первым упоминанием аналога футбола в России является «Шалыга» [1], возникшая в 18 веке и которая представляла собой игру кожаным мячом, набитым перьями, в лаптях на льду с целью перекинуть мяч на сторону противника.

Наиболее привычный нам футбол появился в России в 1880 году, перенятый от английских моряков и специалистов, работавших на фабриках и заводах, которые обучали русских такой интересной и необычной для них игре как футбол. А первые футбольные клубы в России появились в Риге, Одессе, Санкт-Петербурге, а спустя некоторое время и в Москве.

Многим понравилась игра, поэтому в 1897 году в Петербурге была создана первая футбольная команда из России. Спустя год здесь же возникла и вторая команда. А в сентябре 1898 г. между ними состоялся первый в России футбольный матч [1].

Важным шагом в развитии футбола является матч, который проходил 15 сентября 1901 г. во дворе дома, где команда «Невка» противостояла команде «Виктория», которая уже в первом тайме вырвалась вперед благодаря 2 голам. Во втором же тайме команда «Невка» смогла дать достойный отпор и произвела 2 гола, благодаря которым матч закончился ничьей.

Многие люди полюбили игру в футбол, также сильно как многие полюбили смотреть за игрой в футбол. Многие жители стали посвящать свое свободное время игре в футбол, что приводит к тому, что в начале XX века стали образовываться футбольные лиги. В 1901 году на свет появилась Петербургская футбольная лига, а спустя несколько лет футбольные лиги появились в Москве, Киеве, Харькове и в остальных крупных городах.

В 1907 г. прорвался футбол и в Москву, где сформировались такие команды как «Быково», «Кружок футбола в Сокольниках», «Сокольнический клуб спорта», «Унион», «Новогиреево» и «Ореховский спортивный клуб». В 1912 г. был создан «Всероссийский футбольный союз», который заслужил место в Международной федерации футбольных ассоциаций, которая существует и по сей день.

На первенство 1914 года обрушился невероятный удар в виде Первой мировой войны, которая не позволила провести данное мероприятие. Многие футболисты ушли на фронт, ради защиты родины, но это не приостановило развитие футбола в России, потому что молодежь начала создавать «Дикие» команды, которые не являлись официальными, но проводили между собой различные турниры в пригородах Москвы.

В 1923 году был проведен первый чемпионат участниками которого стали различные сборные городов. Спустя год были собраны лучшие игроки, которые вместе сформировали сборную СССР. В 1936 году создается Кубок страны – турнир, который существует и по сей день, где лучшие команды со всей страны соревнуются за первенство.

Во время второй мировой войны многие страны Европы, которые погрязли в войнах не смогли развивать футбол, но Россия продолжала улучшать свои навыки до 1941 года, когда

СССР официально вступило в войну. Это стало камнем преткновения для наших спортсменов, потому что некому было играть в футбол, когда страна находится в военном положении.

С окончанием второй мировой войны в СССР возвращается и футбол, который стал даже более популярным чем раньше. В 1952 году СССР смогла попасть на олимпийские игры, но она так и не смогла завоевать призовые места, но дала мощный отпор сильнейшим на тот момент командам. Наши игроки осознали свои ошибки и слабые стороны и вернувшись обратно принялись совершенствовать свои навыки и способности, чтобы победить в следующих играх на мировой арене.

В 1954 году состоялся матч между сборной СССР и Швеции, где игроки нашей сборной показали свои оточенные навыки, что привело к сокрушительной победе 7:0 в пользу сборной СССР. А спустя всего лишь год в 1955 году сборная СССР одержала победу на действующим чемпионом мира – сборной Федеративной Республики Германии.

В 1956 году на Олимпийских играх в Мельбурне сборная СССР показала навыки и способности, которые она упорно тренировала с прошлых олимпийских игр и смогла завоевать золотую медаль, потому что ни одна команда не смогла остановить нашу сборную. Все страны мира стали смотреть на СССР как на одного из сильнейших соперников.

В 1960 году сборная СССР проехала катком по командам на чемпионате Европы. Это означало лишь то, что теперь наша сборная стала одной из самых сильнейших на планете Земля, а возможно и во вселенной.

В 1966 году на чемпионате мира по футболу, который проходил в Лондоне, сборная СССР вошла в 4 лучших команд. Наша сборная проиграла в полуфинале сборной Федеративной Республики Германии со счётом 2:0.

В 1988 году на чемпионате Европы сборная СССР проиграла в финале сборной Нидерландов, но после этого она смогла заполучить золотую медаль на Олимпийских играх в Сеуле, но это стало последней победой для сборной СССР, после распада СССР в 1992 году был образован «Российский футбольный союз». Данное событие ознаменовало новый этап для Российского футбола.

В 1992 году состоялся первый тур Чемпионата России. В 1996-м сборная нашей страны была на 3 месте в рейтинге ФИФА, но с тех пор она никогда не достигала такого уровня и по сей день, например, в данный момент она находится на 35 месте. Подобное место в рейтинге вызвано тем, что на международных соревнованиях Россия показывает слабые навыки.

В 1997 году проходило празднование столетнего юбилея страны. Многие города проводили турниры в этот день.

Хоть наша сборная и показывает слабые навыки на международной арене, но есть и хорошие моменты:

29 марта 1992 года – Первый чемпионат России по футболу, в котором победителем стал клуб «Спартак» из Москвы.

18 мая 2005 года – Победа клуба «ЦСКА» в кубке УЕФА (Союз европейских футбольных ассоциаций), благодаря этой победе впервые Российский футбольный клуб выиграл еврокубок.

14 мая 2008 года – Победа клуба «Зенит» в кубке УЕФА в Манчестере.

26 июня 2008 года – Третье место сборной России на чемпионате Европы.

29 августа 2008 года – Победа клуба «Зенит» в суперкубке Европы.

2 декабря 2010 года – Победа России на выборах страны-хозяйки Чемпионата мира 2018 года.

19 января 2012 года – Столетний юбилей со дня основания Всероссийского футбольного союза.

Чемпионат мира по футболу ФИФА 2018 года стал значимым событием для Российского футбола, ведь в первые в истории турнир проводился в России, где участвовали 11 городов такие как: Москва, Санкт-Петербург, Казань, Сочи, Екатеринбург, Калининград, Нижний Новгород, Волгоград, Ростов-на-Дону, Самара и Саранск.

Совет ФИФА признал этот чемпионат лучшим в истории. Чемпионат стал самым прибыльным за всю историю проведения и принёс организации. Талисманом этого чемпионата

был выбран «Забивака».

Россия смогла выйти в плей-офф, где встретила со сборной Испании, где сыграла вничью в течении основного времени, но смогла завершить встречу с победой 4:3 после установленных штрафных ударов.

Но в 1/4 финала сборная России встретила со страшным соперником Хорватией, которая выиграла по штрафным ударам нашу сборную и в итоге смогла дойти до финала чемпионата, где проиграла Франции.

В заключении скажу о том, что футбол с момента его появления на улицах до выхода на международную арену в России был очень популярным видом спорта, где игроки могли соревноваться друг с другом, где существовала конкуренция за право выступать на лучших соревнованиях, что позволяло развиваться и укрепляться в Русском обществе такому виду спорта как футбол. Все это привело к тому, что Россия считалась одной из сильнейших в футболе, но многие факторы повлияли и на то, что сейчас Российский футбол показывает низкий уровень игры в футбол, но это вовсе не означает, что футбол в России умер, ярким примером этого стал чемпионат мира в России в 2018 году, где мы смогли показать хороший уровень игры наряду с другими сильными странами.

Литература и источники

1. Троицкий В.А. Становление футбола в России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mko.ru/rus/fut.shtml> (дата обращения: 08.04.2022.)
 2. История возникновения футбола [Электронный ресурс] SOFTMIXER. Сетевой журнал. URL: http://www.softmixer.com/2011/04/blog-post_845.html
 3. История российского футбола: успехи и поражения [Электронный ресурс]// FB.ru. – URL: <http://fb.ru/article/355786/istoriya-rossiyskogo-futbola-uspehi-i-porajeniya>
 4. История развития футбола в России [Электронный ресурс]. - URL: https://studwood.net/1109723/turizm/istoriya_razvitiya_futbola_rossii (Дата обращения: 14.02.2018.)
- Научный руководитель – старший преподаватель Сметанин А.Г., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796

РАЗВИТИЕ ФИГУРНОГО КАТАНИЯ В КУЗБАССЕ

Кондрицкая К.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

condr.ksen@yandex.ru

Фигурное катание в России было известно ещё с времён Петра I. Русский царь привёз из Европы первые образцы коньков. Именно Пётр I придумал новый метод крепления коньков - прямо к сапогам и придумал, таким образом, «протомодель» сегодняшнего оснащения фигуристов. В 1838 году в Петербурге вышел первый учебник для фигуристов — «Зимние потехи и искусство бега на коньках». Автором его был Г.М.Паули — учитель гимнастики в военно-учебных заведениях Петербурга.

Фигурное катание - это олимпийский вид спорта, основная идея которого заключается в передвижении спортсмена либо пары спортсменов по льду на коньках и выполнении особых элементов под музыку.

Виды фигурного катания:

Первый вид – это мужское и женское одиночное катание. Фигурист в одиночном катании должен показать умения владения всеми группами элементов — шагами, спиралями, вращениями, прыжками. Соревнования в одиночном катании проходят в 2 этапа: первый этап — короткая программа, второй этап произвольная программа.

Второй вид - парное катание. В нём используют такие элементы, как: шаги, спирали, прыжки, есть элементы, которые исполняются только в этом виде фигурного катания: это поддержки, подкрутки, выбросы, тодесы, совместные и параллельные вращения. В парном

катании, так же как и в одиночном, соревнования проходят в два этапа - короткой и произвольной программах.

Третий вид - спортивные танцы. Значимой частью успеха является плавность движений и обворожительный внешний вид пары, следовательно, большое внимание уделено музыкальному сопровождению и тщательному подбору костюмов для каждой программы соревнований. Современная программа официальных соревнований включает два танца: короткий танец и произвольный.

Четвёртый вид - синхронное катание. Команда включает в себя от 16 до 20 фигуристов, в которую могут входить, как женщины и мужчины. По правилам ИСУ команды делятся по следующим возрастным группам: новисы - до 15 лет; юниоры - 12-18 лет; сеньоры - 14 лет и старше. В синхронном катании есть свои особенные обязательные элементы, такие как: круг, линия, колесо, пересечения, блоки. Запрещенные движения: любые поддержки, прыжки более чем в один оборот, пересечения, включающие спирали назад и др. Соревнования по синхронному катанию состоят из короткой и произвольной программы.

Русское фигурное катание, как вид спорта, зародилось в 1865 году. Тогда был открыт общественный каток в Юсуповском саду на Садовой улице. В 1881 году в состав «Социума любителей бега на коньках» входило около 30 человек. 9 февраля 1896 года состоялся мировой чемпионат по фигурному катанию на коньках, это случилось в городе Санкт-Петербург. В 1924 на первом чемпионате СССР выиграла Александра Быковская и Юрий Зельдович. В 1960-е годы — после полувекового перерыва — Россия снова появилась на мировой арене. Первыми вписали свои имена в анналы истории Людмила Белоусова и Олег Протопопов.

История фигурного катания в Кемеровской области ведет свой отсчет с 1964 года. В советское время управление фигурным катанием и решение всех финансовых вопросов улучшения вида спорта находилось в исключительном ведении государства. За короткий период повсюду создавались клубы и спортивные школы, в которые пришло большое количество любителей катания на коньках, энтузиастов здорового образа жизни, просто любителей спорта, что и позволило заложить основы фигурного катания в Кузбассе.

Активное становление фигурного катания в Кузбассе началось с момента ввода в эксплуатацию спортивных комплексов с искусственной ледовой ареной в городах Кемерово и г. Белово СК шахты «Грамотеинская». С 1990 г. в Кемеровской области работали уже пять ледовых арен с искусственным льдом, это дало новый толчок становлению и популярности фигурного катания на коньках. Возросло количество соревнований, которые проводились на искусственном льду, в отличных условиях, в соответствии с требованиями Федерации фигурного катания на коньках России.

В 2005 г. по решению представителей городов развивающих фигурное катание: Новокузнецка, Междуреченска, Прокопьевска, Белово и Кемерово была создана Общественная организация «Детско-юношеская федерация фигурного катания» по Кемеровской области, членами которой стали 300 человек. Президентом единогласно была выбрана Бондаренко Елена Александровна, ведущий тренер-преподаватель. Благодаря профессиональной и согласованной работе тренерского коллектива федерации, в течение последних 7 лет, разряд мастер спорта России исполнили – 8 человек, КМС – 42, спортсменов массовых разрядов – больше 180.

В 2011 году ОО «Детско-юношеская федерация фигурного катания» по Кемеровской области преобразована в юридическое лицо – ОО «Федерация фигурного катания на коньках Кемеровской области», получившая от Федерации фигурного катания на коньках России согласование на государственную аккредитацию по виду спорта «фигурное катание на коньках», к этому времени организация насчитывает более 500 членов. В 2019г. должность президента занимает тренер-преподаватель Кемеровской МАУ ДОД ДЮСШ № 6 Савицкая Екатерина Владимировна

Каждый год, начиная с 2003 г., на территории Кемеровской области, согласно календарного плана утвержденного Департаментом молодежной политики и спорта, Федерацией проводятся последующие соревнования:

- Открытый Чемпионат Кемеровской области (апрель - 110 участников)
- Открытое Первенство Кемеровской области (декабрь – 160 участников)
- Кубок Кемеровской области (1 этап ноябрь, 2 этап февраль, 3 этап март, 4 этап апрель).

Помимо того, спортсмены Федерации каждый год участвуют в соревнованиях межрегионального уровня (Открытое первенство Томской, Новосибирской, Иркутской, Омской областей, Красноярского края), во всероссийских соревнованиях проводимых Федерацией фигурного катания на коньках России.

Всего в Кузбассе 16 секций по фигурному катанию. В Кемерово 4 секции фигурного катания, в Прокопьевске 1 секция, в Новокузнецке 5 секций, в Ленинск-Кузнецке 2 секции, в Междуреченске 2 секции и в Белово 2 секции.

Ведущим тренером в Кузбассе является Оксана Позднякова, она подготовила призёров областных, зональных и городских соревнований. В Кузбассе отслеживается увеличенный интерес к фигурному катанию. Следственно сегодня поставлена актуальная задача – взаимодействие Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, региональной аккредитованной федерации и всей спортивной общественности, заинтересованной в развитии фигурного катания. В особенности значимо воспитывать свои кадры и привлекать в регион молодых экспертов. Всё это создаст необходимые обстоятельства для популяризации фигурного катания в Кузбассе и выход наших спортсменов на российский уровень.

Фигурное катание динамически развивается в Кузбассе, возводятся новые ледовые дворцы, открываются новые секции и подрастающее поколение проявляет большой интерес к данному виду спорта, поэтому развитие имеет большие перспективы.

Литература и источники

1. Абсалямова И.В. Столетняя история чемпионатов мира по фигурному катанию на коньках: учеб. пособие для студентов акад. и ин-ов физ. культ. / РГАФК. - М.: ФОН, 1997.
2. Мишина А.Н. Фигурное катание на коньках: Учеб. для ин-тов физ. культ. , 1985. — 271 с.
3. Панин Н.А. Фигурное катанье на коньках. 2-е издание. — М.: Физкультура и спорт, 1952.
4. Кузбасс Спортивный [http://www.sport-kuzbass.ru/sports/winter_olympic/figure_skating/vcard/] История фигурного катания на коньках, 2011–2022.
5. Кузбасс Спортивный [http://www.sport-kuzbass.ru/sports/winter_olympic/figure_skating/vcard/] Фигурное катание на коньках , 2011–2022.

Научный руководитель – старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.46:796.032.2

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА

Маланова А.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

malanovanst@mail.ru

Художественная гимнастика, развиваясь на протяжении долгого времени, стала одной из ведущих и эстетичных дисциплин Олимпийской программы. Являясь одним из изящных и зрелищных Олимпийских видов спорта, художественная гимнастика сочетает в себе элементы танца и пластики, которые ритмически согласованы с музыкой, с использованием предметов или без них.

Элементами художественной гимнастики являются различные упражнения с предметами, это может быть скакалка, обруч, гимнастический мяч, булава или лента. Так же это могут быть движения без предмета, сочетающие в себе акробатические упражнения, элементы хореографии и танца. Художественная гимнастика воплощает в себе все эстетическое наслаждение, изящество и артистизм. Вместе с тем этот вид спорта требует особых усилий, дисциплинированности и стойкости от спортсменок.

История данного вида спорта корнями уходит в глубокую древность, когда пластика женщин широко ценилась людьми в рабовладельческих цивилизациях Месопотамии, Индии, Египта, Греции, Китая, Рима, империй ацтеков и инков в Америке. Танец также являлся способом выражения чувств и эмоций, он был и является частью культуры человека.

Современная же художественная гимнастика возникла на основе европейских национальных систем физического воспитания, путем объединения различных школ женской гимнастики XIX–XX веков. В этот период времени создавались одни из первых студий гимнастики, наиболее выдающиеся были студии Франсуа Дельсарта, Эмилия Жак-Далькроза, Жоржа Демени и Айседоры Дункан. Именно их творческий вклад послужил фундаментом развития художественной гимнастики как вида спорта для женщин. Под влиянием европейских школ, в России в 1912 году были открыты первые курсы по ритмической гимнастике. Их основатель Сергей Волконский положил в основу курсов методику профессора Женевской консерватории - Эмилия Жак-Далькроза. Также важным событием для развития художественной гимнастики было основание школы художественного движения американской танцовщицей Айседорой Дункан. Она открыла школу в Москве в 1921 году.

Наиболее устоявшаяся точка зрения специалистов относит возникновение художественной гимнастики как вида спорта к 1934 году. В это время в Ленинграде появляется «Высшая школа художественного движения» на базе Государственного института физической культуры имени П. Ф. Лесгафта. Основной предмет специальной подготовки студентов в школе был назван «художественной гимнастикой». В дальнейшем были проведены первые соревнования по художественной гимнастике в Ленинграде в 1936 году. Так что Ленинград по праву считается родиной художественной гимнастики.

На всемирное обозрение художественная гимнастика выходит 21 год спустя, в 1957 году на III Всемирном конгрессе по вопросам физического воспитания девушек и женщин в Лондоне. В 1963 году Россия вошла в состав международной Федерации (ФИЖ) по спортивным видам гимнастики. И в дальнейшем уже состоялся первый чемпионат мира по художественной гимнастике в Будапеште. Первой чемпионкой мира по художественной гимнастике стала Людмила Савинкова из города Москва.

Самым важным событием в мире художественной гимнастики является включение данного вида спорта в Олимпийскую программу. Произошло это в 1980 году, после завершения XXII Олимпийских игр в Москве. В 1984 году на XXIII летних Олимпийских играх в Лос-Анджелесе были проведены соревнования по художественной гимнастике между представительницами разных стран. И с тех пор художественная гимнастика занимает почетное место среди олимпийских видов спорта.

Первой олимпийской чемпионкой в истории стала Лори Фанг из Канады. А первой олимпийской чемпионкой России стала Мария Лобач в 1988 году на XXIV Олимпийских играх в Сеуле.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что художественная гимнастика по праву является одним из уникальных женских видов спорта. Она сочетает в себе хрупкость и грациозность, но вместе с тем требует невероятных усилий в подготовке. Художественная гимнастика относительно молодой вид спорта, который остается одним из популярных во всем мире и в России.

Литература и источники

1. Анализ результатов спортсменок художественной гимнастики на играх XXXII Олимпиады в Токио / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Е. Н. Медведева, О. А. Двейрина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 8(198). – С. 311-316.
2. Власова, О. П. Истоки художественной гимнастики : учебно-методическое пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет", 2016. – 78 с.

3. Власова, О. П. Истоки художественной гимнастики: учебно-методическое пособие / О. П. Власова, Ю. В. Коричко, Г. Н. Пшеничникова. – Нижний Тагил : Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования "Российский государственный профессионально-педагогический университет", 2016. – 78 с.
4. Гирфанова, А. И. Ретроспективный анализ Олимпийских игр по художественной гимнастике / А. И. Гирфанова, Л. А. Коновалова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 193-197.
5. Пшеничникова, Г. Н. Эволюция содержания ритмо-пластических движений в процессе становления художественной гимнастики / Г. Н. Пшеничникова, Ю. В. Коричко, Н. Г. Печеневская // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 5. – С. 41-44.
Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796

СПОРТ ВНЕ ПОЛИТИКИ: ПОЛИТИЧЕСКОЕ ДАВЛЕНИЕ НА РОССИЙСКИХ СПОРТСМЕНОВ И ЗАЩИТА ИХ ПРАВ ПРИ ПРОВЕРКЕ НА ДОПИНГ

Мецлер В.Э.

Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева
vmetzler2002@mail.ru

Все мы слышали о скандалах в большом спорте с участием российских спортсменов, но лишь немногие разбирались в обстоятельствах дела, что вообще происходит на таком значимом событии, кто и что за этим всем стоит.

Олимпиада, как и спорт в целом, должны быть вне политики. Однако современные реалии говорят об обратном. Примером служит отстранение России от участия в 2022 году в зимней Паралимпиаде и заключительных этапах Кубка мира по зимним видам спорта в связи с проводимой спецоперацией РФ по защите Донбасса. Вне всяких сомнений, Олимпиада играет огромную политическую роль для разных стран и, тем самым, является средством информационного давления и воздействия как на спортсменов, так и на общественность. При этом речь идет не только о большой конкуренции между сильнейшими спортсменами со всех уголков земли, но и способе «инфоатаки» на Россию и общество в 2018 году и в 2022 году.

В 2018 году на играх в Пхенчхане Сборная России выступала под олимпийским флагом в статусе «спортсмены-олимпийцы из России». Такое решение принял МОК и поставил определенные условия. В 2022 году на Олимпиаде в Пекине сложилась точно такая же ситуация. Однако стоит отметить, что в список санкций ВАДА вошел и Таиланд, от которого выступало 4 человека, но в конечном итоге, ситуация сложилась иначе, чем с Россией, и несмотря на значительные нарушения со стороны Таиланда, спортсмены выступили под своим флагом. Президент РФ В.В. Путин отметил, что это выглядит как абсолютно срежиссированное и политически мотивированное решение [1].

Важно отметить, что Исполнительный совет МОК еще в 2016 году в Предварительном отчете Всемирного антидопингового агентства отменил правило «презумпции невиновности» для российских спортсменов [2]. Это, в свою очередь, является грубым нарушением основополагающих принципов и норм международного права и права человека, закрепленные Всеобщей декларацией прав человека и Конвенцией о защите прав и основных свобод.

Также МОК неоднократно нарушал принцип *non bis in idem* – право не быть судимым или наказанным дважды. Комиссия МОК несколько раз наказала спортсменов из России, ко-

которые получили дисциплинарные наказания и уже отбыли такое наказание. Ни в одной правовой системе не существует коллективной ответственности за какие-либо правонарушения. Это, прежде всего, нарушение правил Олимпийской хартии: «прежде, чем применить любую меру или санкцию, компетентный орган МОК может сделать предупреждение» [3].

По мимо этого, за спиной МОК остается большое количество процессуальных нарушений в сторону российских спортсменов, которые не могли быть заслушаны в суде, что нарушало принцип верховенства и ограничивало их право на справедливое правосудие, а обвинения были построены лишь на голословных утверждениях одного человека и многое другое. Важным примером нарушения процессуальных прав атлетов является сокрытие доказательств невиновности российских спортсменов перед Олимпиадой-2018 в Пхенчхане, не рассказав об оправдательных доказательствах россиянам суду и стороне защиты.

Если рассматривать в целом, то отстранение России от участия в Олимпиаде противоречит как минимум базовым принципам и идеям международного права и Олимпийской хартии. Цель Олимпизма – поставить спорт на службу гармоничного развития человечества, способствуя созданию мирного общества, заботящегося о сохранении человеческого достоинства [4]. Лишение российских спортсменов права на участие в Олимпиаде в составе национальной сборной команды совершенно не согласуется с приведенной целью Олимпийского движения. Данное решение можно признать дискриминационным и направленным на противоречие базовым принципам Олимпизма, основой которых является равенство всех государств. Решения об отказе от национальной идентификации Сборной России носят исключительно политический характер, прямо противоречащий указанному принципу. Такое принуждение является посягательством на суверенитет РФ, поскольку фактически и юридически нарушается связь спортсменов со страной, а также оказывает большое психологическое давление. Подобные решения МОК затрагивают патриотические чувства спортсменов, из-за чего они чувствуют подавленность.

Приведенный нами пример лишь доказывает наличие в международном праве двойных стандартов и несправедливости в отношении российских спортсменов, а тема борьбы с допингом превратилась в тему жесткого политического давления на Россию. Решения МОК ярко демонстрируют то, насколько глубоко зашел кризис международного взаимодействия, жертвами которого стали российские спортсмены. Вызывающие действия МОК в сторону Сборной России ежегодно сопровождаются провокационными и безосновательными заявлениями с нарушениями прав.

Приведем еще один яркий пример. 8 февраля 2022 года Камила Валиева стала жертвой информационной войны. Допинг-проба Валиевой содержала незначительное количество запрещенной субстанции «триметазидин» [5]. Данная проба не относилась к периоду проведения Олимпийских игр. При этом Спортсменка до и после 25 декабря 2021 года неоднократно сдавала тесты, в том числе и в Пекине в ходе проведения турнира – все анализы дали отрицательный результат. Положительную пробу выявили после командного турнира, когда россиянки взяли золото. Встает вопрос о том, почему результат пробы, взятый 25 декабря 2021 года так сильно задержали и предоставили только 8 февраля 2022 года после взятого золота?

В соответствии с международными стандартами ВАДА, срок загрузки пробы составляет 20 дней с момента получения образца в лаборатории [6]. Ведущие специалисты России в сфере спорта высказывают свое негодование в связи с таким большим задержанием результатов пробы и подозревают, что это было сделано специально.

9 февраля Валиева оспорила это решение и продолжила участие в Олимпийских Играх. Однако МОК на своем не остановился и опротестовал решение об отмене отстранения и разрешения ей продолжить Олимпиаду. Несомненно, это большое психологическое давление на всю Сборную России, как и откладывание вручения медалей.

Что касательно реакции Запада, то и здесь без информационной атаки не обошлось. Все зарубежные соцсети, СМИ «кричали» об отстранении Камилы Валиевой, иногда даже не совсем в корректной форме. Такие действия сильно повлияли на Олимпийскую спортсменку, что можно увидеть в одном из интервью, где она была в максимально подавленном состоянии. В конечном итоге, Камила Валиева была оправдана Спортивным арбитражным судом,

однако МОК все равно настаивал на своем и заявил, что в случае ее попадания в призеры в личных соревнованиях, церемония награждения проводиться не будет. Действия МОК можно назвать неоправданными, нарушающими презумпцию невиновности и процессуальные права, права на деловую репутацию, а российские спортсменки так и не получили свои медали. Российских спортсменов все больше и больше наказывают за чистые пробы, а результаты заставляют сомневаться в подлинности.

«У них задача не добиться чистоты в спорте в плане допинга, у них задача – унижать Россию и всеми способами не допускать побед российских спортсменов. ... Если бы боролись за чистоту спорта, то ни один норвежский лыжник не смог бы получить ни одну медаль, потому что все астматики получают допинг» - говорит Подлесный [7]. Многие юристы поддерживают данную точку зрения и уверены в том, что провокация готовилась заранее, а недоброжелатели всеми способами пытались втянуть в скандал Россию и опозорить.

Как же действовать при явном нарушении прав и какие наблюдаются издержки? Правило 61 Олимпийской хартии разрешает спортсменам оспаривать наказания, связанные с участием в Олимпиаде, которые рассматриваются только Спортивным арбитражным судом. Каждый имеет право на судебную защиту чести, достоинства и деловой репутации от распространения не соответствующих действительности порочащих сведений и право требовать возмещения убытков и морального вреда.

Международный спортивный арбитражный суд является высшей инстанцией для спортивных споров. Однако ситуации, складывающиеся в последние года, заставляют задуматься об обоснованности решений такого Суда.

Как показывает практика, вынесенные решения нарушают принцип независимости спортивных арбитражей от спортивной организации. Это говорит из-за того, что список арбитров формируется при доминирующем участии спортивной организацией. Также решения противоречат презумпции невиновности [8].

На сегодняшний день невозможно обжаловать решения CAS со стороны государства. Это является значительной проблемой в реализации справедливого правосудия. Единственный вариант – обращение в Европейский суд по правам человека.

Снижение российского представительства в международных организациях приводит к нарушению основополагающих принципов международного права и олимпийского движения, а также ущемлению прав и свобод человека. А тема борьбы с допингом становится методом ведения информационной войны в отношении России и способом психологического давления на российских спортсменов.

Чтобы избежать несправедливости в отношении олимпийцев, стоит изменить положения Олимпийской хартии в рамках ограничения права лишать члена МОК, установленного конституцией, государственного символа государства, флага, гимна и символики. Также очень важно провести реформы спортивной системы в целом и в антидопинговых законах. Дать возможность представления и обжалования спортивных споров государством и прекратить формирование списка арбитров с участием спортивных организаций.

Таким образом, многочисленные нарушения прав олимпийцев, политическое давление, несправедливое правосудие, постоянная необоснованная критика западных стран сильно сказывается на психологическом состоянии спортсменов. Поведение международных неправительственных организаций в сфере спорта вызывает негодование не только у общественности, но и у ведущих специалистов. Главное, чем должны руководствоваться такие организации – принцип презумпции невиновности. Работа спортивного арбитража и международных спортивных федераций не должны быть направлены на наказание спортсмена, а большой спорт, в свою очередь, должен быть аполитичным.

Литература и источники

1. Sport news, live streaming & results – Eurosport. Путин В.В. «Все это выглядит как абсолютно срежиссированное и политически мотивированное решение». [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <https://www.eurosport.com> (дата обращения: 08.04.2022).

2. IOC Disciplinary Commission's Report to the IOC. Lausanne, 2 December 2017. Introduction 1.1 The IOC Executive Board decision on 19 July 2016. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/Who-We-Are/Commissions/Disciplinary-Commission/IOC-DC-Schmid/IOC-Disciplinary-Commission-Schmid-Report.pdf> (дата обращения: 08.04.2022).
 3. Rule 59.3 Olympic charter in force as from 17 July 2020. Published by the International Olympic Committee. Lausanne, Switzerland. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=1.229447708.165029295.1463838095 (дата обращения: 08.04.2022).
 4. Rule 2.1 Olympic charter in force as from 17 July 2020. Published by the International Olympic Committee. Lausanne, Switzerland. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/General/EN-Olympic-Charter.pdf#_ga=1.229447708.165029295.1463838095 (дата обращения: 08.04.2022).
 5. Официальное заявление ОКР 11.02.2022 по делу К. Валиевой. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <https://olympic.ru/news/beijing-2022/ofitsialnoe-zayavlenie-okr-9/> (дата обращения: 09.04.2022).
 6. WADA. Laboratories. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <https://www.wada-ama.org/en/anti-doping-partners/laboratories> (дата обращения: 09.04.2022).
 7. Д. Толокевич, К. Дагаева. Камила Валиева стала жертвой информационной войны. Допинг-скандал могли спланировать заранее. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: <https://360tv.ru/news/tekst/valieva-stala-zhertvoj/> (дата обращения: 09.04.2022).
 8. The Court of Arbitration for Sport (CAS) rejects the claims/appeal of the Russian Olympic Committee (ROC) and of 68 Russian athletes 21.07.2016. Athletics – Olympic games Rio 2016. [Электронный ресурс] – Режим доступа. URL: https://www.tas-cas.org/fileadmin/user_upload/Media_Release_4684_210716.pdf (дата обращения: 10.04.2022).
- Научный руководитель – старший преподаватель Капланова Т.В., Уральский государственный юридический университет им. В.Ф. Яковлева*

УДК: 796.1

ПРАВИЛА, УСЛОВИЯ, ТРАДИЦИИ АНТИЧНЫХ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Ларионова Т.В., Максимова Т.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева»

lariktt111@mail.ru, Tatyanya1989@mail.ru.

Родиной Олимпийских игр является Древняя Греция - Олимпия. Это место – святилище эллинов, в котором проводились состязания, которые посвящали Зевсу. Все началось с игр 776 году до н.э. [4].

Но, к сожалению, до настоящего времени подлинные документы о самых первых играх были утеряны, и остается верить легендам, описывающим это событие. На этом месте, у подножия горы Кронос, в долине реки Алфей и сейчас зажигается олимпийский огонь нынешних игр. Именно с этого места стартует факельная эстафета.

Олимпия для эллинов стала священным центром, где они чувствовали себя единым народом. Они были едины в культуре, истории и традициях. Во время игр забывались обиды, прекращались войны и наступал мир, который так дорог был для каждого из них. Приезжали участники с Балканского полуострова, городов-колоний, расположенных во всех районах Средиземноморья [2, с. 24].

На каждой игре количество зрителей и участников не становилось меньше, а увеличивалось, что требовало вводить новые правила и совершенствовать их. Для участия в олим-

пиаде нужно было быть свободным гражданином греческих полисов, подходящего возраста, а также не совершать преступлений в прошлом или богохульства.

Через некоторое время можно было участвовать и римскому народу, если им удавалось доказать свое греческое происхождение с помощью генеалогического дерева. Даже Александру Македонскому, решившему поучаствовать в Олимпийских играх, пришлось подтвердить свои греческие корни.

Все атлеты на протяжении года тренировались, а за месяц до старта игр приезжали в Олимпию, где проходили этапы отбора и продолжались тренировки. Гимназия создавала все условия для участников: площадки для борьбы, прыжков в длину, метаний, а также предоставлены жилые помещения [4].

Все тренеры спортсменов, подтверждая свою принадлежность к мужскому полу, вынуждены были предстать обнаженными до начала состязаний.

В качестве зрителей допускались варвары и рабы, находящиеся под надзором хозяев. Все женщины, кроме жрицы Деметры, не могли посещать состязания, хотя маленьким девочкам это было не воспрещено. Для тех, кто не соблюдал правила, ждало суровое наказание - сброс с горы. К счастью, такое наказание не было документально зафиксировано в летописях [4].

Перед тем как начинались Олимпийские игры, у послов было самое важное поручение: известить всех, что скоро начнутся состязания и спортсменам ничего на их пути не помешает добраться места назначения.

Для создания атмосферы праздника приглашались художники, музыканты, а также скульпторы [3]. Заметим, что скульптор удостоивался большой честью: создать фигуру победителя Олимпийских игр по завершению соревнований.

В первый день участники перед алтарем Зевса приносили клятву о соблюдении всех правил и подкрепляли ее жертвоприношением, только после этого начинались различные состязания. Заключительный день был самым долгожданным, ведь все хотели знать самого сильного, отважного, смелого и, который смог получить в награду оливковую ветвь победителя – Олимпионика [1, с. 496].

Основным видом состязаний был бег на короткие и длинные дистанции. Всем атлетам нужно было предстать обнаженными, дабы показать свою истинную подготовку к соревнованиям. Одним из любимых видов было копьеметание. Копье обматывалось специально выделанной кожей для того, чтобы не скользила рука спортсмена и бросок был результативнее. Зрелищнее всего – конные бега с запряженными колесницами, но самое интересное, что победой удостоивался владелец коней и колесницы, а не возница, и им могла быть даже женщина [4].

Таким образом, мы выяснили, что античные Олимпийские игры были неотъемлемой частью для эллинов. Так происходил культурный, духовный, эстетический и религиозный обмен между народами. Перед играми прекращались войны и заключались перемирия. Древнегреческие состязания положили начало для создания и проведения современных Олимпийских игр.

Литература и источники

1. Генкина Е.В. Ценности античного досуга как социально-культурная система: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05 / Е.В. Генкина. Санкт-Петербург, 1998. 24 с.
2. Винничук Л. Люди, нравы и обычаи Древней Греции и Рима /Л. Винничук / Пер. с польск. В.К. Ронина. М: Прогресс, 1988. 496 с.
3. Заплатаина, О. А. Проблемы и специфика спортивной подготовки лыжников в непрофильных вузах / О. А. Заплатаина, А. Н. Брюхачев, Е. А. Мамаев // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 62-66.
4. Чесноков Н.Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения / Чесноков Н.Н., Мельникова Н.Ю. // Спорт, духовные ценности, культура, 1997 г. *Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачев А.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет».*

ИСТОРИЯ СОЗДАНИЯ И ДОСТИЖЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ОБЩЕСТВА «БУРЕВЕСТНИК»

Мирошниченко Д.В.

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»
dasha.miroshnichenko.02@inbox.ru

Спорт в нашей стране активно развивался в довоенный период. После окончания Великой Отечественной войны физическая культура и спорт вышли на новый, более высокий уровень.

12 августа 1945 года на Красной площади состоялся Всесоюзный парад физкультурников, в котором студенты приняли активное участие.

В течение 1945-1948 годов было принято около 10 постановлений правительства СССР, направленных на улучшение физкультурно-спортивной работы среди населения. 7 июля 1947 г. последовал ряд приказов Всесоюзного комитета по физической культуре и спорту Министерства просвещения РСФСР – «Об улучшении физического воспитания учащихся в школах», 8 июля 1947 г. издан приказ «О совершенствовании производства физического воспитания в педагогических учебных заведениях»; 18 ноября 1947 года Министерство высшего образования СССР издало приказ «О мерах по совершенствованию физического воспитания и спорта в высших учебных заведениях» [1].

С 1945 г. при вузах стали создаваться спортивные клубы. В 1946 году был введен медицинский контроль за состоянием здоровья студентов-спортсменов.

В 1948 г. общее количество физкультурников в стране было более чем в 2 раза выше, чем до войны (62 346 в 1940 г. и 139 072 в 1948 г.). Так к 1950 году количество спортсменов в вузах составляло 474 000 человек.

Своеобразным смотром «глубокого боевого резерва» для сборных команд страны стало проведение в 1951-1960 годах 4-х Всесоюзных студенческих спартакиад [1].

В программе I Спартакиады представлены всего 4 вида спорта: легкая атлетика, гимнастика, баскетбол, плавание, в которых принимают участие всего 623 студента-спортсмена, но со временем соревнования приобрели большую популярность и массовость.

Спустя два года программу II Спартакиады дополнили соревнования по волейболу, велоспорту, прыжкам в воду, боксу, в которых приняли участие уже 1258 спортсменов.

На III Всесоюзной спартакиаде вузов уже проводились соревнования по 9 видам спорта: в программу были включены классическая борьба и фехтование. В соревнованиях приняли участие 1564 студента из команд 47 вузов.

На IV Всесоюзную спартакиаду 1957 года приехало в два раза больше студентов, чем на третью Спартакиаду студентов - 3212 человек, защитивших честь 96 вузов. Программа Спартакиады уже расширена до 13 видов спорта. Сюда добавились тяжелая атлетика, вольная борьба, настольный теннис, большой теннис [2].

Итоги спартакиад приведены в таблице.

Год проведения	Место проведения	Количество видов спорта в программе	Количество участников
1951 (19-25 июля)	Москва	4	623
1953 (21-27 июля)	Москва	8	1258
1955 (19-23 июля)	Ленинград	9	1564
1957 (11-16 июля)	Ленинград	13	3212

В начале 1955 года пять добровольных союзных объединений профсоюзов — «Искра», «Буревестник», «Наука», «Медик», «Труд» — объединились в добровольное спортивное общество «Буревестник», ставшее самым популярным спортивным обществом в СССР.

30 октября 1957 года Президиум ВЦСПС провёл историческое заседание, на котором было принято постановление о создании студенческого добровольного спортивного обще-

ства «Буревестник», наделенного размерами университета. Первая Всесоюзная конференция, на которой был утвержден Устав Общества, состоялась 29 мая 1958 года в Москве [1].

I Всесоюзные студенческие спортивные игры прошли летом 1958 года в Киеве. В их программу вошли соревнования по тем же 13 видам спорта, что и в студенческой спартакиаде 1957 года. Первенство оспаривали 119 вузов – 3040 участников. Эти игры имели большую массовость, которую не знали еще ни одни соревнования в нашей стране.

Летом 1959 года лучшие спортсмены студенческого общества «Буревестник» впервые приняли участие в Спартакиаде народов СССР и заняли 4 место.

II Всесоюзные студенческие игры в Киеве превзошли предыдущие по количеству участвующих спортсменов и спортивной подготовке. Программу этих игр дополнили: гребля на байдарках и каноэ, гандбол, борьба, самбо и художественная гимнастика. В играх приняли участие представители 197 вузов [1].

В июле 1962 г. в Тбилиси прошла III Всесоюзная Универсиада. Программа соревнований включала 16 видов спорта.

В годы Олимпийских игр проводились Всесоюзные студенческие игры под девизом «Олимпийский год — не только для олимпийцев».

Итоги Всесоюзных летних студенческих игр представлены в таблице.

Год проведения	Место проведения	Количество видов спорта в программе	Количество участников (вузов)
1958 (28.07-04.08)	Киев	13	3040 (119)
1960 (07.07-28.08)	Киев	18	7000 (197)
1962 (07-30.08)	Тбилиси, Рига, Гори, Вентспилс	16	7000 (сведений нет)
1964 (22.07-03.08)	Рига, Вильнюс, Таллин, Каунас, Тарту	18	7000 (140)
1966 (21.07-05.08)	Минск	20	4300 (сведений нет)

1959 год стал первым годом проведения Всесоюзных зимних студенческих игр. В них приняли участие более 1000 спортсменов-студентов.

Итоги Всесоюзных зимних студенческих игр представлены в таблице.

Год проведения	Место проведения	Количество видов спорта в программе	Количество участников (вузов)
1959 (07 – 23.02)	Свердловск, Горький, Москва, Челябинск, Ленинградская область	6	Сведений нет

В октябре 1968 года постановлением секретариата Всесоюзного Центрального Совета Профсоюзов (ВЦСПС) был создан Российский республиканский совет студенческого ДСО «Буревестник». Его возглавил заместитель заведующего отделом физкультуры и спорта Всесоюзного Центрального Совета Профсоюзов (ВЦСПС) Юрий Владимирович Генерозов.

На VI Всесоюзной конференции СДСО «Буревестник» 17 декабря 1968 года был утвержден новый Устав общества, который начинался с общих положений. Одной из основных задач «Буревестника» было завоевание для СССР ведущих позиций в международном студенческом спорте. Лозунг нового общества — «Массовость плюс мастерство». Согласно ему «Буревестник» развивал как массовый спорт, так и спорт высших достижений [2].

Ниже представлены итоги выступления вузовских команд Российской Федерации и союзных республик добровольного спортивного общества «Буревестник» на Всесоюзных лет-

них студенческих играх с 1970 по 1988 год.

Итоги выступления вузовских команд Российской Федерации и союзных республик добровольного спортивного общества «Буревестник» на Всесоюзных зимних студенческих играх с 1969 по 1988 год.

Год проведения	Место проведения	Количество видов спорта в программе	Количество участников (вузов)
1969 (12.02 – 03.03)	Ленинградская область, Ростов-на-Дону, Рахов (Карпаты)	9	1200
1972 (29.01 – 10.03)	Горький, Саратов, Новосибирск, Междуреченск, Ленинградская обл.	8	Сведений нет
1976 (25.02 – 10.03)	Красноярск, Братск, Череповец, Дивногорск	8	1200 (28 вузов)
1980 (20.02-10.03)	Пермь, Первоуральск, Краснокамск и другие города	8	2000 (103 вуза РФ)
1976 (03-21 августа)	Киев	29	5000 (300)
Год проведения	Место проведения	Количество видов спорта в программе	Количество участников (вузов)
1984 (июнь-август)	Финалы игр прошли в 29 городах	26	Сведений нет
1988 (июль-август)	Финалы игр прошли в 43 городах	33	Сведений нет

В 1987 году добровольное спортивное общество «Буревестник» было передано Всесоюзному Центральному Совету Профсоюзов (ВЦСПС). В начале 1990-х годов ДСО «Буревестник» прекратил своё существование [1].

Литература и источники

1. Линдер, В. И. На крыльях «Буревестника»: история студенческого спорта / В. И. Линдер, П. И. Андрианов, И. В. Прасканова, С. В. Шилов. – М.: Спорт, 2019. – 272 с.
2. Большая советская энциклопедия: в 30 т. / Гл. ред. А. М. Прохоров. – 3-е изд. – М.: Сов. энцикл., 1969-1978.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Листкова М.Л., ФГБОУ «Омский государственный педагогический университет»

УДК 796.032

ОЛИМПИЙСКАЯ СБОРНАЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ, ПЕРСПЕКТИВЫ

Грефенштейн Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

liza_gref2003@mail.ru

Аннотация: В представленной статье рассматривается вопрос об Олимпийской сборной России её состоянии, проблемах и перспективах. Актуальность работы заключается в том, что данная тема с каждым проведением Олимпийских игр ставит под угрозу нашу сборную.

Целью данной работы является изучение состояния и проблемных мест Олимпийской сборной Российской Федерации, и её перспективы. Задачи: исследовать состояние, трудно-

сти и перспективы Олимпийской сборной, разобраться какие вопросы требуют решения.

Исследуя литературу по заданной теме мы подметили много понятий термина, и решили выделить следующее: Олимпийские игры - крупнейшие интернациональные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года под эгидой Международного Олимпийского Комитета (МОК). Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте.

Чтобы основательно разобраться в представленной теме, мы решили начать изучение истории Олимпийского движения. Начало участия отечественных спортсменов в Олимпийских играх завязывается еще в Российской Империи, в 1896 году представитель Российской Империи был в составе Международного Олимпийского Комитета, но спортсмены Российской Империи не принимали участия в играх. Первый раз спортсмены приняли участие в 1900 году. 1-я олимпийская золотая медаль была завоёвана в 1908 году на Олимпиаде в Лондоне.

Спортсмены из СССР начали принимать участие в летних играх, начиная с Олимпиады 1952 года, и в зимних с 1956 года. За время существования в СССР прошла всего 1 олимпиада 1980 года в Москве. После распада СССР спортсмены Российской Федерации, как и остальных государств СНГ, принимали участие в одной команде под одним флагом, а начиная с зимней Олимпиады 1994 года каждое государство отдельно и под своим собственным флагом.

Под государственным флагом Российской Федерации спортсмены завоёвали не одну сотню олимпийских медалей. В общем итоге на последних одиннадцати Олимпиадах было выиграно 575 медалей, из них 200 — золотых.

После распада Советского Союза на территории современной Российской Федерации прошли Олимпийские игры 2014 года в Сочи. Также за время существования Российской Федерации несколько городов безуспешно претендовали на проведение Олимпийских игр: Москва в 2012 году и Санкт-Петербург в 2004 и 2016 годах.

Что же затрагивает текущих проблем Олимпийской сборной Российской Федерации и в целом всех Олимпийских игр, то здесь достаточно много различных возражений и отклонений, из-за которых страдают спортсмены не только нашего государства, но и всего мира. Одной из основных проблем можно подметить долю государственного участия в олимпийском движении. Ведь постройка всей инфраструктуры, гарантированное обеспечение безопасности, взнос в становление отдельных интернациональных спортивных организаций возлежат именно на плечах государства.

В последние годы можно отслеживать, с какой силой популяризация спорта во всем мире набирает свои обороты, в определенные моменты выдвигаясь на передний план политической жизни интернационального сообщества. Если же припомнить самые громкие происшествия Олимпийской сборной Российской Федерации на Олимпийских играх, то за последние 20 лет вспоминается 2 сложные ситуации для наших спортсменов:

1. Случай с гимнастками Авериными на Олимпиаде в Токио 2021 года. Первый раз за пол века золото в личном состязании досталось не россиянке! А победительницей судьи признали спортсменку, которая выронила предмет! После объявления итогов российская сторона подала протесты на судейское решение, но они не привели к глобальному пересмотру итогов. Правда позднее от судейства отстранили россиянку.

2. Допинговый скандал вокруг фигуристки Камилы Валиевой. Случай, случившийся на XXIV Зимних Олимпийских играх в Пекине в феврале 2022 года, заподозренной в употреблении метаболического вещества — триметазидина, запрещённого организацией WADA в 2014 году и объявленного допинговым веществом.

Таким образом, вот отчего теперь в особенности значимо исследовать возможности, которыми владеет интернациональное спортивное течение (и не только олимпийское) для решения главных национальных задач, как в области внутренней политики, так и в области международных взаимоотношений.

В условиях всеобщей интеграции Олимпийские игры являются одной из особенно эффективных форм гуманитарного партнерства и дипломатии в глобальном масштабе. Спор-

тивные состязания и контакты разрешают народам разных государств знакомиться с достижениями культуры и особенностями друг друга, что, бесспорно, вызывает чувства обоюдного уважения, симпатии, снимает отчужденность, помогает взаимодействию, укреплению социальных связей, преодолению межкультурных барьеров. Рассматривая тот факт, что спорт является универсальным языком общения, можно утверждать о крепком потенциале «спортивной дипломатии», что может стать удачным каналом улучшения культуры мира и диалога между цивилизациями.

Помимо того, спорт высших достижений является удачным инструментом развития правильного образа государства. Вот отчего в новейших условиях особенно востребованным представляется использование его перспектив для России, унаследовавшей великую часть спортивной советской славы и имеющей исконно больше выигрышные позиции, нежели иные государства, образовавшиеся в итоге распада Советского Союза.

Литература и источники

1. Википедия - свободная энциклопедия [Официальный сайт]. URL: <https://clck.ru/9cVez> (дата обращения: 22.02.2022)
2. Олимпийский Комитет России [Официальный сайт]. URL: <https://olympic.ru/> (дата обращения: 17.03.2022)
3. Международный Олимпийский Комитет [Официальный сайт]. URL: <https://olympics.com/ioc/> (дата обращения: 03.04.2022)
4. Олимпийская сборная России [Официальный сайт]. URL: <https://www.sports.ru/olympics-russia-team/> (дата обращения: 22.02.2022)

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ДОПИНГ-ПРОБЛЕМА ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ (ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Сологуб Е.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
sologub.katya23@gmail.com

Аннотация: данная работа посвящена теоретическому исследованию проблемы допинга на олимпийских играх. Особый интерес в рамках поставленной проблемы представляет исторический аспект популяризации допинга в тяжелой атлетике. В качестве источников исследования использованы электронные статьи. Основным объектом изучения данной области является исторически зафиксированные допинг скандалы на олимпийских играх. Предметом исследования является история допинговых скандалов. В ходе данной работы были поставлены и решены такие задачи, как изучение теоретической базы допинг проблемы; сбор и анализ материалов по нахождению допинга у спортсменов; исследование самых популярных допинг средств среди спортсменов; раскрытие мотивов применения допинга на олимпийских играх. В статье обсуждается проблема увеличения приема допинговых препаратов в тяжелой атлетике. Полученные результаты исследования могут быть использованы в сфере физической культуры.

С древних времен спортсмены использовали множество веществ, улучшающих спортивные результаты: эта практика продолжается и сегодня. Некоторые из самых запоминающихся моментов в истории олимпийских игр были связаны с допинговыми скандалами. Существует немало примеров таких историй: от запрета на участие в соревнованиях отдельных олимпийцев до тщательно разработанных государственных допинговых запретов на участие всей сборной.

Допинг-контроль – экспресс-анализ крови спортсмена на наличие допинга непосредственно после выступления в соревнованиях [1, с. 56]. Данная процедура обеспечивает целостность пробы, а также сохраняет конфиденциальность личной информации.

С 1968 года на Олимпийских играх начали проводить регулярные допинг-тесты, на зимних Олимпийских играх было зарегистрировано 89 положительных случаев допинга. В 1970-х большинство международных федераций начали проводить проверку спортсменов на допинг, однако широко распространенные (особенно в силовых видах спорта) анаболические стероиды оставались «неуловимыми». Достоверный метод их выявления был разработан в 1974 году, а уже в 1976 году МОК включил анаболические стероиды в список запрещенных субстанций. В результате в конце 1970-х значительно увеличилось количество дисквалификаций, связанных с применением допинга, особенно в силовых видах спорта (в частности, в метании и тяжелой атлетике) [2, с. 14].

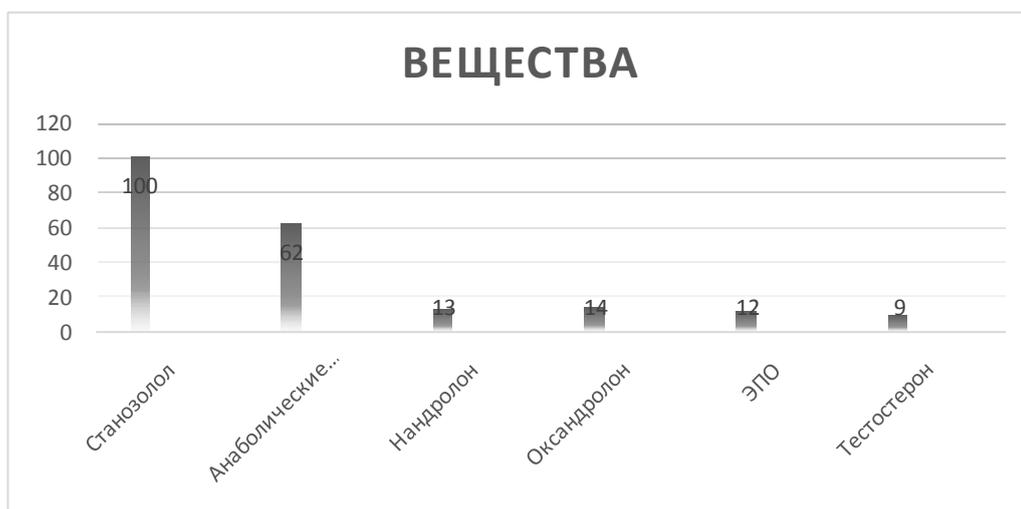
На наш взгляд, научный интерес представляет рассмотрение такого олимпийского вида спорта как тяжелая атлетика, где чаще всего был обнаружен допинг. Рабочая гипотеза исследования состоит в следующем: изучение исторического аспекта допинг-проблемы позволит выявить развитие тенденции употребления допинга на олимпийских играх в тяжелой атлетике. Источником нашего исследования выступили данные электронных источников и газет.

Наиболее часто тема допинга всплывает в публикациях о тяжелой атлетике (эта дисциплина получила один балл). Из 172 тыс. публикаций об этом виде спорта в 29 тыс. упоминалась проблема использования запрещенных препаратов (17,2%). Примерно такой же процент (16,28%) зафиксирован и в публикациях о легкой атлетике [3, с. 34].

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы для начала рассмотрим на употребление каких именно веществ были пойманы спортсмены на Олимпийских играх 1968-2016 гг.

Предлагаем обратить особое внимание на некоторые вещества и понять какое воздействие они производят на организм спортсмена и почему допинг так популярен именно в этих видах спорта.

Станозолол — анаболический стероидный препарат, производное дигидротестостерона. Станозолол является антагонистом прогестерона [3, с. 49].



Предлагаем обратить особое внимание на некоторые вещества и понять какое воздействие они производят на организм спортсмена и почему допинг так популярен именно в этих видах спорта.

Станозолол — анаболический стероидный препарат, производное дигидротестостерона. Станозолол является антагонистом прогестерона [3, с. 49].

Анаболические средства – это вещества, действие которых направлено на усиление анаболических процессов в организме, то есть вещества, ускоряющие образование и обновление структурных частей клеток, тканей и мышечных структур [3, с. 49].

Эритропоэтин (ЭПО) - один из гормонов почек (также секретируется в перисинусоидальных клетках печени), который контролирует эритропоэз, то есть образование красных кровяных клеток (эритроцитов). По химическому строению является гликопротеином. Используется как лечебное средство [3, с. 50].

Таким образом, данные средства во многом стимулируют работу различных органов, а также способствуют улучшению физической формы, что значительно упрощает участие в таких энергозатратных спортивных соревнованиях, как олимпийские игры.

Итак, следует сказать, что в настоящее время существует проблема роста использования допинга на олимпийских играх. Самые частые случаи обнаружены в употреблении гормона, который повышает уровень гемоглобина и улучшает доставку кислорода к мышцам. За счет этого у спортсмена повышается выносливость. Однако большое количество допинговых скандалов чуть было не привело к исключению тяжелой атлетики из олимпийской программы.

Дальнейшее исследование имеет теоретический и практический интерес. Выполнение практического задания поможет сделать более подробные выводы о том, почему допинг-проблема на олимпийских играх так популярна в тяжелой атлетике.

Литература и источники

1. Ефремова, Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный. /Т.Ф. Ефремова — М.: Русский язык, 2000. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://dic.academic.ru/contents.nsf/efremova/> (дата обращения 10.04.2022)
2. Антидопинговое пособие: сайт. – URL: https://sport.urfu.ru/fileadmin/user_upload/common_files/sport/docs/pages/Anti-Doping_Textbook_-_Russian_-_2015.pdf (дата обращения: 15.10.2019). – Текст: электронный.
3. Самоварова Е.В. Допинг как нерешаемая проблема в спорте высших достижений / Е.В. Самоварова // Вестник Челябинского ГУ. Образование и здравоохранение. - 2014. - №2 (2). - С. 135-135. Лингвистический энциклопедический словарь / гл. ред. В. Н. Ярцева. – 2-е изд. – М.: Большая российская энциклопедия, 2000. – 688 с.
Научный руководитель – старший преподаватель Мусохранов А.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 796.4:613.2

БАДЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЙ У СПОРТСМЕНОВ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА

Прокопьев И.П.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

hho00988@gmail.com

Введение. В последнее время все чаще и чаще люди начинают страдать аллергическими поражениями и другими серьезными заболеваниями. Виной данной удручающей тенденции является плохое питание населения нашей страны. Профилактически, эту проблему призваны решать биологически активные добавки, при помощи которых можно получить те вещества, которых не хватает организму в среднестатистическом рационе питания. Однако, спортсменам БАДы могут не только помочь, но и повредить их карьере.

Тема БАДов исследуется лишь с 90-ых годов XX века, однако уже неплохо изучена [1]. Множество научных трудов можно найти и на тему использования биологически активных добавок спортсменами, их пользы для организма и опасности в антидопинговой сфере. Существует множество статей в таких журналах как «наука и медицина в спорте» (Journal of science and medicine in sport), и во многих других. В этих статьях [3], [4] можно найти множество исследований по влиянию БАДов на профилактику аллергических поражений, в частности и для спортсменов, их допинговом эффекте, и других подводных камнях.

Цель исследования - изучение проблемы использования биологически активных добавок, призванных для профилактики аллергических поражений у спортсменов сложнокоординационных видов спорта, их эффективности и наличия в них допинговых веществ.

На протяжении веков спортсмены использовали различные лекарственные смеси в попытках улучшить свои спортивные результаты. Хотя наиболее известными агентами являются анаболические стероиды, используются и другие, например, разнообразные пищевые добавки. К ним относятся эфедрин, L-карнитин, L-триптофан, аргинин, глутамин, конъюгированная линолевая кислота (CLA), антиоксиданты (альфа-токоферол [витамин E], бета-каротин [предшественник витамина A] и аскорбиновая кислота), пиколинат хрома, ванадий, бор, кальций, железо и другие. Белковые и аминокислотные добавки стали очень популярными спортивными допингами, которые принимают спортсмены в надежде улучшить конкретные или общие спортивные результаты.

Благодаря такой активности спортсменов на поприще улучшения своих спортивных результатов при помощи препаратов, появился запрещенный список WADA[1], в котором сейчас находится множество препаратов, и активных веществ, которые признаны допингами.

Опасность БАДов заключается в том, что большой процент продаваемых в мире добавок – являются поддельными[2], состав в которых может отличаться от указанного на упаковке, а некоторое спортивное питание (например PlantFusion Complete Protein) и в официальных партиях содержит хигенамин и аримистан, находящийся в запрещенном списке WADA.

Методы и организация исследования. Для исследования биологически активных добавок используемых для профилактики аллергических поражений мы взяли довольно популярные биологически активные добавки, а именно «Бета глюкан» от Эвалар. После проверки данного препарата на сайте РУСАДА, мы убедились, что он не содержит никаких запрещенных в спорте веществ.

После этого мы отнесли «Бета глюкан» в лабораторию, в которой для нас провели исследование данного препарата, в ходе которого, состав, написанный на упаковке полностью подтвердился (а именно: бета глюканы-1,3, микрокристаллическая целлюлоза (носитель), стеариновая кислота (носитель), растительная целлюлоза [гидроксипропилметилцеллюлоза (носитель), кросскарамеллоза (носитель)], диоксид кремния(антислеживающий агент), магниевая соль стеариновой кислоты (антислеживающий агент), глицерин (носитель))

Результаты исследования и их обсуждение. Это означает, что перед нами нефальсифицированная биологически активная добавка, действительно сделанная на официальном заводе Эвалар в Бийске. Таким образом, мы понимаем, что в данном случае нам повезло, однако в нашем случае, у нас было мало шансов нарваться на подделку, из-за того, что мы купали препарат в официальном магазине Эвалар.

Из этого следует, что возможно свести к нулю попадание под антидопинговые правила, при выборе бада для профилактики аллергических поражений, ибо вероятность покупки поддельного препарата, если тщательно выбирать место приобретения – крайне мала.

Однако, риск, все равно существует, и лучше, все равно искать альтернативу. Такую альтернативу мы отыскивали в изменении рациона питания спортсменов, и получении всех важных микроэлементов и минералов из пищи, без использования дополнительных средств, в виде биологически активных добавок.

После анализа статистических данных двух групп спортсменов высокой квалификации[5], представители одной из которых употребляли бады, а представители второй – нет, мы разработали для каждого представителя второй группы правильный рацион питания, не включающий в себя биологически активные добавки, и проверили их спортивные результаты, сравнив их с показателями первой группы, мы получили результаты, различия в которых были не существенны.

Заключение. Использование биологически-активных добавок спортсменами в профилактике аллергических поражений имеет право на существование, однако спортсменам важно крайне тщательно проверять не только состав добавки перед употреблением, но и место, где он ее приобрел. Изучив данную тему, мы пришли к выводу, что спортсменам для профилактики аллергических поражений лучше менять рацион, нежели прибегать к использованию БАДов.

Литература и источники

1. Мирошникова Ю.В., Высотский И.Э., Выходец И.Т. и др. Актуальные вопросы противодействия допингу в спорте в практике врача. Комментарии к запрещенному списку-2019: руководство для врачей по спортивной медицине / Под ред. проф. Уйба В.В. Москва, 2018.
2. Дегтярева Е.А. Принципы использования биологически активных добавок Neways в спорте высших достижений и в массовом спорте. - М.: «Полигон», 2006.
3. Waddington, Gordon S. (Waddington, Gordon S.). et al. Are nutritional supplements a gateway to doping in competitive team sports? // Journal of science and medicine in sport. 2020
4. Martínez-Sanz J.M., Sospedra I., Ortiz C.M. et al. Intended or Unintended Doping? A Review of the Presence of Doping Substances in Dietary Supplements Used in Sports // Nutrients. 2017.
5. Greydanus, Donald E. (Greydanus, Donald E.) Patel, Dilip R. (Patel, Dilip R.). et al. Nutritional supplements: Sports doping in the adolescent // International journal on disability and human development. 2009.

Научный руководитель – к.м.н., доцент Гришин В.В., НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург.

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Дементьев К.О., Варданян Р.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
kirilldementev302010@gmail.com, robervar2016@yandex.ru

В последнее время в связи с быстротой ритма современной жизни и многими другими факторами вредные привычки стали занимать все большее место в жизни немалого количества людей, особенно молодого поколения. Актуальность темы исследования определяется необходимостью профилактики вредных привычек среди студенческой молодежи, так как они являются продолжением поколения нашего народа. В настоящее время молодежи доступны различные источники вредных привычек – это розничная продажа алкоголя, сигарет,

электронных сигарет, зависимость от игр, зависимость от интернета и другое. Кроме того, следует отметить, что в настоящее время актуализируется проблема состояния здоровья молодого поколения, прежде всего, студенчества – социально-профессионального потенциала страны, которое является важным условием будущего трудового, экономического и культурного развития общества. Поэтому большое внимание уделяется здоровью студенческой молодежи и пропаганде среди них основ здорового образа жизни.

Следует заметить, что здоровье студентов зависит от множества факторов, главными из которых являются наследственность, экологическая обстановка и образ жизни. Наиболее доступным из них является формирование здорового образа жизни, который закладывается в семье и процессе обучения. Среди факторов риска в процессе обучения в вузах следует отметить нерациональную организацию учебного процесса, гиподинамию, недостаточную информированность студентов о здоровом образе жизни, а также наличие вредных привычек, таких как курение и употребление спиртных напитков. Все это приводит к прогрессивному снижению адаптационных возможностей молодого организма. В рамках образовательного и воспитательного процесса, проводимого в структурах учреждений высшего образования крайне важно обеспечить усвоение студентами представления о значении здорового образа жизни [1, с. 204]. Формирование у студенческой молодежи ценностного отношения к собственному здоровью является одной из главных задач образовательных учреждений, иначе влияние вредных привычек будет велико и они негативным образом скажутся на состоянии здоровья студентов.

Понятие вредные привычки включает в себя действия, имеющие многократный повторяющийся характер. Зачастую данные привычки имеют характеристику автоматизма. При этом следует отметить, что с позиции общественного блага, данные привычки имеют вредность в отношении людей и их здоровья [3, с. 237].

Также под вредными привычками понимают действия распространенного характера, повторяемые конкретным человеком, не смотря на осознание того, что данные действия не имеют пользы, а, напротив, несут вред для человека [2, с. 480].

Вредные привычки – это те привычки, которые могут нанести вред организму человека. Они имеют негативную оценку со стороны общества и способны оказывать отрицательное воздействие на процесс формирования личности человека [1, с. 204].

Опасность наличия вредных привычек среди студенческой молодежи определяется тем, что у них отсутствуют представления и переживания за последствия вредных привычек, за то, что они могут усугубить состояние их здоровья. Зачастую студенты могут не понимать, что те или иные их действия являются вредной привычкой. Так, распространенными вредными привычками в среде студенческой молодежи является употребление алкоголя или наркотиков, курение. Следует заметить, что алкоголь, наркотики и табак оказывают негативное влияние на подрастающий организм студента, постепенно разрушая его. Эти процессы имеют определенные последствия.

Так, к примеру, употребляя алкоголь, он может разноситься по крови ко всем органам человеческого организма, оказывая постепенное разрушительное воздействие. В большей степени при этом страдают мышечная ткань и умственная деятельность. Мозг больше всего страдает от алкоголя. Ученые обнаружили, что даже контролируемое употребление алкоголя может привести к сужению мозга – состояние, зарегистрированное 85 процентами пьющих людей. Обычно эритроциты покрыты масляной пленкой, что позволяет им электризоваться и отталкиваться друг от друга. Спирт разрушает эту оболочку и нейтрализует электрический заряд. В результате эритроциты слипаются и образуют бляшки, которые снабжают нейроны кровью. Наконец клетки головного мозга перестают получать кислород. Это приводит к гипоксии, которую пьяные люди воспринимают как опьянение. Эти клетки отмирают и начинают разлагаться. По-видимому, они также являются причиной головной боли, вызванной похмельем. В дальнейшем они выводятся с мочой. Каждый грамм чистого спирта убивает около 200 нейронов в человеческом мозге, делает человека тупым и ухудшает его память.

Регулярное употребление алкоголя приводит к слабости в голове. Например, выпив поллитровую бутылку пива, человек убивает более 5000 нейронов в своем мозгу [2, с. 480].

Зачастую алкоголь подрастающее поколение пробует под присмотром своих родителей в процессе застолья. Помимо этого, попадая в новую компанию, нередко ее участники предлагают новому гостю выпить за компанию, за знакомство. Так постепенно формируется зависимость от потребности выпить, попробовать все новые алкогольные напитки. Зачастую алкоголь становится частью совместного отдыха прорастающего поколения, помогая поднять настроение. И при этом постепенно доза выпитого начинает увеличиваться, так как первоначальный объем выпитого уже не дает такого эффекта как раньше. Поэтому постепенно алкоголь становится частью жизнью студенческой молодежи [3, с. 238].

Систематическое употребление алкоголя приводит к развитию такого болезненного состояния, как алкоголизм. Употребление алкоголя сказывается на качестве воспринимаемой информации. Помимо этого, может ухудшаться память, нарастать нервное напряжение. Все это будет сказываться на процессе учения студента, снижая качество его успеваемости, что в худшем случае может привести к его отчислению из учебного заведения. Длительное употребление алкоголя сказывается на когнитивных способностях. Он является неким депрессантом, способное замедлить все процессы в организме [1, с. 206].

Если студент будет длительное время курить, то это может привести к раку легких или заболеванию десен. Кроме того, употребление табака сказывается и на нервной системе человека, а также на сердечно-сосудистой системе. Курящим студентам необходимо приложить гораздо больше усилий для того, чтобы справиться со всей нагрузкой, которая им дается в рамках образовательной программы цветного заведения.

В целом, при табакокурении в здоровье человека могут наблюдаться следующие нарушения:

- недостаток кальция в организме – из-за чего структура ногтей и волос курильщика разрушается, портятся и желтеют зубы, кожа лица становится серее;
- потеря эластичности сосудов – они становятся хрупкими и слабыми, вследствие этого потери в подаче кислорода в мозг и клетки других внутренних органов. Появляются симптомы гипертонии;
- осуществление функций пищеварительной системы ухудшаются – возможны формирования язв;
- повышение риска появления онкозаболеваний, сердечно-сосудистых заболеваний и бронхолегочных заболеваний [2, с. 482].

Потребность в курении формируется в результате наличия вредной привычки или по социальным причинам, например, за компанию.

В целом, курение отрицательным образом сказывается на уровне успеваемости студентов. Курение является причиной замедления уровня физического и умственного развития. А именно в студенческие годы должно идти полноценное физическое и психическое развитие подрастающего поколения, а курение тормозит эти процессы. В будущем студенты, которые курят, могут быть ограничены в выборе профессиональной деятельности. Например, недопустимо, чтобы курил летчик, космонавт, спортсмен и др. [3, с. 239].

Употребление наркотических веществ даже в малых дозах оказывает негативное влияние на работу мозга, постепенно его разрушая, а, значит, разрушая и личность человека. Помимо уничтожения личности, употребление наркотиков ведет к значительному снижению интеллектуальных способностей личности, то есть студента.

Последствия употребления наркотиков делятся на три группы: медицинские, психические и социальные.

К медицинским последствиям относятся:

- депрессия;
- возможная передозировка;
- судороги;
- осложнения и инфекции вследствие нарушений правил асептики при введении наркотиков;

- воспаления вен;
- гепатиты парентеральные – воспалительные заболевания печени; - опасность заражения ВИЧ-инфекцией и СПИД [1, с. 207].

К психическим последствиям относят привыкание, возникновение страхов и высокий суицидальный риск [1, с. 207].

К социальным последствиям можно отнести домашние скандалы, потеря друзей и своего окружения, а также криминогенность [1, с. 207].

Таким образом, в заключение необходимо отметить, что вредные привычки оказывают пагубное влияние на здоровье студенческой молодежи, и их отсутствие повышает шансы на то, чтобы быть не только здоровым членом общества, но и быть более успешным в рамках данного общества. В конечном итоге, вредные привычки приводят к деградации общества, так как студенческая молодежь – будущее каждого современного общества. Особое внимание следует уделить профилактике вредных привычек среди студентов, чтобы сформировать у них ценность своего здоровья и потребность в его сохранении. Для того, чтобы искоренить вредные привычки необходимо поддерживать здоровый образ жизни, представляющий собой индивидуальную систему поведения человека, в том числе студента, направленная на обеспечение физического, душевного и социального благополучия в рамках общества, в котором он живет и осуществляет свою активную деятельность. Здоровый образ жизни позволяет поддерживать на нормальном уровне активности физиологические и психические процессы, позволяющие снизить уровень заболеваемости, тем самым увеличив продолжительность жизни.

Литература и источники

1. Бичев, В.Г. Основные составляющие здорового образа жизни человека / В.Г. Бичев // Научный журнал «Инновации. Наука. Образование». – г. Тольятти. – 2020. – №17. – С.203-210.
2. Галкин, А.А. Влияние вредных привычек на организм студента / А.А. Галкин, И.В. Якуткина, И.В. Путинцев // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы инновационного развития животноводства. – 2019. – С. 479-482.
3. Тер-Геворкова, Н.К. Социальное здоровье современной молодежи российского общества/ Н.К. Тер-Геворкова. // Молодой ученый. – 2019. – № 12 (250). – С. 237-241.
Научный руководитель – к.п.к, доцент, Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ УПРАЖНЕНИЙ ЙОГИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Скачкова Е.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Liza-skachkova@mail.ru

На сегодняшний день необходимость предмета «Физическая культура» в вузах не вызывает сомнений, но в ситуации, когда с каждым годом здоровье студентов ухудшается, что отмечается рядом исследователей [1], появляется острая необходимость в доработке программ проведения занятий, а именно:

1. Лишь малая часть учебных заведений может похвастаться специальной группой для занятий физической культурой с освобожденными группы «Б», а общие программы проведения занятий делают участие таких студентов в учебном процессе невозможным.

2. Каждый второй студент в наше время борется с различными недугами и заболеваниями недостаточными для освобождения его от занятий физической культурой по медицинским показателям, но значительно ухудшающим его состояние в течение дня. Классические

программы проведения занятий по физической культуре в таком случае не способствуют улучшению состояния студентов и борьбе с их недомоганием.

3. Отсутствие разнообразия в форматах проведения занятий, что приводит к незаинтересованности со стороны студентов в посещении дисциплины.

Все эти пробелы возможно восполнить с помощью добавления в занятия физической культурой элементов йоги. Множество исследователей по всему миру продолжают доказывать эффективность упражнений из йоги для различных показателей нашего организма.

А. В. Толчева, например, пишет: «Применение упражнений йоги на занятиях со студентами университетов способствует повышению уровню их двигательной активности. Данные упражнения благоприятно влияют на укрепление опорно-двигательного аппарата, на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную и дыхательную системы, на различные органы чувств. Их использование уменьшает вероятность получения травм по сравнению с применением средств традиционных видов спорта» [2].

Исследователи Университета Невады в 2009 году пришли к выводу, что занятия йогой способствуют снижению уровня кортизола в крови и стабилизации в течение дня.

Сотрудники Британского кардиологического фонда (профессор Хуинк, старшая медсестра Морин Тэлбот) отмечают, что такая система оздоровления организма способна стимулировать приток кислорода в организм, что способствует снижению кровяного давления.

Немаловажным преимуществом йоги по сравнению с иными видами физической нагрузки является снижение менструальных болей в области таза у девушек, особенно при таком заболевании, как эндометриоз [3].

Для проведения собственного исследования после обсуждения в начале учебного года с педагогом по физической культуре пожеланий студентов к формату занятий, физическое и эмоциональное состояние учеников, в том числе жалобы на болевые ощущения в разных частях тела, обучающиеся нашей группы согласились на введение некоторых элементов йоги в занятия.

Для оценки эффективности данной методики состояние некоторых студентов с первых дней и до конца первого семестра фиксировалось (табл.1).

Таблица 1 - Сравнение симптомов обучающихся

Обучающиеся	Жалобы обучающихся до начала исследования	Состояние обучающихся через 3 месяца занятий физической культурой в новом формате
Студент 1	Головные боли по типу мигрени с периодичностью 3-4 раза в неделю.	Снижение интенсивности болей при мигрени и уменьшении периодичности приступов до 1-2 раза в неделю. Студентом 1 была обозначена возможность в период эксперимента справляться с некоторыми приступами мигрени без приема лекарств, что в очередной раз свидетельствует об уменьшении болевых ощущений.
Студент 2	Боли в спине после неизбежного продолжительного сидения во время обучения.	Полное отсутствие болей в спине. Студент 2 также отмечал, что стало легче контролировать правильное положение спины в положении сидя.
Студент 3	Раздражительность и нередкая бессонница.	Улучшение эмоционального состояния, крепкий ночной сон без пробуждения.

В современных реалиях выявить причину мигрени проблематично, но известны факторы, способные усугубить симптомы данного заболевания [4]. Одними из таких факторов признаются перенапряжение мышц плечевого пояса и головы, вследствие продолжительного нахождения в одном положении и малоподвижного образа жизни, а также стресс, которому каждый студент может быть подвержен во время учебного периода. Многолетняя практика йоготерапии приводит к выводу о том, что йога является одним из наиболее эффективных способов снижения интенсивности симптомов мигрени [5]. Подтверждение такая точка зре-

ния получила не только в недавнем исследовании Американской Академии неврологии, но и в нашем исследовании, посредством показаний Студента 1. Причина улучшения состояния может заключаться в улучшении кровообращения студента, в первую очередь кровообращения головного мозга, а также в снижении уровня стресса.

Причиной жалоб Студента 2 послужило продолжительное пребывание в одном положении во время учебного процесса и малоподвижный образ жизни. Улучшение состояния по прошествии трех месяцев произошло благодаря укреплению мышечного корсета, снятию зажимов в области верхнего плечевого пояса и шеи, а также общему расслаблению организма во время занятий физической культурой с внедрением упражнений йоги.

Выявить причину жалоб Студента 3 со стопроцентной вероятностью не представляется возможным, но проанализировав результаты исследования, можно предположить, что выполнение упражнений йоготерапии стабилизировало уровень кортизола в крови обучающегося, что сказалось на улучшении состояния и отсутствии бессонницы.

В исследовании были использованы наиболее эффективные упражнения из йоги, поддающиеся в тоже время даже новичкам [6]:

1. Поза скалы. Сидя на коленях и пятках необходимо положить руки на бедра и выпрямить спину. Глаза закрыты, дыхание ровное.

2. Поза кобры. В положении лежа кисти находятся под плечами, ладони прижаты к полу. Необходимо равномерными движениями оторвать от пола грудную клетку, выпрямить руки и прогнуться назад. Прогиб не должен сопровождаться болями в пояснице.

3. Скручивание спины лёжа. Положение лежа, руки вытянуты по сторонам. Согнутое правое колено необходимо положить на пол слева, при отсутствии дискомфорта голова повернута вправо, положение фиксируется на 3-4 секунды. Необходимо сделать тоже самое с другой ногой. Упражнение выполняется в 2 подхода медленно, без рывков.

4. «Собака мордой вниз». Упор ладонями (пальцы разведены) и стопами (стопы на ширине плеч) в пол. Необходимо, чтобы от бедра до запястья и пяток проходили прямые линии. Шея вытянута, прогиб в спине совсем небольшой, дыхание спокойное.

5. Поза трупа для медитации. Положение лежа с вытянутыми вдоль туловища руками, развернутыми ладонями вверх. Дыхание ровное и глубокое, при вдохе должен надуваться живот. Выполнение от 1 до 5 минут.

В процессе обучения здоровье студентов ухудшается из-за стрессов, нарушения режима питания и сна, преимущественно неподвижного образа жизни, а в некоторых случаях здоровье обучающихся усугубляется и рядом вредных привычек. Все это вызывает острую необходимость в повышении эффективности программ физической культуры, для повышения интереса студентов к заботе о своем здоровье и улучшении их состояния уже во время обучения.

Литература и источники

1. Гурьев, С. В. Проблема социальных способов воздействия на организацию рационального режима труда и отдыха студентов / С. В. Гурьев // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019. - №1(12). – С. 69 – 82.
2. Толчева, А. В. Укрепление опорно-двигательного аппарата студентов университетов специальной медицинской группы на внеаудиторных занятиях хатха-йогой / А. В. Толчева // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: материалы III Международной научно-практической конференции. Череповец, 2015. – С. 47-51.
3. Gonçalves A. V., Barros N. F., Bahamondes L. // The Journal of Alternative and Complementary Medicine, Jan 2017. – P. 45 – 52.
4. Robbins M.S., Lipton R.B. The epidemiology of primary headache disorders // Semin Neurol, April 2010. – № 2 – P. 107 – 119.
5. Levy D., Strassman A.M., Burstein R. A critical view on the role of migraine triggers in the genesis of migraine pain // Headache: journal, June 2009. – Vol. 49. – №. 6. – P. 953 – 957.
6. Смит, Д. Йога. Большая иллюстрированная энциклопедия / Д. Смит, Д. Холл, Б. Гиббс: пер. И. Крупичевой. - М.: Эксмо, 2007. С. 256.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЕХ ЛЕТ

Боргер О.Г.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Shmargalova.olesya@mail.ru

С самого раннего возраста ребенка стоит начать задумываться о его физическом развитии. Уже с грудного возраста малышу нужно начинать делать гимнастику, переворачивать с боку на бок и налаживать ваннные процедуры. В тоже время сам ребенок активно учится махать руками, пытается поднимать головку и болтает в ванне руками и ногами, что является его своеобразным занятием спортом в этом возрасте.

Все дети тратят большое количество энергии. Такая активность очень важна. Именно с помощью нее ребенок не допускает накопления большого количества подкожного жира.

К сожалению, пренебрежение активностью и малоподвижный образ жизни родителей оказывают сильное влияние на жизнь ребенка и его отношение к спорту. Практически в каждой детсадовской группе сейчас можно встретить детей с избытком лишнего веса. И именно для борьбы с этим явлением, и восстановления детского здоровья активно развивается новый вид физической культуры для детей – детский фитнес. Это такая спортивная программа, которая разрабатывается с учетом особенностей возраста ребенка, его физического развития и подготовленности [1].

Детский фитнес развивается в качестве противоборства малоактивному образу жизни. Такой образ возникает, по мнению исследователей из университета Западной Австралии, из-за повсеместного использования гаджетов. Это и телевизоры, и смартфоны и компьютеры/планшеты, и даже реклама на цифровых билбордах. Помимо этого, исследователи выявили, что гаджеты мешают нормальному формированию детских костей и мышц [3]. Как бы парадоксально это не звучало, но многие родители уже с пеленок включают мультфильмы на телевизоре и иных гаджетах, что делает эту проблему актуальной и для детей от года. Дети постоянно сидят, что создает большую нагрузку на еще не сформированный позвоночник и неукрепленные мышцы. Существует даже такое мнение, что детская активность напрямую предопределена природой для того, чтобы препятствовать деформации мышечного и костного скелета ребенка.

Спорт для детей - это не только формирование «здорового духа», но и формирование координации движений, ловкость, и даже закалка вестибулярного аппарата. Детский фитнес позволяет самого раннего возраста сформировать ежедневную потребность ребенка в физической нагрузке и помочь ребенку составить и разработать свой собственный идеал спортивного образа жизни, а не привитый и различных мультфильмов или журналов [6, с.43].

Стоит учесть, что нервно-мышечный аппарат малыша до 3,5-4 лет качественно отличается от нервно-мышечного аппарата взрослого человека. Для ребенка этого возраста характерна незрелость как нервных, так и мышечных структур. В связи с этим, взрослые должны подбирать упражнения, содействующие правильному формированию и развитию мускулатуры ребенка. А также учитывать психологический аспект формирования и соблюдать строгую регламентацию: частоту повторений, количество подходов, размах движений, вовлеченность различных групп мышц и скорость выполнения упражнения. Нарушение данного регламента может привести к серьезным последствиям. Ребенок, выполняя неправильно упражнение, или излишне усердствуя, может травмироваться и бояться спорта. Соблюдение регламента является одновременно и одним из правил безопасности в детском фитнесе.

Так как протяженность занятий и упражнения для детей до 3х лет различны, рассмотрим сначала общие правила:

Для начала одежда должна быть удобной. Ни в коем случае она не должна сдавливать, натирать, или иметь неудобные декоративные элементы (вроде больших пуговиц или крупных швов). Лучше всего подойдут свободные штаны и футболка. Одежда может быть любых

расцветок, но при этом нравится малышу, чтобы способствовать положительному восприятию как спорта, так и активности в целом.

Другим важным общим фактором является место занятия должно быть просторным и безопасным. Хорошо если в нем будет место для небольшой пробежки, однако должны отсутствовать острые углы и загроможденность лишними предметами. Помещение должно быть хорошо проветрено и желательно с оптимальной температурой от +18 до +20 градусов.

Стоит повторить, что до первого года жизни малыш также не должен быть лишен двигательной активности. До этого возраста ему делаются массаж, гимнастика, закаливания и даже проводятся занятия в бассейне. Как только малыш начинает стоять и ходить без опоры, его активность стимулируется различными игрушками (кольцами, палочками).

Далее для детей от года до трёх лет чередовать нагрузку и отдых, а также включать отдельные группы мышц в работу поочередно.

Перед упражнениями следует провести разминку. Малыш может просто немного походить на месте, пробежаться, помахать руками. Как только он разогреется можно приступать к занятию.

Рассмотрим примерные упражнения.

Для детей от 1 года до 1,5 лет:

1. Приседания с кольцами «Лодочка»
2. Поднятие выпрямленных ног
3. Для детей от 1,5 лет до 2х к вышеперечисленным добавляются упражнения:
4. Ходьба вдоль скамьи (1 или 2 в ширину)
5. Подлезание под скамью
6. Перешагивание через ряд препятствий

Для детей от 2х до 3х лет добавляются упражнения:

1. Перепрыгивание через препятствие
2. Движение руками с палками
3. Наклоны вправо-влево

В конце занятия стоит предложить малышу снова немного побегать или потанцевать. Нужно постепенно вернуть дыхание в нормальный режим и расслабить мышцы.

Продолжительность занятия для ребенка зависит от его особенностей (как нервной системы, так и способности заниматься одним видом деятельности без утомления), поэтому чем он старше, тем чуть более продолжительно должно быть занятие.

- От 1 года до 1.5 лет- это 6-8 минут.
- От 1.5 до 2х лет- это 8-10 минут.
- От 2х до 3х лет- это 12-15 минут.

Помимо занятий физкультурой малышу полезно закаливаться и играть в течение дня в подвижные игры. Так, при постоянном движении, работают различные группы мышц, углубляется дыхание и улучшается кровообращение. За счет этого мышцы насыщаются кислородом и полезными веществами, а общее состояние и внешний вид ребенка улучшаются с каждым днем.

Стоит отметить, что если у ребёнка имеются проблемы со здоровьем, то рекомендуется заниматься лечебной физкультурой. В этом возрасте она включает в себя комплекс дыхательных упражнений, который оказывает общее терапевтическое и оздоровительное действие. Несмотря на то, что у ребенка имеются ограничения для занятий какими-либо видами спорта, или даже на определённый комплекс упражнений, в человеческом теле всегда будут присутствовать определённые группы мышц, связок, суставов, которые можно будет развивать определёнными упражнениями. Даже обычные, повседневные движения могут способствовать замедлению некоторых болезней, и поддержанию стабильного состояния ребенка. Все это, конечно же, назначается лечащим врачом и имеет индивидуальные параметры, такие как продолжительность по времени, определенные окружающие условия для занятия, определенный спектр тренажеров и тренер.

Важно помнить, что движение - это жизнь. Именно во время движения мышечный скелет человека полноценно работает, что укрепляет здоровье и продлевает жизнь.

Подводя итог, выделим наиболее желательные результаты от применения упражнений и занятий детским фитнесом:

1. Развитие подвижности всех групп мышц;
2. Формирование и закрепление правильной осанки ребенка;
3. Развитие пространственной ориентации;
4. Развитие лидерских и социальных навыков;
5. Повышение уровня коммуникабельности;
6. Улучшение сна, что немало важно для формирования устойчивого характера и здоровой психики ребенка;
7. Формирование мышечного корсета [4, с.254];
8. Формирование и улучшение подвижности детских суставов;
9. Формирование стремления к физическому и нравственному совершенству [2];
10. Формирование дисциплины и самоконтроля.

Литература и источники

1. Детский фитнес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bebi.lv/razvitierebenka/detskij-fitness-klub.html>
 2. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
 3. Развитие детских мышц и костей [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://altapress.ru/zdorovie/story/detskie-mishti-i-kosti-ne-mogut-normalno-razvivatsya-iz-zagadzheto-182048>
 4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -480с.
 5. Шебеко В. И., Ермак Н. Н., Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников, - М., 1996.
 6. Петрушев С. О., Днепров С. А. «Детский фитнес в физическом и социальном воспитании детей первого и второго детства». – Журнал «педагогическое образование в России» №6, 2018г., с.41-48
- Научный руководитель – к. т. н., доцент Баканов М. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.071.4(470)

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РОССИИ

Ерофеева Ю.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Yulya.erofeeva.00@mail.ru

Занятия спортом и физической культурой помогают в укреплении и поддержании здоровья, но на данный момент наблюдается спад спортивной активности, особенно среди молодежи. Занятия спортом формируют культуру не только социальную, но и каждого человека в целом. Вследствие чего, в нашей стране уделяется большее внимание к развитию ЗОЖ среди населения [1].

Спорт представляет из себя важное социальное явление, которое взаимосвязано со всеми уровнями современного общества, обладая значительным влиянием на важные сферы жизни социума. К примеру, спорт затрагивает деловую жизнь, национальные взаимоотношения, социальный статус, формировать вектор моды, образ жизни людей и доминирующие в их жизни этические ценности [2].

Важнейшим направлением социальной политики страны должно быть направлено на привлечение интереса в развитии физической культуры и спорта на территории государства, что

обеспечивает удовлетворение интересов и потребностей людей, оценку их физических способностей, а также позволяет поддерживать высокий уровень духовных норм и ценностей [3].

Самая важная на данный момент проблема для нашей страны заключается в том, что уровень физической подготовки учащихся находится на очень низком уровне. Так же довольно таки грустным фактом является то, что в сравнении с развитыми странами, где 40–60% людей занимаются спортом, в РФ в среднем физической культурой и спортом занимаются только 8-10% населения страны. Такой низкий показатель для России не может не огорчать, ведь физическая культура и спорт представляют из себя наименее дорогое и наиболее эффективное средство, обуславливающее рост морального и физического здоровья страны, что способно положительно повлиять на нашу страну [4].

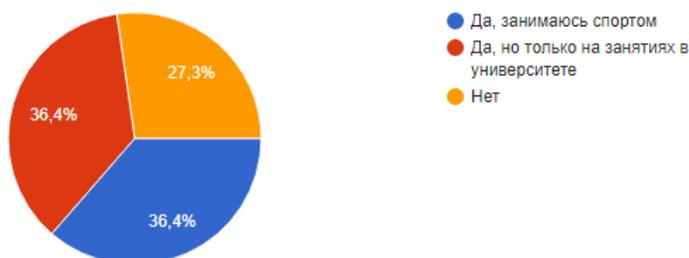
Недостаток квалифицированных кадров в спортивной сфере связан с их низкой престижностью. За границей данные специалисты находят для себя более выгодные условия работы, и, таким образом, а нашей стране рождается дефицит профессионалов в данной сфере. Например, в странах западной Европы и Америке занятия с личными тренерами являются более распространенной и популярной услугой, к тому же хорошо оплачиваемой. Таким образом, чтобы избежать оттока кадров необходимо не только решать вопрос мотивации населения на занятия физической культуры, но и создавать условия для работы квалифицированных специалистов, чтобы они не захотели уезжать на заработки за границу [5].

Физическая культура и спорт также играют воспитательную роль в обществе. Поскольку Россия является одной из важнейших стран участниц олимпийского движения, в следствии чего большое внимание уделяется распространению олимпийских ценностей через учебные и образовательные учреждения. Система всестороннего просвещения, связанная с прививанием олимпийских и параолимпийских ценностей и идеалов юным до конца не сформированным членам нашего общества, способна повлиять на них и впоследствии сподвигнет их к пересмотру своих взглядов на жизнь, что изменит в лучшую сторону их отношения, как к самим себе, так и к миру и природе, способствует пересмотру их отношению к здоровому образу жизни и спорту, воспитывает тягу к высокой морали, терпимости, взаимопониманию и саморазвитию. Данная система несёт неоценимый положительный посыл для общества, ведь она способна коренным образом изменить отношение обычных людей к людям с ограниченными возможностями, что позволяет размыть барьеры, мешающие полноценной интеграции инвалидов в общество, а именно избавляет людей от стереотипов и предрассудков, позволяет акцентировать внимание не на различия, а наоборот на том что объединяет нас всех, как людей разумных и высоконравственных, первую очередь [6, 7].

Среди студентов КемГУ был проведен опрос на тему развития физической культуры и спорта в России.

По результатам первого вопроса мы получили следующие результаты: 36,4% респондентов, выбранных из числа студентов, ответили, что занимаются физической культурой и спортом только на занятия, проходящих непосредственно в учебных заведениях, 27,3% опрошенных дали следующий ответ – вообще не занимаются спортом и физической культурой.

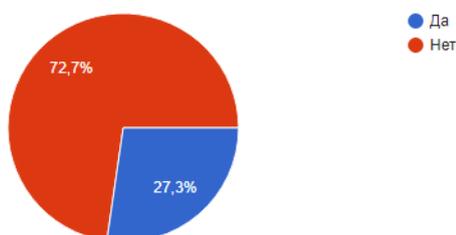
Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом?



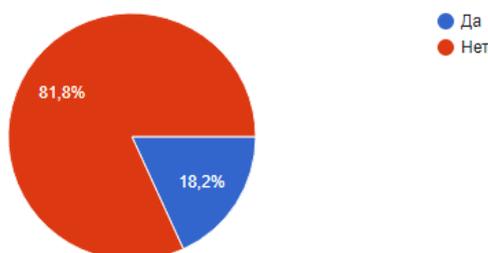
На вопрос, почему в основном Вы не занимаетесь спортом, 45,5% студентов ответили, что не могу себя заставить заниматься им, 36,4% студентов ответили, что это дорого и 18,2% студента ответили, что у них не хватает времени. Все это говорит нам о том, что к незамотивированности студентов в занятии спортом также добавляется то, что они не могут себе позволить покупку абонеента в спортивный зал и занятия в спортивных комплексах. Данные результаты закономерно вытекают из того, что, выделяемые бюджетные средства не способны в необходимой мере удовлетворить нужды и потребности, которые возникают при развитии спорта доступного для всех и каждого, что можно объяснить тем, что подходящие условия для привлечения инвесторских капиталов, которые положительно повлияли на решение данной проблемы, не были созданы.

Также, СМИ недостаточно информируют население о значении ведения активного образа жизни и его значения для здоровья человека. Физическая активность на постоянной основе должна стать неотъемлемой частью повседневного образа жизни каждого человека. В связи с этим, продвижение здорового образа жизни в СМИ является актуальной проблемой, так как лишь 27,3% респондентов встречали социальную рекламу данного рода, причем данная информация не несла за собой мотивационного эффекта.

Наблюдали ли вы рекламу/пропаганду ЗОЖ или спорта в рекламе/СМИ?



Если да, мотивировала ли Вас такая реклама?



В заключении был задан вопрос, считаете ли Вы, что в России развито занятие физической культурой и спортом, и попросили обосновать свой ответ. На что около 90% всех опрошиваемых ответило, что не считают, что в России развито занятие спортом, обосновывая это тем, что необходимо увеличить количество спортивных комплексов, понизить стоимость абонементов для занятий в зале и более качественно мотивировать людей на занятия спортом.

Решением всех вышеперечисленных проблем может стать активная и интересная пропаганда ЗОЖ в СМИ, для большей заинтересованности молодых людей в занятии спортом. А также большее финансирование в эту область не только от государства, но и от инвесторов, что приведет к снижению цен на занятие спортом в спортивных комплексах, а соответственно к большому спросу.

Литература и источники

1. Лубышева, Л. И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. – 2007. – № 3. – С. 12–17.

2. Бауэр, В. Т. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях развития России // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 1. – 12 с.
3. К вопросу о современных тенденциях развития спорта / Ф.Р. Золотова, А.С. Чинкин // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2. – С. 19–20.
4. Ларшина, И. В. Особенности спорта как социального института // Олимпийское движение и социальные процессы: Мат-лы X Всерос. научно-практ. конф. – М.: Советский спорт, 2001. – С. 15–18.
5. Демидова, П.Г. Физическая культура для бакалавров. Критерии оценок / П.Г. Демидова, И.П. Зайцева. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – С. 20–30.
6. Коданева, Л.Н. Программно-методическое обеспечение урока по физической культуре в школе. – М. – 2011. – С. 40.
7. Филимонова, С.И. Физическая культура и спорт – пространство, формирующее самореализацию личности (монография). – М.: Теория и практика физической культуры, 2004. – 313 с. *Научный руководитель – к.т.н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Бурлаченко А.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

nastya_sergeevna99@mail.ru

В настоящее время очень важным аспектом является обеспечение и поддержание высокого уровня здоровья населения, это важная общественная и социальная проблемой в Российской Федерации [1,2].

Целью настоящей работы являлось изучить причины снижения физической активности у студентов Кемеровского государственного университета и проанализировать литературные данные о влиянии физической культуры и спорта на здоровье студентов.

На рисунке изображена диаграмма, которая показывает, что на половину состояние здоровья человека зависит от его образа жизни, а именно качество и стиль питания, занятия спортом и физическими упражнениями для поддержания физического и психологического здоровья.

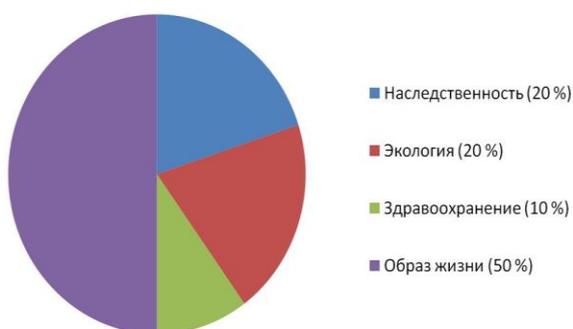


Рисунок 1 – Диаграмма зависимости внешних факторов на состояние здоровья человека

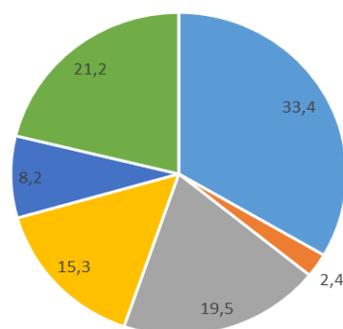


Рисунок 2 – Анализ причин снижения физической нагрузки среди студентов КемГУ

По результатам проведенного опроса среди студентов Кемеровского государственного университета технологического института пищевой промышленности нам удалось выяснить

причины снижения физической активности среди обучающихся (рисунок 2).

Так 33,4% студентов рассказали о том, что у них не хватает времени и физических возможностей для занятия спортом, так как они имеют необходимость подработки в не учебное время. 19,5% не хватает личного времени.

К сожалению, с появлением мобильных устройств и возможности безграничного использования ПК многие стали забывать о физической активности [3], проведенным опросом мы подтвердили этот факт: 2,4% опрошенных не уделяют время спорту по причине появления мобильных устройств.

15,3% студентов не хватает денежных средств для приобретения необходимой экипировки, формы, оборудования. 8,2% хотят заниматься спортом в специально-оборудованных помещениях: спортивные залы, бассейны, более того, студенты заявляют желание заниматься с профессиональными тренерами, но на все это у них не хватает финансовых средств.

На данный момент в обществе становится все больше людей, которые не считают занятия спортом и физической культурой важным аспектом нормальной жизни [1]. Среди студентов нашего университета также 21,2% опрошенных заявили, что занятия физической культурой им не нужны.

После анализа литературных данных, мы пришли к выводу, что образ жизни играет огромную роль на здоровье и, следовательно, нормальную жизнедеятельность людей [2]. В современной системе образования даже в школах не проводится должного медицинского контроля за физической подготовкой учеников. Еще со школы у многих студентов отсутствует понимание важности и серьёзности отношения к спорту.

В настоящее время изучению влияния физической активности на здоровье людей, проживающих в промышленных регионах с негативными экологическими условиями посвящено мало исследований. Нельзя забывать о том, что экологический фактор категорически нельзя исключать из первостепенных факторов, влияющих на здоровье людей [1]. В связи с чем нельзя пренебрегать занятиями спортом на свежем воздухе, у реки, на природе, а также просто выездом за пределы города в экологически чистые районы.

Существует мнение, что занятие спортом лучше осуществлять в составе коллектива единомышленников, так как это увеличивает интерес участников процесса, а также снижает риски возникновения отсутствия мотивации.

Судя по большому количеству литературных данных, поднимаемая в тексте проблема действительно является актуальной и активно изучается специалистами.

Необходимо грамотно подходить к выбору тренировок и адекватно оценивать свои физические способности и состояние здоровья, так как программы упражнений, тренировки должны подбираться индивидуально с учетом особенностей организма.

Физическую культуру и спорт нужно рассматривать как социальную ценность, уделять внимание качеству и жизненной стратегии, ценностному отношению к своему физическому и духовному здоровью. Основное преимущество физической культуры и спорта как составляющей образа жизни - это активная работоспособность для нормального физиологического и психологического состояния, физического состояния тела.

Литература и источники

1. Влияние физической культуры и спорта на здоровье и образ жизни человека / Р. Р. Хайруллин, В. Л. Калманович, А. А. Болотников, Э. Р. Мугаттарова // Приоритетные научные направления: от теории к практике. – 2016. – № 27-1. – С. 141-146.
2. Кенарева Л.Ф. Специфические ценности физической культуры и спорта и их влияние на здоровье и образ жизни людей // Сборники конференций НИЦ Социосфера. - 2012. - № 18. - С. 12-16.
3. Калманович В.Л. Проблемы построения учебного процесса по дисциплине «Физическая культура // Всероссийская научно-практическая конференция «Медико-биологические

Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей. Выпуск №23

аспекты физической культуры, проблемы и перспективы развития». - Казань, КФУ, 2013. - С. 143-146.

Научный руководитель - к.т.н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Яковлева А.С., Лыско К.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

nasya_yakovleva_2022@bk.ru, k723091@gmail.com

Пребывание дома в течение большого периода времени может серьезно осложнить поддержание физической активности. Сидячий образ жизни и низкий уровень физической активности могут оказать негативное влияние на здоровье и качество жизни. Находясь в карантинном режиме также может поставить под угрозу психическое и психологическое состояние человека, вызванным дополнительным стрессом. Физическая активность, медитация и особые техники расслабления помогут поддержать ментальное состояние и общее здоровье человека.

В настоящее время многие люди вынуждены оставаться дома из-за пандемии, разработано методическое пособие с простыми и безопасными способами поддержания физической активности в условиях ограниченного пространства.

Всемирная организация здравоохранения советует 150 минут умеренной физической активности или 75 минут интенсивной физической активности в неделю или сочетание умеренной и интенсивной физической активности. Соблюдение этих советов допустимо в бытовой обстановке с учетом отсутствия специального оборудования и ограниченного пространства.

Существует множество способов поддержания баланса своего тела в домашних условиях. На интернет ресурсах в открытом доступе размещено много программ тренировок с эффективными и различными упражнениями на все виды мышц. В связи с этим, в интернет-магазинах значительно выросли продажи спортивного инвентаря, в социальных сетях постоянно дублируются с четким разъяснением о том, как укрепить мышцы живота, техника выполнения приседа, правильное использование гантелей, и даже чем их можно заменить, например, бутылкой с водой. Как похудеть или поддерживать вес, используя подсчет калорий и какие программы в этом сумеют помочь. Так же, известным и эффективным способом поддержки здорового образа жизни, является бег, но тут нужно быть осторожными.

В период карантина необходимо открытые пространства. Примером послужит: парк, аллея, стадион. Однако, стоит не забывать о мерах предосторожности. В случае, если в выбранном участке заниматься не одному, то следует использовать специальную маску, через которую не появятся проблемы с дыханием. Так же, не стоит забывать про социальную дистанцию. Если человек по какой-то причине не может покинуть квартиру, то в наше время имеется большое количество доставок, которые помогут осуществить покупку беговой дорожки.

Еще одна важная вещь, которой многие люди начали пренебрегать во время карантина — питательность рациона. Многие люди, даже те, которые не занимались спортом, до карантина вели более активный образ жизни, например, ходили в вуз, на работу, использовали на постоянной основе автомобиль. Поэтому, в условиях ограничения передвижения нужно снизить питательность рациона, как и упоминалось выше, на данное время существует множество программ для подсчета калорий, к примеру можно привести знаменитое бесплатное приложение FatSecret. Данное приложение позволяет вести пищевой дневник, следить за количеством калорий употребляемых продуктов. Так же, можно составлять план на неделю, поскольку приложение позволяет делиться с пользователями своими идеями, так называемых, пп блюд.

Один из актуальнейших вопросов в нашей современной реальности является вопрос о пандемии и введении в связи с этим дистанционного формата обучения. Именно поэтому было необходимо выявить как студенты нашего Кемеровского Государственного Университета поддерживали физическую активность. В какой обстановке они больше отдавали предпочтение: занятия дома или же на улице. Опрос показал, что 121 человек предпочел заниматься на улице и лишь 42 дома. Результаты представлены на рисунке 1.

В след за студентами был задан вопрос их родителям, касающийся дистанционной формы обучения. Результат опроса показал, что 98% родителей негативно отнеслись к данной форме и лишь 2% отнеслись нейтрально. Данные представлены на рисунке 2.

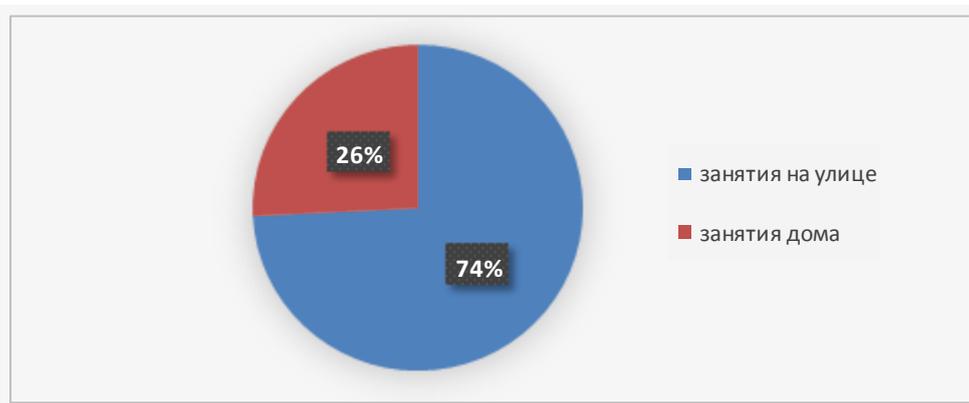


Рисунок 1 - Виды активности студентов во время дистанционного обучения.

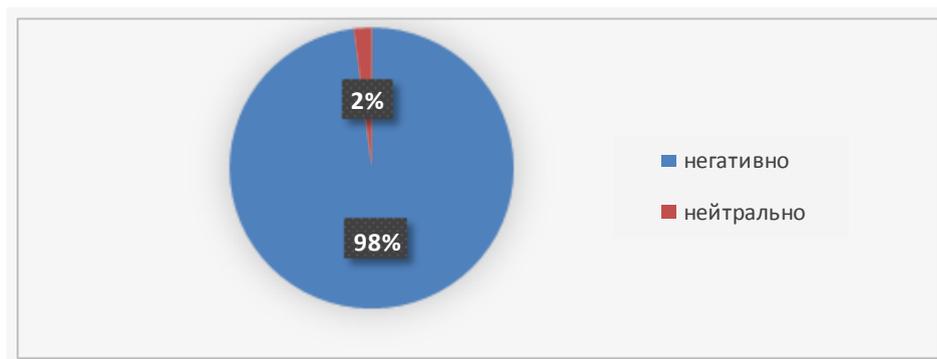


Рисунок 2 - Отношение родителей к дистанционному обучению.

Так же был опрос среди обучающихся, какова была их цель в физической нагрузке на время дистанционного обучения. А именно какое направление им показалось более важным и эффективным: физическая нагрузка направленная на повышение мышечного тонуса, похудение или же укрепление иммунитета. В ходе опроса было выявлено- 37% студента занимались тренировками для снижения веса, 24% для повышения мышечного тонуса и оставшиеся 39% для укрепления иммунитета. Результат опроса представлен на рисунке3.



Рисунок 3 - Цель студентов в физической нагрузке.

Заключение. Тем самым, привычный образ жизни после введения ограничений и дистанционного обучения понес существенные перемены, что сказалось на физической активности части населения и статистика свидетельствует об этом. Поэтому необходимо иметь в виду о том, что для укрепления и поддержания стабильного физического самочувствия и нормального состояния здоровья нужно выполнять дополнительные упражнения, которые окажут полезные воздействия на организм человека. Если выработать спортивную дисциплину и понять, что физическая активность очень важна для общего состояния человека, то можно гарантировать себе прекрасное здоровье и наполнить свой организм энергией и силами для преодоления жизненных проблем.

Литература и источники

1. Наздрачев Г. О. Занятия физической культурой во время пандемии / Г. О. Наздрачев, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 20 (310). — С. 489-490.
2. Юдин Б. Л. Физические нагрузки во время эпидемии: правила и ограничения / Б. Л. Юдин, А. С. Машичев. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 21 (311). — С. 246-247.
3. Михайлова С.Н. Формирование физической культуры студентов / С. Н. Михайлова. // Молодой ученый. 2017. № 13 (147). С. 645-649.; URL: <https://moluch.ru/archive/147/41391/> (дата обращения: 05.03.2022).

Научный руководитель – старший преподаватель Сантьева Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 37.037.1

ФИЗИЧЕСКОЕ САМОВОСПИТАНИЕ СЕЛЬСКИХ ШКОЛЬНИКОВ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Пашкова А.Н., Пашков А.П.

Алтайский государственный педагогический университет
pashkart@mail.ru

Актуальность. В последнее время большое внимание уделяется мотивационной составляющей при формировании у детей и подростков навыков здорового образа жизни. Именно осознанному компоненту при работе над собой выделяется большая доля эффективности указанных мероприятий. В связи с этим ближе к концу двадцатого века появился термин «физическое самовоспитание» [1, с.50-51; 2, с.109-110]. Большая роль в формировании осознанной личности ученика принадлежит педагогу. Именно учитель должен выстроить педагогический процесс таким образом, чтобы у школьников появился сначала интерес к физической культуре и своему здоровью, а затем сформировалось мотивационное поведение, направленное на физическое самосовершенствование [3, с. 30].

Результаты исследований говорят, что вопросам физического самовоспитания не уделяется должного внимания. Это ведет к тому, что школьники не понимают, зачем им нужно заниматься физической культурой, и находят все возможные причины, чтобы не посещать уроки по данной дисциплине. Это является звеном в многофакторной цепи формирования здоровья подрастающего поколения, а именно роста заболеваемости хроническими патологиями (нарушения осанки, плоскостопие, заболевания сердечно-сосудистой и других систем). Важно совершенствовать подход к вопросам физического самовоспитания в условиях школьного образования.

Цель исследования. Определить уровень знаний педагогов и школьников о физическом самовоспитании и методах его развития и оценить уровень его сформированности у школьников среднего звена.

Материалы и методы. Уровни сформированности самовоспитания мы обозначали тремя принятыми видами: ситуативное, стимулируемое, мотивированное. «Ситуативное» - основная роль в повышении результатов, достижения целей в физическом совершенствовании, эмоциональная составляющая принадлежит педагогу. «Стимулируемое» - равнозначный вклад учителя и ученика в физическое самосовершенствование последнего. «Мотивированное» – ведущая роль в физическом саморазвитии принадлежит ученику, у которого сформировалась мотивационная составляющая, самодисциплина и потребность в собственном развитии, в ведении здорового образа жизни.

Был применен социологический метод для оценки и анализа явлений, указанных в цели исследования.

Результаты. Оказалось, что лишь треть из опрошенных педагогов понимают феномен физического самовоспитания с позиции мотивированного компонента, остальные рассматривают его как стимулируемый или ситуативный. Основной причиной, по которой учителя не в полной мере владеют вопросами формирования физического самовоспитания у школьников была нехватка времени и отсутствие методических рекомендаций по формированию мотивационных составляющих.

Правильное понимание феномена физического самовоспитания и его характеристик было выявлено у трети респондентов обоих полов. Большая часть понимает данный феномен достаточно формально, сводя его к посещению уроков физической культуры или к развитию физических качеств, силы воли. Треть девушек при этом не рассматривают варианты по работе над собой и повышению физической активности, у парней доля подобного отношения составила 21 %.

В результате анкетирования выявлены основные причины, которые препятствуют работе над собой у школьников среднего звена:

- отсутствие методических рекомендаций;
- скудность инфраструктуры для работы над собой;
- отсутствие мотивации и стимула;
- недостаток знаний и умений.

Все полученные на предварительном этапе результаты в итоге представили ожидаемую картину по уровню сформированности физического самовоспитания: ситуативный уровень — 87 %, стимулируемый уровень — 11 %, мотивированный уровень — 2 %.

Таблица 1 - Уровень физического самовоспитания респондентов

Пол	Возраст	Физическое самовоспитание, %			P
		1)Ситуативный	2)Стимулируемый	3)Мотивированный	
Девочки	10-11 лет	85,4	12,1	1,9	$P_{1,2}<0,05$
	12 лет	89,0	10,2	0,9	$P_{1,2}<0,05$
	13-14 лет	86,2	11,6	1,7	$P_{1,2}<0,05$
	P	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	
Мальчики	10-11 лет	89,5	9,1	0,8	$P_{1,2}<0,05$
	12 лет	86,7	11,6	1,9	$P_{1,2}<0,05$
	13-14 лет	84,9	13,5	1,7	$P_{1,2}<0,05$
	P	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$	

Выводы. Неосведомленность большей части педагогов в вопросах физического самовоспитания приводит к тому, что у школьников не формируется мотивация и осознанное отношение к своему здоровью и физическому самосовершенствованию, что подтверждено результатами социологического исследования.

Литература и источники

1. Ермакова, Е.Г. Основные требования организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание в здоровом образе жизни / Е.Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. - № 7. - С. 50-53.
 2. Пашков, А.П. Совершенствование физического самовоспитания у школьников среднего звена / А.П. Пашков, О.А. Тарасова, М.Б. Ушакова, Т.Г. Требушина // Глобальный научный потенциал. – 2021. - № 9 (126). – с. 109-111
 3. Шинкарьюк, Л.А. Медико-биологические и педагогические основы адаптации спортивной деятельности и здорового образа жизни / Л.А. Шинкарьюк, Н.М. Каримов, Б.М. Сапаров, И.М.О. Джолиев, Л.Ф. Грошева // Молодежь и наука. – 2019. - № 12. – с. 30
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Баянкин О.В. Алтайский государственный педагогический университет.*

**ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**

Яковлев Е.В.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

iakovlejev@vogu35.ru

Актуальность данного исследования обусловлена, всё большим распространением вируса (COVID-19), что влечёт за собой переход вузов нашей страны на удаленный режим обучения. У такого предмета как физическая культура, вновь возникнут трудности с выполнением учебной программы, т.к. ещё в период прошлой «Дистанционки» были выявлены множественные проблемы.

Сегодня физическая культура утратила свои позиции в вопросах воспитания студентов, по сравнению с другими сферами жизни общества. Но, несомненно, остается наиболее перспективной формой влияния, определяющей наилучшее развитие и становление личности в молодом возрасте. На наш взгляд, снижение значимости физической культуры в жизни студента, происходит по ряду причин, к которым относятся: отсутствие должной государственной поддержки системы физического воспитания и массового спорта; использование таких программ, методов и форм физкультурного образования, которые не вызывают у студентов устойчивого интереса. [1]

Образовательные организации нашей страны перешли на дистанционное обучение в марте 2020 года на основании рекомендаций Министерства образования. [3] Дистанционное обучение – это взаимодействие преподавателей и студентов на расстоянии, которому присуща полная передача знаний различными методами. Они могут включать интернет – коммуникации или другие средства взаимодействия. Кроме того, дистанционное обучение – самостоятельная форма обучения, при которой студент должен сам усвоить информацию. Основная цель ДО – создание комфортных условий для образования людей без отрыва от места проживания или работы с возможностью оперативного обновления учебного материала. [2]

Особенности дистанционного образования:

– гибкость обучения – обучающиеся обладают возможностью работать в удобное им время, в удобном месте и в удобном темпе;

– особый контроль качества образования – используются методики контроля знаний, собеседования, практические занятия, курсовые работы и проекты, тесты, разработанные с помощью технических устройств;

– специальные технологии и средства обучения – это способы и методики взаимодействия со студентом в период самостоятельного освоения указанного объема знаний, которые аккумулируются в базах данных и знаний, библиотеках видеосюжетов и т.д.

Наиважнейшую роль в обучении такой формы играет мотивация обучающегося. Поэтому если, студент имеет желание постигать дисциплины, то формат обучения, будь то очный или дистанционный не играет роли, человек будет получать новые знания, навыки, а также и держать своё тело в форме. Имея цель, изучить влияние ДО на обучающегося, его двигательную активность, режим дня и темп работы, было проведено анкетирование, в котором приняли участие 100 студентов ,учащихся в разных вузов города Вологды (ВоГУ, РАНХиГС, МГЮВ, ВИПЭ). Результатом опроса, было выявлено, что у большей части участвующих в опросе студентов снизился уровень двигательной активности. У 72% опрошенных, сказали что их двигательная активность значительно снизилась, у 24%-ответили что изменений не произошло, а 4%-высказались, что переход на ДО позволил им даже увеличить их возможности по занятию спортом. В исследовании мы пришли к выводу, что у большинства студентов по объективным и/или субъективным причинам при переходе на другую форму обучения снизилась активность, так же, дистанционная форма обучения в худшую сторону повлияла на их здоровье. Дистанционное обучение будет продолжать развиваться не только из – за пандемии, но также из – за технологий и простоты использования в образовательном процессе. Это также способствует массовому распространению образования, так как вся необходимая информация нахо-

дится во всемирной паутине и пользоваться ей из дома намного проще и удобнее. Также важно отметить, что многочисленные онлайн – курсы помогают студентам учиться более продуктивно и организованно, чем традиционное очное или дистанционное обучение. В каком – то смысле они лучше, потому, что наставники ставят задачи, для которых установлен строго ограниченный, небольшой промежуток времени и после их выполнения, можно отдохнуть до следующего урока. Такая организация позволит выделить время на упражнения, перекус, что сложно сказать о дистанционном обучении, когда совершенно некогда «дышать». Таким образом, можно заключить, что повысить физическую активность студентов возможно с помощью повышения мотивации обучающихся к спорту, составления комплексов упражнений с учетом индивидуальных способностей студентов и условий для выполнения упражнений.

Литература и источники

1. Милько М.М., Гуреева Н.Н. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции // Современные наукоемкие технологии. 2020. – No 5. – С. 195–200.
2. Кислухина И.А. Использование дистанционных образовательных технологий в системе высшего образования // УЭКС. 2017. No 9 (103).
3. Мызникова А.Р. Проблемы занятий дисциплиной физическая культура у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) / А.Р. Мызникова, Симаков В.В., Никитина Л.В., Ефанова В.В., Михайлова А.М. Дистанционное обучение студентов-заочников / Сб. «Управление самостоятельной познавательной деятельностью студентов». – Саратов, 2002. – С. 94–95. *Научный руководитель - старший преподаватель Марина И.В., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».*

УДК 615.82

ВЛИЯНИЕ МАССАЖА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Кузнецова Я.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Yna251103@mail.ru

Люди все чаще жалуются на различные боли в области спины, в ногах и других частях тела. Это могут быть различные заболевания и в целях их предотвращения врачи рекомендуют пройти курс массажа. Чем же так хорош массаж? Как он воздействует на организм человека?

Массаж - это способ оздоровления организма методами физического и рефлекторного воздействия. Массаж делается при помощи надавливаний, растираний и вибраций, осуществляемых на разных участках человеческого тела как ладонями, так и специальными приспособлениями, например массажные валики или массажные ролики. За все свое время существования массаж превратился в настоящее искусство, с помощью которого возможно разрешить косметологические, медицинские и даже психологические проблемы, при этом не отравляя организм лечебными препаратами.

Мы узнали, что массаж оказывает многообразное физиологическое воздействие на организм. Во время проведения массажа, который проводится с использованием специальных массажных приемов или техники их выполнения, у клиента возникает ощущение теплоты во всем теле, улучшение настроения и повышение общего тонуса. При неправильном использовании массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и прочие негативные общие и местные реакции. Подобное явление часто наблюдается при передозировке массажных движений и у здоровых людей, но особенно у пожилых людей, у которых ткани имеют повышенную чувствительность. Существует различное множество разновидностей массажа, и каждый из них по-своему влияет на организм человека.

Общий массаж или же классический представляет собой механическое воздействие на тело с помощью комбинации специальных приемов - давления, похлопываний, растираний,

благодаря которым оказывается мощное влияние на кожу, органы и ткани организма. Классический массаж всегда выполняется руками. Характерной чертой является проработка всех частей тела с практически одинаковой продолжительностью, если на то нет каких-либо противопоказаний. [2]

Классический массаж применяется для лечения острых и хронических заболеваний различного характера таких как: боли, спайки, дисфункции и расстройства половой сферы как у мужчин, так и у женщин, отек, проблемы с суставами, болезни мышечного аппарата. [4]

Следующим видом массажа, который мы рассмотрим, является лечебный массаж. Целью такого массажа является не только общее укрепление организма больного и гармонизация его душевного состояния, но и лечение некоторых заболеваний. Показания к такому массажу очень много: это и всевозможные травмы, и заболевания внутренних органов, и сердечно-сосудистой и дыхательной систем, и головные боли, и даже остеохондроз. Если этот массаж сочетать с другими мероприятиями, то он хорошо помогает при артритах, после инфарктов и инсультов, а также при радикулитах и параличах.

Периостальный массаж – вид массажа, оказывающий воздействие на измененные болевые точки, имеющие рефлекторную связь с различными органами человека. Рекомендуются при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, суставов, костной системы и некоторых внутренних органов. Этот вид массажа благотворно влияет на крово- и лимфообращение, на обменные и трофические процессы. Это связано с тем, что при надавливании на болевые точки раздражаются высокочувствительные интерорецепторы надкостницы, а также стенки внекостных венозных сосудов.

Было установлено, что этот вид массажа оказывает положительное влияние на организм. В то же время он способствует улучшению местного кровообращения, улучшает регенерацию клеток в надкостничной области, а также оказывает рефлекторное воздействие на органы, связанные нервными путями с массируемой поверхностью надкостницы, повышает работоспособность сердца, улучшает экскурсии дыхания, нормализует тонус и возбуждение перистальтических мышц желудка.

В заключение хотелось бы отметить, что массаж всего тела является одним из самых эффективных и действенных методов улучшения самочувствия и настроения.

Было установлено, что массаж способствует сокращению мышц и расслаблению мышечного корсета, а также удалению избытка молочной кислоты, которая часто является причиной болезненного симптома после физических нагрузок. Эта процедура также восстанавливает тонус атрофированных мышц, что очень важно после травм различного характера. Именно воздействие на мышцы приносит расслабляющий эффект, благотворно влияет на состояние нервной системы.

А еще мы узнали, что массаж значительно улучшает кровообращение и лимфоток, способствует расширению капилляров, выводу токсинов из организма. Благодаря этому ткани и органы тела получают больше питания и кислорода, что хорошо как для самочувствия, так и для состояния кожи. Так, например, улучшение кровообращения нередко снимает сильные головные боли и нормализует артериальное давление, улучшает цвет лица, делает кожу более упругой и подтянутой.

Мы выяснили, что помимо всего, массаж тела предупреждает развитие болезней опорно-двигательного аппарата и помогает их устранить, помогает снижению веса, нормализует работу нервной системы и обмен веществ, снимает психическое напряжение и даже способствует повышению иммунитета. Во время сеанса массажа вырабатывается большое количество гормона эндорфина, а значит, он приносит радость и удовлетворение пациенту.

Литература и источники

1. Действие массажа // Международный центр охраны здоровья URL: <https://medvedev.ru/articles/massazh/deistvie-massazha/> (дата обращения: 13.12.2021).
2. Что такое общий массаж тела, в чем его польза и эффект // Созвездие красоты URL: <https://www.beauty-shop.ru/info/chto-takoe-obshchiy-massazh-tela-v-chem-ego-polza-i-effekt/> (дата обращения: 12.12.2021).

3. Периостальный массаж // Медицинский центр Элар URL: <https://ellar-med.by/services/massage/peristo-massage> (дата обращения: 14.12.2021).

4. Массаж // РЖД-Медицина URL: <http://okb58.ru/rehab/massage/> (дата обращения: 13.12.2021).

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК: 615.825.1:616.7

КАК ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПОМОГАЕТ ЛЮДЯМ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Кряжев В.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kryazhev2021@internet.ru

В современном мире каждый второй человек сталкивается с заболеваниями опорно-двигательного аппарата и их последствиями. Данная статья посвящена проблеме помощи лечебной физической культуры в восстановлении людей, имеющих такие заболевания. В работе представлена классификация упражнений в лечебной физической культуре для костно-мышечной системы, задачи физического воспитания в лечебных группах, а также даны основные корректирующие рекомендации при заболеваниях данного характера. Данный материал объединяет в себе характеристику физических упражнений для опорно-двигательного аппарата. Он рассказывает о полезности и успешности в достижении положительного эффекта при регулярном лечении таких заболеваний. Статья включает элементы практического опыта, который используется в современной медицине.

Многие заболевания опорно-двигательного аппарата имеют хроническое течение. Именно поэтому диагностика и своевременное лечение их так актуальны.

Российская статистика свидетельствует, что болезни костно-мышечной системы, приводящие к временной нетрудоспособности стоят на четвертом месте среди прочих заболеваний. При этом, это не только люди старшего возраста, но и дети, подростки, юноши и девушки. 30-42 % студентов в медицинской специальной группе имеют патологии костно-мышечной системы.[2.с. 361].

В современной медицине большое внимание уделяют снятию симптомов заболевания костно-мышечной системы. Однако, при этом мало обращают внимания на их профилактику и полноценную реабилитацию. И это настоящая проблема!

Затронутая мной тема будет интересна специалистам в области лечебной физической культуры и восстановительного лечения людей с заболеваниями костно-мышечной системы

У каждого человека есть эффективная опорно-двигательная система, предназначенная для перемещения. Эту систему составляют мышцы и костный скелет. При этом кости и их соединения являются пассивной частью опорно-двигательного аппарата, а мышцы - активной [3.с.142].

Проблема нарушения работы костно-мышечной системы - это ведущая проблема в здоровье людей. На появление нарушений работы костно-мышечной системы влияют: недостаточная физическая деятельность, неполноценный режим питания, избыточный вес, несформированные двигательные способности. Умение держать себя, правильно ходить, правильно сидеть за столом, правильно лежать во время сна - важные постулаты. На их основе формируется здоровье каждого гражданина. Этому нужно учить и детей, и взрослых.

Главным стабилизатором, контролирующим позвоночник и всю костно-мышечную систему, будет физическая нагрузка. Она способствует тренировке мышц туловища. Это позволяет достичь корректирующего воздействия на деформацию позвоночника, улучшить осанку, восстановить функцию внешнего дыхания, а также дает общеукрепляющий эффект

[1.с.22].

На мой взгляд, мышечная мускулатура - это главная двигательная система, за счет которой осуществляются физические упражнения. Когда мускулатура хорошо развита, она является надежной опорой для скелета. При патологиях позвоночника, деформациях грудной клетки нарушается работа легких, сердца, затрудняется кровоснабжение мозга. Позвоночный столб поможет укрепить тренировка мышц. Его разгрузка, предотвратит выпадение межпозвоночных дисков улучшит дыхание и насыщение крови кислородом. Таким образом, физические упражнения действуют на организм комплексно.

Люди, у которых есть заболевания опорно-двигательного аппарата, должны заниматься оздоровительной физической культурой в группах особого назначения. Для этого необходимо разработать специальные методики. При этом курс оздоровления должен опираться на индивидуальные особенности и не отталкиваться от нормативных требований. Программа реабилитации должна обеспечивать успех здорового уровня физической подготовки человека. Обязана быть направлена на улучшение физического здоровья пациента и дальнейшее выздоровление.

Основными задачами физической культуры в специальных медицинских группах являются следующие задачи:

1. Оздоровление организма.
2. Создание необходимого предела функциональности органам, ослабленным болезнью.
3. Оптимизация работоспособности организма.
4. Поднятие иммунитета и сопротивляемости организма сезонным заболеваниям, хроническим инфекциям.
5. Тренировка осанки и ее коррекция.
6. Тренировка правильного дыхания.
7. Тренировка двигательных умений и навыков.
8. Установление предпосылок для трудовой активности человека.

Упражнения в лечебной физической культуре подразделяется на общеразвивающие, дыхательные и специальные [1.с.51].

Общеразвивающие упражнения укрепляют сосудистую систему, усиливают обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему. В целом они оказывают как общее, так и местное воздействие на здоровье человека. Их, в свою очередь, классифицируют по анатомическому признаку, по признаку активности, по выраженности сдвигов, происходящих в организме под влиянием нагрузки, идеомоторные упражнения. [1.с. 51]

По физиологическим особенностям упражнения в лечебной гимнастике делятся на упражнения для мышц верхних конечностей, плечевого пояса, шеи, туловища, тазового пояса, нижних конечностей. Эти упражнения избирательно воздействуют на группы мышц и соответственно на внутренние органы человека. [1.с. 52]

На активные и пассивные упражнения делятся по признаку активности. Занятия на расслабление мышц входят в группу активных упражнений. Эти упражнения снижают мышечный тонус, успокаивают нервную систему, ускоряют регенеративные процессы. [1.с.52] С чьей-либо помощью выполняются упражнения пассивные. Применяются они при параличах конечностей, при переломах.

По признаку выраженности физиологических изменений, происходящих в организме под влиянием физической активности, тренинг для опорно-двигательного аппарата в лечебной гимнастике делят на упражнения малой, умеренной, большой, максимальной интенсивности.

Упражнения малой интенсивности не вызывают существенных изменений физиологических функций и не оказывают выраженного тренирующего эффекта [1.с.53]. Они предупреждают снижение силы сокращения мышц и благоприятно воздействуют на центральную нервную систему. Данные занятия заставляют работать малые мышечные системы.

Упражнения умеренной интенсивности усиливают окислительные процессы в мышцах и распад в них гликогена, активизируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы [1.с.54]. Данные занятия чаще всего используются в лечебной гимнастике для костно-

мышечной системы.

На все жизненные способности организма значительное влияние оказывают упражнения большой и максимальной интенсивности. Эти задания выполняются под строгим контролем врачей.

Идеомоторные упражнения составляют, на мой взгляд, особую группу “мысленной гимнастики”. Человек представляет какое-то движение, а это вызывает возбуждение определенных нейронов в головном мозге, где активизируются и соответствующие клетки, отвечающие за двигательный процесс. При разных заболеваниях эти упражнения действуют прицельно на организм [1.с.54].

Дыхательные упражнения предназначены для насыщения организма и его клеток кислородом [1.с.341].

Специальные упражнения направлены на индивидуальные особенности организма и применяются в соответствии с ситуацией каждого конкретного человека. Так, например, поделюсь личным опытом. Врачи при лечении стенозирующего лигаментита первого пальца кисти, кроме лечебной физкультуры, назначали мне делать растяжки при помощи индивидуальных лангетов. Это позволило без операции избавиться от контрактуры пальца, которую вызывает это заболевание.

При нарушениях опорно-двигательного аппарата даются такие корректирующие рекомендации:

1 При сколиозе и нарушении осанки требуется соблюдать режим труда и отдыха, спать на жесткой постели (подушку использовать не высокую), регулярно заниматься лечебной гимнастикой, преимущественно в положении разгрузки, т. е. не связанной с сохранением вертикальной позы, периодически проводить курсы лечебного массажа живота и спины, закаливать организм, заниматься утренними физическими упражнениями. Упражнения выполняемые по утрам и лечебная физическая зарядка взаимно дополняют друг друга.

2. При заболеваниях стоп необходимо с помощью лечебных упражнений укреплять мышцы, сохраняющие своды стоп, носить специальную обувь (с широким носком и на невысоком каблуке - 1.5 -2 см), ограничить нагрузки на нижние конечности, соблюдать гигиену стопы, делать теплые ванночки, применять специальные лечебные стельки по назначению ортопеда.

Восстановление человека с заболеваниями опорно-двигательного аппарата средствами лечебной физической культуры дает возможность ему полноценно жить, развиваться, как личности, работать на благо общества. Потому, что здоровье нации зависит от здоровья каждого отдельного гражданина.

Литература и источники

1. И.В. Милюкова, Т.А. Евдокимова “ Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик”- М; Сова,2007.-991с.
2. В.Г.Тютюков “Акмеология физической культуры и спорта-М.”Торговый дом “Советский спорт”,2020.-526с.
3. И.Борщенко “Самые важные упражнения для спины,и не только” -М:2014.-288с.
Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 664

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Кокарева А.В. Шурхавецкая Л.П.

Уральский государственный юридический университет

lora6664@mail.ru

Во все времена одной из главнейших ценностей для человека являлось сохранение здо-

ровья. В современном мире человек все чаще и чаще прибегает к использованию современных технических средств. Люди используют компьютеры, смартфоны, планшеты не только для работы, но и для проведения досуга.

Безусловно, научно-технический прогресс ведет к развитию человечества во всех сферах жизни. Но при этом, чрезмерно активное использование технических средств может оказать негативное влияние на здоровье людей.

Различные специалисты, как отечественные, так и зарубежные, с каждым годом все больше обращают внимание на проблему негативного влияния технических средств на здоровье и жизнедеятельность людей, а в частности, студентов. Так как студенты являются наиболее уязвимой частью населения, ввиду чрезмерного использования технических средств.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что технические средства, такие как, персональные компьютеры весьма стремительно стали неотъемлемой частью нашей действительности. Различные технические средства стали окружать нас как дома, так и на работе.

Как уже было сказано, плохое влияние на самочувствие студентов оказывает активное использование ими в течение долгого времени электронных устройств. В настоящее время для процесса обучения в университете характерно усвоение большого объема информации в короткие сроки, введение технологий в учебный процесс, частые инновации педагогического процесса. В то же время, студенты зачастую не придерживаются здорового образа жизни в период обучения. Студенты мало проводят время на улице, меньше общаются лично, отдавая предпочтения социальным сетям.

Цель исследования: Изучить влияние современных технических средств на здоровье студентов.

Методы исследования: Анализ современных источников, опрос, анкетирование.

Результаты и обсуждения: Для определения влияния технических средств на здоровье студентов нами был разработан тест «Влияние технических средств на здоровье студентов». В тестировании приняли участие 47 студентов 2 курса УрГЮУ.

В результате проведенного тестирования выяснилось, что более 53% опрошенных студентов подвержены влиянию технических средств. Большую часть свободного и учебного времени студенты проводят за компьютерами, телевизорами, смартфонами, планшетами.

Такой образ жизни может привести к возникновению различных проблем со здоровьем, например к стрессу, головным болям, различного рода психическим расстройствам. Помимо этого, чрезмерное использование компьютера, например, может привести к проблемам со зрением, мышцами и суставами.

Тестирование показало, что 70% опрошенных студентов используют интернет с целью поиска информации, 11% для общения в сети, 19% студентов используют интернет, чтобы заполнить свободное время от учебы и работы.

Сегодня не возможно представить студента вуза без современных технических средств. Ежегодно на рынке появляются самые разнообразные технические продукты, все более продвинутые, с фантастическими возможностями и дизайном. Студенты проявляют повышенный интерес к ним. Так 68% опрошенных находят развлечение в компьютерных играх, просмотре фильмов, общении в социальных сетях. Только 21% студентов предпочли чтение художественной литературы, а 9% интересуются разгадыванием логических игр.

Длительное использование современных технических средств может негативно отражаться на психическом состоянии студента. Используя различные технические средства человек, может испытывать раздражение, вызванное нестабильной работой компьютера, телефона и т.д. Как показало исследование, студенты не задумываются о последствиях. Так 32% студентов высказывают, что ощущают сухость в глазах, 35% чувствуют боль в пояснице, у 33% опрошенных студентов появляются головокружения и постоянная слабость.

Несмотря на проблемы со здоровьем, возникающие в результате использования технических устройств, всего лишь 22% опрошенных студентов выполняют специальные физические упражнения при работе за компьютером, 52% не следят за своей осанкой и зрением, и

только 23% контролирую расстояние и расположения монитора компьютера.

Использование современных технологий, связанных с игровыми, обучающими программами, также нередко сопровождается сильным нервным напряжением, поскольку требует быстрой ответной реакции. Не стоит забывать и про возможность формирования у студента зависимости от компьютерных игр. У студента, который испытывает стресс из-за учебного процесса, может возникнуть потребность в «уходе» от реальности и потребность в принятии роли – именно на данных потребностях и основывается механизм возникновения психологической зависимости от компьютерных игр [4].

Также, современные технические средства могут быть причиной проблем со сном у студентов. Многие студенты, постоянно держат мобильные телефоны рядом с собой, в том числе и во время сна. Вследствие чего, студентов постоянно отвлекают различные сигналы, уведомления, приходящие на смартфон, соответственно, студенты находятся под постоянным давлением, так как возникает потребность просмотреть пришедшее уведомление, ответить на сообщение. Стоит отметить тот факт, что длительная работа с компьютером требует повышенной сосредоточенности, что, в свою очередь, приводит к появлению головной боли, раздражительности и стресса.

К основным факторам, которые оказывают влияние на здоровье человека при работе за компьютером можно отнести [3]:

- мерцание монитора,
- электромагнитное излучение,
- шум,
- неудобное положение за компьютером, стесненная поза,
- режим работы.

При работе с компьютером человек полностью зависит от положения ПК. Изображение на экране обновляется, а низкая частота обновления вызывает его мерцание, что приводит к возникновению чрезмерной нагрузки на глазные и внутриглазные мышцы. Вследствие этого у человека может возникнуть астиопия – слабость или быстрая утомляемость зрения, которая характеризуется, болью в глазах, головной болью и снижением остроты зрения, данные факторы могут привести к возникновению близорукости.

Частая перенастройка глаза к различным яркостям приводит к возникновению компьютерного зрительного синдрома (КЗС) – изменения в глазном яблоке, которое возникает при длительной работе за компьютером [1]. Данный симптом характеризуется снижением остроты зрения, ощущением инородного тела в области глаз, покраснением глазного яблока. В последнее время, во всем мире отмечается стремительный рост жалоб на КЗС.

Для предотвращения негативных последствий длительного использования компьютера, студентам стоит обратить внимание на правильную организацию рабочего места, использование хороших мониторов, чередование работы и отдыха.

Вместе с тем, студенты, которые ежедневно проводят много времени за использованием компьютера, иногда говорят о возникновении боли в плечах и пояснице. К основным заболеваниям, которые могут развиться из-за чрезмерно долгого нахождения за компьютером, являются остеохондроз и сколиоз [2]. Сколиоз, в свою очередь, может привести к нарушению работы внутренних органов человека. Также активное и долговременное использование клавиатуры и мыши в неправильной позе может привести к развитию синдрома запястного канала — неврологического заболевания, которое характеризуется длительной болью и онемением пальцев кисти.

Вывод: Таким образом, чрезмерное активное использование студентами современных технических средств негативно влияет на их самочувствие. Частое использование мобильных телефонов, планшетов, компьютеров, может привести к возникновению проблем со здоровьем, в частности, к нарушению сна, ухудшению работоспособности, снижению стрессоустойчивости, возникновению проблем со зрением и нагрузкой на позвоночник.

Исходя из всего вышеуказанного, можно сделать вывод о том, что проблема влияния современных технических средств на здоровье студентов в современном мире, обусловленная

научно-техническим прогрессом, является как никогда актуальной.

Литература и источники

1. Судакова, К. В. Нормальная физиология: учебник — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2011.
 2. Калабугина, Е. А. Влияние электронных средств на здоровье студентов /Е. А. Калабугина // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. Выпуск № 2. Том 5. 2013. С. 214-222.
 3. Шведов, Г.И. Негативные факторы воздействия компьютера на здоровье человека / Г.И. Шведов, Л.П. Друганова, Т.В. Шаева // Научно-медицинский вестник Центрального Черноземья. 2008. С. 43-42.
 4. Казантинова, Г. М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г. М. Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: Матер. Междунар. Науч.-практ. Конф. – Волгоград, 2009, Т.2. С.124-127.
- Научный руководитель – преподаватель Шурхавецкая Л.П., Уральский государственный юридический университет.*

УДК 796

ПРИМЕНЕНИЕ БИОМЕХАНИЧЕСКОЙ ВИБРОСТИМУЛЯЦИИ В ТРЕНИРОВКАХ

Болоянгов А.П.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ozhevskiy@mail.ru

Биомеханическая стимуляция - это одно из современных направлений в физической культуре а так же спорте реализуемое благодаря воздействию на мышцы человеческого организма механической вибрацией, в итоге происходят психофизиологические эффекты, которые образуют разные компоненты тренировки мышц.[1, с. 6] Биомеханическая стимуляция – это непроизвольный тремор, исключительно механическая стимуляция мышц в отличие от болезненной электрической (из-за ее прохождения по интактным афферентным путям). БМС-терапия - это физиотерапевтическая процедура, где пациент подвергается колебаниям вибратора в диапазоне 18-50 Гц, что создает рефлекторную реакцию скелетных мышц в качестве дополнительной терапии применяют для коррекции множества различных состояний. Биомеханическая стимуляция – разновидность искусственно вызванного (индуцированного) тремора. [6, с. 1]

Тренировочный процесс очень важная составляющая в результативности спортсменов. Нахождение эффективных путей реализации тренировочного процесса является не менее важной задачей. Среди данных путей можно выделить различные физические факторы которые благотворно сказываются на прогрессе спортивных показателей. Многие физические факторы хорошо известны и прекрасно описаны, многие из них являются методами такого раздела медицины как физиотерапия. Однако физические факторы могут не только способствовать реабилитации и лечению как спортсменов так и пациентов, но и как показывает практика, может оказаться хорошим методом для повышения результативности тренировочных процессов. Среди этих факторов можно выделить низкочастотные механические колебания называемые вибрацией, а сам метод воздействия вибрационной терапией. Вибрация как физический процесс является очень значимым для каждого живого организма и обладает высокой степенью «биологической значимости». При определенных параметрах вибрации она может очень благотворно сказаться на физиологическое состояние живого организма. В то же время при завышении этих параметров (продолжительности, интенсивности, частоты) уже может способствовать развитию болезней. Так же на эффект оказанный вибрациями может сказываться индивидуальные способности, функциональное состояние и желаемый

прогресс испытываемого.

На данный момент истории человечества и Российской Федерации в частности, люди современности стоят на пороге «пандемии 21 века». Малоподвижный, сидячий образ жизни приводит людей в дебри ожирения, отсутствие или неэффективность спортивного воспитания сказывается на ухудшении физического, физиологического и психологического здоровья граждан, каждого поколения. Вследствие чего наиважнейшая задача спортивных наук и дисциплин является поиск новых эффективных путей, методов, средств и форм физического воспитания граждан страны, а прежде всего ее молодежи.

Микровибрации – это крайне нерегулярный процесс движения; эпизодически различные, последовательные колебания обладают равнозначными показателями. [3, с. 16]. Микровибрации присутствуют исключительно у гомойотермных животных; пойкилотермные организмы не имеют микровибраций. Данное обстоятельство обладает уникальным значением, так как предполагает, что миологические процессы, провоцирующие микровибрацию, взаимосвязаны с гомеостазом температуры организма теплокровных существ. [3, с. 20].

У живых организмов процесс микровибрации постоянен от самого рождения до смерти и даже после нее продолжается еще 50-70 минут. В то время как ЦНС гибнет уже через 5-7 минут после остановки сердца. Микровибрация не прекращается даже во время фазы глубокого сна хоть ее амплитуда уменьшается до $\frac{1}{3}$ исходной величины реагируемой в состоянии бодрствования. Она никогда не прекращается ни на 0.1 сек даже под наркозом. У мужчин амплитуда выше, чем у женщин, но ниже частота [1, с. 15], [3, с. 18].

Существует ли связь между повышением температуры и повышения частоты микровибрации организма? Данная зависимость уже изучалась, во время фиксирования микровибраций у пациентов с лихорадкой в анамнезе. Доктор Георг Кайзер провел процедуру регистрации микровибрации в венской больнице у десяти пациентов с температурой от 38 до 39,7 градусов по Цельсию. У пациентов наблюдалось среднее значение микровибрации 12,1 Гц, что значительно больше по значению со средней частотой здоровых людей, которая находится в диапазоне значения 10 Гц. [3, с. 49].

Некоторые предпосылки появления вибротренажеров были сформулированы благодаря благотворному воздействию вибромассажа в лечении больных с неврологическими проявлениями остеохондроза позвоночника, травматических поражений нервных стволов конечностей, энтерита, сколиоза, вибропунктуре различных заболеваний, детских церебральных параличей, при гинекологических, респираторных и других заболеваниях. И даже лечение кровеносных нарушений после инсульта. Эффект микровибрационной терапии подтверждается стойкостью и длительностью сохранения достигнутых результатов в отдаленные сроки. [5, с. 14]

Было замечено что при физической нагрузке с использованием вибротренажера начинаются быстрые системные физиологические реакции организма человека такие как; биохимические, (изменение состава крови) респираторные, (изменение со стороны дыхательной системы), кардиогемодинамические (изменение со стороны сердечно-сосудистой системы и свойств крови), а именно специфическое 4–5-ти кратное повышение уровня соматотропного гормона в крови параллельно, с которым происходит уменьшение уровня кортизола, активации механизмов клеточного и гуморального иммунитета, интенсификация тканевого дыхания и ОВР в организме, восстановление минеральной плотности костной ткани пораженных остеопорозом у пожилых женщин. Что указывает на подконтрольность физиологических функций проприоцептивной системой посредством специфических нейронных сетей. [2, с. 8], [5, с. 16].

Выявлено, что упражнения с добавлением микровибрационных элементов при незначительной внешней нагрузке на нервно-мышечный аппарат инициируют приспособительные преобразования со стороны функций и систем живого организма, сравнимых с изменениями, происходящими в процессе занятий классическими методами упражнений значительно большего объема и интенсивности. Так же выявлено, что микровибрация увеличивает физиологический эффект упражнений малой интенсивности. Однако по мере возрастания интенсивности вклад вибрационных воздействий в функциональные сдвиги уменьшается. Вы-

явлено положительное воздействие вибрационных упражнений на периферическое кровообращение, центральную и церебральную гемодинамику.[4, с. 7].

Что удивительно, в следствии применения биомеханической стимуляции наблюдается и обезболивание (полное или частичное), при травмировании опорно-двигательного аппарата. Из чего следует что биомеханическую стимуляцию можно использовать для восстановления суставной подвижности, уровня силы, снятия психологических барьеров во время реабилитации, а так же для лечения различных заболеваний. [1, с. 60].

Удивительно и то, что при использовании биомеханической стимуляции во время тренировок не возникал антагонизм: активное развитие суставной подвижности как правило снижает результаты в прыгучести. Что сильно тормозит физическое развитие спортсменов следующих исключительно традиционным методам тренировок. При добавлении к обычным занятиям биомеханической вибростимуляции одновременно с существенным ростом пассивной и активной гибкости, увеличились и скоростно-силовые показатели.[1, с. 54]. В физиологии уровень скоростно-силовых качеств связывают со степенью подвижности нервных процессов в организме: чем выше скорость этих процессов, тем больше возможностей проявления скоростно-силовых качеств человека. Количественно это свойство нервной системы характеризуется величинами, называемыми реобазой и хронаксией. Замеры этих характеристик после одноразовой стимуляции показали, что для мышц задней поверхности бедра величина реобазы до и после стимуляции изменилась в 2,5 раза, а хронаксии в два. Это свидетельствует, о том, что под действием БМ-стимуляции могут изменяться скоростно-силовые свойства мышц. [1, с. 54].

Возможно ли возникновение виброболезни при применении Биомеханической стимуляции? Ее проявление максимально минимизировано тем фактором что стимуляция достаточно кратковременна, а ее частота не выходит, или выходит незначительно, за уровень частоты мышц организма человека. [1, с. 22].

Существуют ли противопоказания к биомеханической стимуляции? Да, вот они; онкологические заболевания, доброкачественные опухоли, склонность к кровотечениям, кожные гнойничковые заболевания, острая форма туберкулеза, воспаление лимфатических узлов, заболевания нервной системы в период обострения, период беременности и грудного вскармливания, заболевания венозной системы (в частности тромбофлебит, язвы), болезни кожных покровов, острые инфекционные заболевания, психические заболевания, атеросклероз, гипертоническая болезнь стадии II Б и выше, стенокардия с частыми приступами, острые формы невротозов, непереносимость вибрации, металлические импланты.

Биомеханическая стимуляция обладает широким спектром физиологических и психологических позитивных эффектов. благодаря выполнению упражнений большей интенсивности, разница между реакциями организма на вибрационные и традиционные упражнения нивелируется. Микровибрация направленная вдоль мышечных волокон рекрутирует большую площадь двигательной поверхности, что в свою очередь является фактором внутреннего отягощения. Благодаря чему, при отсутствии внешних сопротивлений, развитие силы, выносливости, гибкости, прыгучести и скорости происходит намного быстрее ежели те же самые упражнения были произведены без включения в них биомеханической стимуляции. Применение биомеханической стимуляции является хорошей перспективой развития физической культуры и спорта в целом, открывая больше возможностей, а так же новые пространства для роста, развития, изучения и совершенствования новых пределов.

Литература и источники

1. В. Т. Назаров биомеханическая стимуляция; явь и надежда «попымя», 1986. – 96 с.
2. В.Ф. Пятин, М.С. Сергеева, Е.С. Коровина, В.В. Королев, О.В. Лавров Увеличение мощности дельта-ритмаээг после физической нагрузки на тренажере powerplate Вестник ТвГУ, 2012.- 20 с.
3. Г. Рорахер, Венский университет и К. Инанага, Университет Куруме, Кюсю, Япония С техническим приложением Г. Штайнрингера из Венского университета о строительстве и

создании лаборатории микровибрации. Микровибрация: ее биологическая функция и клинико-диагностическое значение Издательство HansHuberBernStuttgartWien, 1969.- 156 с.

4. Михеев Александр Анатольевич Биологическое обоснование дозированной вибрационной тренировки спортсменов диссертации на соискание ученой степени доктора биологических наук, 2008.- 50 с.

5. Волчек О.Д., Алексина Л. А. Использование вибрации и виброакустики в медицине ученые записки СПбГМУ им. Акад. И. П. Павлова, 2011.-21 с.

6. URL: <https://massagemag.ru/files/429.pdf>

Научный руководитель – к.б.н. Трасковский В.В., старший преподаватель Мартыненко Н.В.

УДК 796.032

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ – КУЗБАССЕ

Ионова П.И., Дорошенко А.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Polinaionova02@mail.ru, Alenka.doroschenko@yandex.ru

В настоящее время, в жизни каждого человека отношение к физическому воспитанию как необходимой стороне гармоничного развития личности приобретает качества целенаправленного воздействия. Каждому важно быть современным, здоровым, активным. Если эти все стороны человеческой жизни соединить воедино, то можно получить неотъемлемую часть модного движения людей в современном обществе. Рост и интерес к спорту, к движению – мировая тенденция. Она отражает основные фундаментальные сдвиги в современной культуре. Это распространяется том числе и на физическое воспитание. Улучшается физическая подготовленность занимающихся и в результате этого достигается такое состояние организма, когда нагрузки переносятся легко, а бывшие ранее недоступными результаты в разных видах физических упражнений становятся привычной, обыденной нормой [1].

Сам процесс самореализации, развитие личности во всех её проявлениях, желание двигаться и быть не только спортивно-красивым, но и здоровым, на сегодня один из пунктов наших жителей Кузбасса. Население Кемеровской области может заниматься спортом, но как долго, как постоянно, без перерывов, на протяжении какого периода будут продолжаться занятия – вот ряд вопросов, интересующих нас.

Для решения поставленных задач использованы методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Социологический метод: анкетирование.
- Тестирование физической подготовки, функциональные пробы, Гарвардский степ-тест
- Методы математической статистики.

Исследование проводилось в спортивном клубе «Сириус» г. Кемерово. В ходе работы были сформированы две спортивно- оздоровительные группы от 10 до 16 лет.

Не для кого, не секрет, здоровье – это основной из показателей выполнения длительной спортивной работы, качества спортивных нагрузок. А само влияние физкультурно-спортивных, оздоровительных занятий на формирование здорового образа жизни Кузбассовцев трудно переоценить и не учитывать. Проблемы современного развития физического образования сегодня заключаются в организации получения молодёжи и детьми фундаментального физического воспитания. Основное направление на пути изменения в современных условиях самого физического воспитания, в основных и профильных школах на наш взгляд, необходимо рассматривать, как видоизменение системы самого воспитания, обучения, введение новых направлений с применением технически-новейшего спортивного оборудования и инвентаря.

Кроме того, появилась острая необходимость повышения уровня обучения для верного и правильного формирования физического здоровья [2] человека.

Областью человеческой культуры является, физическая культура личности, культура наших детей и молодёжи Кузбасса. Такое состояние наших юных жителей, может определяться уровнем направленного образования и сетью спортивно-оздоровительных школ и клубов по видам спорта. Нельзя не учитывать физическую подготовленность, основные мотивационные направления и желание быть современным во всех областях, включая и физическое воспитание [3]. Физическая культура – является очень весомым аспектом социализации в обществе, а сама культура и отдельный образ жизни, может определять поведение жителей Кузбасса в дошкольном, школьном учреждении, в быту.

Во всем мире, а значит и в Кузбассе физкультурно-спортивные направления идут в ногу с новыми, искусственными технологиями. Дети и молодёжь имеют маленькую двигательную нагрузку, лишь основная часть нагрузок приходится именно на занятия в фитнес клубов, на занятиях по физическому воспитанию у дошкольников и физическая культура, как урок в школе.

Цель нашей работы: содействие внедрению легкой атлетики в интересы и занятия жителей Кузбасса, как доступный и простой вид спорта, в целях привития хороших привычек и здорового образа жизни.

Статистика по Кузбассу подтверждает, что в течение последних лет ухудшается здоровье детей дошкольного и школьного возраста. Около 21–29 % школьников относится к категории часто болеющих. Только такое заболевание как ожирение, ежегодно увеличивает на 2 %. Количество болеющих подростков в нашем современном мире, делает дошкольников и школьников потенциально больными. Процент заболевания хроническими, сердечно-сосудистыми заболеваниями растёт с появлением страшной коронавирусной инфекции [4]. Нехватка двигательной активности еще больше понижает иммунитет маленьких жителей и школьников Кузбасса.

Так из определяющих задач в Кузбассе, является сохранение здоровья русской нации, детей и подростков в Кузбассе. А этому может помочь только правильное физическое развитие, укрепление и закаливание организма юных жителей нашего общества. Нельзя забывать о систематическом контроле за состоянием здоровья детей и молодёжи. В осуществлении ограждения от болезней с одной стороны, увеличение двигательной активности с другой стороны, развитие мотивационных основ с третьей стороны – нелёгкая задача разрешения проблем в нашей области. В ходе нашей работы были подготовлены бланки опроса по теме: «Изучение отношения к оздоровительным и спортивным занятиям, мотивация на занятиях.

Педагогическое тестирование было направлено на выявление уровня развития физической подготовки 10-12 лет. Тестами, относящимся к целостным двигательным действиям, определяющим физическую подготовку, были:

- бег 30 метров с высокого старта.
- бег 60 метров с высокого старта(с).
- прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги(см).
- и.п. - упор лежа, сгибание и разгибание рук, и.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты и сцеплены в замок за головой (кол-во раз).
- Поднимание туловища до касания бедер и опускание в и.п (кол-во раз).

Для определения работоспособности и функционального состояния в работе мы использовали функциональные пробы: Гарвардский степ-тест (уд/мин).

В спортивной деятельности мы выделяем основные функции, которые могут влиять на формирование здорового образа жизни юных Кузбассовцев:

- а) спортивно-оздоровительная, физкультурно – массовая (общественная);
- б) информационная; в) регулятивная; г) эстетическая;
- д) социально – коммуникативная; е) воспитательная; ж) познавательная.

Организация исследования проходила в 3 этапа. На протяжении исследования, мы ставили задачу выяснить, как относятся респонденты к занятиям, в каком режиме выполняются специальные упражнения, предложенные на тренировке, есть ли результат, каков он, как отмечен тренерами-инструкторами. Проведение занятий и наблюдение за тренировками проходило в

обычном режиме. Продолжительность занятий 60 минут. В контрольные упражнения спортивного клуба включались упражнения по классической оздоровительной программе.

По прохождению 5 месяцев тренировочных недель мы провели повторное тестирование и анкетирование респондентов.

В тесте «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» занимающиеся выполняли лучше, чем требования норм на 1-3 раза выше результативность выполнения.

В задании бег 30 метров и 60 метров с высокого старта», занимающиеся пробегают быстрее на 1-3 секунды. В упражнении: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» выполнили в 2 раза лучше. Такие показатели результатов нам говорят о том, что проведена за 5 месяцев хорошая плодотворная работа. В группы отобраны физически сильные занимающиеся. То – же мы можем констатировать, при анализе выполнения упражнения: «Поднимание туловища за минуту». Занимающиеся, выполнив этот тест, подтвердили высокий уровень физической подготовки. В испытаниях гладкого бега, где применяется скоростно-силовая подготовка, это бег 30 м и бег 60 м превышение нормативов в сравнении с требованиями не значительны. Это говорит о том, что физическая подготовка детей, в беговых видах чуть выше среднего.

По результатам тестирования физиологических показателей в покое (ЧСС уд/мин) в 1 и 2 группах составляла 66 и 70 уд/мин. Данные показателей групп мы сравнили с нормативами для спортсменов.

Сравнив исходные результаты Гарвардского степ теста (ИГСТ) групп с нормативами программы для США, полученные после применения упражнений, мы получили следующие результаты: в группе 1 ИГСТ 95,8+2, во второй группе - 93,9+2.

По сравнимым результатам Гарвардский степ-тест занимающиеся выполнили лучше, чем требуется по нормативам. В среднем в группах имеют уровень высокий 13 человек и средний 11 человек.

В результате полученных данных мы можем сказать, что разница в промежуточном тестировании в группах небольшая, но параметры занимающихся по сравнению с требованиями выше среднего.

Подводя итог по результатам анкетирования, можно сказать, что несмотря на положительное отношение к тренировке и выполнению упражнений, занимающиеся двух групп новичков, вполне могут потерять интерес. Мотивационные основы пока слабы, мотивы неустойчивы, привязанность к тренировкам пока на среднем уровне.

По итогам нашей работы можно сказать, что рационально входящие в режим отдыха и труда регулярные занятия физкультурой не только способствуют существенному укреплению здоровья, но и повышают эффективность деятельности. Так, нами установлено, что школьники, систематически занимающиеся в кружках и секциях Кемеровской области, более развиты физически, чем их сверстники. Также среди занимающиеся Кузбасса было нами выявлены некоторые факты: дети занимающиеся с раннего возраста в кружках и секциях, ведущие активный образ жизни вместе с родителями, с высоким активным образом жизни менее агрессивны, требовательны к себе, с хорошим и отличным настроением, не агрессивным общением со сверстниками, по сравнению с детьми, которые не занимаются.

Изучая литературные источники и интернет-пространство можно сделать выводы:

1. Анализ научно – методической литературы показал, что причины, которые побуждают детей к занятиям могут быть различны. Один из таких мотивов – физическое совершенство, на основании которого можно достичь успехов и хорошо зарекомендовать себя в обществе.

2. Выявив способы и методы вовлечения в тренировочные занятия, на ранней стадии занятий спортом, мы рассмотрели у новичков повышенный интерес к тренировкам. В группах поддерживали атмосферу заинтересованности, но этот эффект наблюдался как кратковременный. Это особенно ярко проявляется у новичков.

3. Оценив эффективность вовлечения спортсменов к занятиям, можно сказать, физическое состояние занимающихся на начальном этапе и после исследования на уровне выше

среднего, что позволяет сказать о высоком уровне работы. Мотивы занимающихся отличаются друг от друга, что особенно важно. Наблюдается смена мотивов при посещении занятий. На начальной стадии мотивы характеризуются разными интересами, затем они меняются в сторону желаний быть первым, успешным, быть здоровым и сильным.

По итогам нашей работы мы выдвинули несколько рекомендаций для организаторов спортивно-массовой и спортивной работы:

-необходимо привлекать к двигательной активности жителей Кузбасса;

– реорганизовать работу, как занятиях физической культурой, так и на занятых по физическому воспитанию в дошкольных учреждениях, т.к. такие формы занятий тренируют сердечно-сосудистую систему, делают человека выносливым к большим нагрузкам;

-для того, чтобы не навредить здоровью через занятия спортом, необходимо знать основные правила, следить за состоянием здоровья и рационально планировать физические нагрузки (желательно под наблюдением).

Спортивная направленность жизни, на всех своих уровнях является универсальным механизмом оздоровления людей. А значит, любые проявления движения жителей Кузбасса будет являться способом самореализации человека, его самовыражения и развития. Для детей и подростков дополнительные занятия с направленной мотивацией будут служить, средством борьбы против асоциальных проявлений в общении.

Литература и источники

1. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина. – Текст: непосредственный // Инновационные педагогические технологии: материалы II Междунар. науч. конф.– Казань: 2015. – С. 108-110.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. –214 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – 3-е изд., испр. и доп. –М.: Спорт, 2016. – 208 с.
4. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2006. - 352 с. *Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО РЕЖИМА НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Душкова К.Б., Андреева А.И., А.Ф. Чарыкова

ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова»

ksuches1@yandex.ru, Alfiya-sanzhapova@yandex.ru

Аннотация. Результаты исследования выявили влияния двигательного режима на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств учеников младших классов. Даны методические рекомендации по учету индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста, путем увеличения интенсивности выполнения упражнений, сокращением времени отдыха, а также дополнительными домашними заданиями для более старших учеников.

Актуальность. В двигательной деятельности младших школьников значительное место занимают движения скоростно-силового характера, в том числе прыжковые упражнения. [1, 2, 3]. Широкое применение последних обусловлено прежде всего возможностями опорно-двигательного аппарата детей, хорошей реакцией сердечно-сосудистой и дыхательной систем на кратковременные скоростно-силовые напряжения, а также особенностями их игровой деятельности. Умение выполнять прыжки во многом определяют двигательные возможности ребенка [1, 4, 5].

Целью настоящей работы было выяснение влияния двигательного режима на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств учеников младших классов.

Результаты исследования показали, что в начальной школе в одном классе могут заниматься дети разных возрастных групп. Так, первый класс объединяет детей 7-8 лет, второй - 8-9 лет, третий - 9-10 лет. Ситуации, в которых дети одного возраста находятся в разных по возрастному составу коллективах, могут послужить естественным экспериментом для изучения влияния двигательного режима на развитие скоростно-силовых качеств.

Физическая нагрузка для детей разного возраста, объединенных в рамках одного класса, оказывается неодинаковой. Она более полезна для младших по возрасту, так как требует от них большей отдачи. Старшие по возрасту дети относительно легко справляются с предложенными двигательными заданиями, и поэтому та же нагрузка оказывает на них развивающее влияние в меньшей степени.

Если двигательный режим школьника и требования, предъявляемые к нему на уроках физического воспитания, оказывают существенное влияние на уровень его скоростно-силовых качеств, то можно предположить, что дети, входящие в одну и ту же возрастную группу, но занимающиеся в разных классах, должны иметь различные показатели в скоростно-силовых тестах.

Для подтверждения этого в каждой возрастно-половой группе мы сравнивали показатели в скоростно-силовых заданиях 40 учеников из более старшего и более младшего классов. Так как самыми распространенными формами проявления скоростно-силовых качеств являются упражнения, выполняемые при отталкивании от опоры, школьникам было предложено выполнить три вида прыжков с места: в высоту без маха руками, в длину, восьмিরной.

Как видно из таблицы 1, перевес в уровне развития прыжков у детей, которые оказались в старшем классе, по отношению к их сверстникам из младшего класса выражается очень существенными прибавками. Так как сравнивались показатели школьников одного возраста, различия между ними следует отнести лишь на счет влияния внешних условий. Вычисленная разность в таблице 1 представлена в процентах к результатам тех, кто находился в младшем классе.

Таблица 1. Разница результатов в прыжках у детей одного возраста из смежных классов

Возраст, лет	Класс	Разница в					
		вертикальном прыжке		прыжке в длину		восьмирной прыжке	
		$\bar{d} \pm Sd$, см	%	$\bar{d} \pm Sd$, см	%	$\bar{d} \pm Sd$, см	%
Мальчики							
8	2-1	3,3±0,6	16	16,2±4,0	14.	112±21	10
9	3-2	2,3±0,6	9	15,0±3,9	11	94±20	8
10	4-3	3,7±0,7	15	12,0±4,2	4	98±20	8
Девочки							
8	2-1	3,2±0,6	16	13,4±3,1	11	108±23	10
9	3-2	2,8±0,6	12	12,8±3,3	10	74±22	7
10	4-3	3,4±0,6	13	12,0±3,3	9	95±25	8

Примечание. \bar{d} - разница между средними показателями.

Заключение. В ходе исследования нами установлено влияние двигательного режима на развитие и совершенствование скоростно-силовых качеств учеников младших классов. Физические нагрузки на занятиях с более старшими детьми являются действенным фактором развития двигательных навыков, и в частности прыжков. Результаты таких школьников превосходят показатели сверстников из более младших классов на 8-14%. Причем это явление свойственно в одинаковой мере мальчикам и девочкам.

Физические нагрузки на занятиях с одноклассниками младшими по возрасту, особенно, когда небольшое число старших находится в младшей группе, не стимулирует развитие дви-

жений у первых. Это явление в практике физического воспитания почти не просматривается и, как правило, ускользает от внимания преподавателя. Поэтому преподаватель должен в своей работе постоянно учитывать индивидуальные особенности занимающихся и давать старшим по возрасту ученикам большую физическую нагрузку, чем младшим. Этот вопрос решается путем увеличения интенсивности выполнения упражнений, сокращением времени отдыха, а также дополнительными домашними заданиями для старших учеников.

Литература и источники

1. Боген, М. М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М. М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 192 с.
 2. Грудина, С. В. Нагрузки на уроке физической культуры и нормы двигательной активности школьников [Текст] // Педагогическое мастерство: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 107-109. — URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/65/3094/>.
 3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // «Начальная школа», 2016. - № 11.
 4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 4-е изд., испр. и доп. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2013. – 480 с.
 5. Чумаков, П. А. Спортивные и подвижные игры [Текст] / П. А. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 2010. - 387 с.
- Научный руководитель – к.б.н., доцент Чарыкова А.Ф., ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный университет имени И.Н. Ульянова».*

УДК. 796.1

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

Шастин А.М., Казызаева А.С.

*ФГБОУ «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
kazizaeva_as@mail.ru*

Общеизвестно, что занятия физической культурой положительно влияют на самочувствие, здоровье в любом возрасте, в том числе и в период зрелого возраста. Приобщение к занятиям физической культурой через различную физическую активность происходит с целью повысить уровень функциональной составляющей организма и поддержать здоровье. Здоровье населения – это состояние полного физического, социального и психического благополучия, а не только отсутствие болезней, либо физических дефектов [2, 4]. На здоровье оказывает влияние увлеченность вредными привычками и низкая физическая активность. В зрелом возрасте снижается обмен веществ, начинают происходить необратимые изменения в функциональном состоянии организма. Люди среднего возраста могут испытывать убывание физической силы, выносливости и физической привлекательности. Тем не менее, лица, ведущие здоровый образ жизни и систематически занимающиеся физической активностью чувствуют себя гораздо лучше не занимающихся сверстников [1, 3].

В связи с вышесказанным целью исследования является выявление применяемых форм занятий физической культурой взрослого населения и их эффективность. **Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что анализ результатов анкетирования позволит выявить эффективные формы занятий физической культурой взрослого населения занятий и разработать практические рекомендации.

В соответствии с целью были поставлены следующие **задачи исследования:**

1. Изучить содержание и формы занятий физической культурой взрослого населения по

данным научно-методической литературы.

2. Определить значение физической культурой для взрослого населения.

3. Выявить эффективные формы занятий физической культурой взрослого населения. Для реализации поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, расчетные методы. Отмечается, что занятия физической культурой во взрослый период жизни имеют свою особенность по содержанию, форме и нагрузке. Формы занятий физической культурой взрослого населения отличаются от форм занятий физической культурой подрастающего поколения, в связи с тем, что взрослое поколение большую часть дня находится на работе [2, 5]. Для выяснения данного вопроса нами было проведено анкетирование (прилож. 1). Были опрошены 30 человек (18 женщин и 12 мужчин) различного возраста и пола - посетителей оздоровительных комплексов.

На вопрос: «Как вы оцениваете свое здоровье?» из 30 респондентов ответили 17 человек ответили: «Мое здоровье удовлетворительно», 12 человек - «Я совершенно здоров». То есть более половины испытуемых чувствуют себя хорошо. На вопрос: «Часто ли вы болеете?» из 30 человек ответили «Нет» - 24 человека, «Редко» - 3 человека, «Периодически» - 3 человека. То есть большинство респондентов считают себя практически здоровыми. На вопрос: «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом, учитывая все формы занятий» (самостоятельные, организованные, платные и др.?) большая часть опрошенных ответили «да» - 26 человек, ответили «нет» - 3 человека. Это очень хороший показатель для взрослого населения. На вопрос: «Посещаете ли вы, и сколько раз в неделю, организованные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия в секциях или группах, не считая платных занятий?» - из 30 человек ответили «не посещаю» - 5 человек, «посещаю от случая к случаю» - 8 человек, посещаю 1 раз в неделю - 4 человека, «посещаю 2-3 раза в неделю» - ответили 6 человек, посещаю 4 раза в неделю и более» ответили 7 человек. Из этого следует, что регулярно посещают организованные занятия половина респондентов. На вопрос: «Каким видом спорта или двигательной активности вы занимаетесь в спортивных или физкультурно-оздоровительных секциях или группах, не считая платных занятий?» из 24 человек «нет» - ответили 13 человек, «плаванием» - 3 человека, «фитнес» - 4 человека, «бег» - 4 человека. Можно заключить, что половина респондентов не выбирают какой-то конкретный вид физической культуры.

На вопрос: «Сколько времени в среднем в неделю уходит у вас на занятия в спортивных или физкультурно-оздоровительных секциях или группах, не считая платных занятий?» из 30 опрошенных, не ответили - 18 человек, «1-2 часа» - 1 человек, «3-4 часа» - 4 человека, «5-6 часов» - 3 человека, «7-8 часов» - 2 человека, «9-10 часов» - 4 человека. Из этого следует, что более половины испытуемых не занимаются регулярно, это происходит эпизодически. И лишь 10 человек точно знают ответ - от 1 до 2,5 часов в день. На вопрос: «Укажите места, где проходят ваши занятия в спортивных или физкультурно-оздоровительных секциях или группах?» из 30 человек большая часть опрошенных предпочитает занятия в фитнес центре - 13 человек, на стадионе - 5 человек, по 3 человека выбрали - на катке и в спортивном зале, 2 человека - в бассейне. Таким образом, половина опрошенных выбирают довольно дорогостоящие места для своих занятий.

На вопрос «Укажите, почему вы используете именно платные спортивно-оздоровительные услуги?» из 30 человек треть респондентов предпочитают платные занятия, обосновывая это возможностью занятий в любое время (7 человек), возможностью индивидуального подхода (4 человека), лучшей организацией занятий и доступностью желаемых видов спорта (4 человека). Бесплатным занятиям отдают предпочтение 10 человек. На вопрос: «Занимаетесь ли вы, и сколько раз в неделю, самостоятельно физической культурой и спортом?» из 29 человек 8 респондентов занимаются 4 раза в неделю и более, 5 человек - 2-3 раза в неделю, 3 человека - 1 раз в неделю. Видно, что почти половина опрошенных делает это нерегулярно. На вопрос: «Укажите места, где проходят ваши самостоятельные занятия физической культурой и спортом?» из 30 человек большее количество опрошенных занимается в спортивном зале - 20 человек, на стадионе - 6 человек, в парке, в лесу - 2 человека, на спортивной площадке по месту жительства - 1 человек ответили. На вопрос: «Каким видом

спорта или двигательной активности вы занимаетесь самостоятельно?» из 30 человек треть опрошенных предпочитают заниматься физической культурой и спортом самостоятельно: 6 человек выбирают бег, по 3 человека - фитнес и футбол, по 2 человека - дыхательной гимнастикой и растяжкой. На вопрос: «Укажите, почему вы используете именно самостоятельные спортивные или физкультурно-оздоровительные занятия?» ответили 30 человек. Обосновали свой выбор самостоятельных занятий возможностью заниматься в любое время суток - 6 человек, сохранением времени на дорогу к месту занятий и экономией средств - по 4 человека. Также отметили возможность общения с друзьями, возможность выбора вида спорта и выбора продолжительности занятия - по 2 человека.

На вопрос: «Ради какой цели вы занимаетесь или стали бы заниматься физической культурой и спортом в свободное время?» ответов получилось в общем 64. Четверть опрошенных выбрали - поддержать и улучшить здоровье (15 человек), и еще четверть - улучшить телосложение (14 человек). Также респонденты общаться с друзьями отметили развитие физических качеств (6 человек), поддержание работоспособности (6 человек), поддержать здоровый образ жизни (5 человек), общение с друзьями, восстановление после рабочего дня и испытать свои силы - по 3 человека. На вопрос: «Укажите, что вас удерживает от активных занятий физической культурой и спортом?» из 32 опрошенных 8 человек ответили: отсутствие свободного времени, 4 человека - большая общая нагрузка на работе и дома, плохое состояние здоровья - 3 человека, нет условий для занятий по месту работы, низкое качество организации и проведения занятий - по 2 человека. Ничто не удерживает, я активно занимаюсь - ответили 11 человек. На вопрос: «Какой спортивный инвентарь и оборудование есть у вас лично?» ответили 47 человек. Четверть опрошенных не применяют спортивный инвентарь и оборудование (10 человек). Самый популярный ответ - велосипеды и самокат (10 человек), 8 человек используют мячи, 6 человек - бадминтон, теннис; 5 человек - лыжи, коньки, скейтборды.

Таким образом, выявлены наиболее предпочитаемые формы занятий физической культурой взрослого населения. Половина испытуемых предпочитают занятия в фитнес-центрах и спортивных залах на платной основе, и треть населения - выбирают самостоятельные формы занятий физической культурой. Наибольшая часть опрошиваемых предпочитают платные занятия и занятия в фитнес-центрах, так как они предоставляют наибольшее удобство занятий в любое время, а также возможность заниматься индивидуально и дозировать нагрузки.

Выводы.

1. Установлено, что занятия физической культурой и спортом для взрослого населения положительно влияют на здоровье испытуемых: половина считают себя совершенно здоровыми, 24 из 30 человек не имеют хронических заболеваний, редко болеют, оценивают свое здоровье хорошо. В основном главной целью взрослые выбирают оздоровление и улучшение физических кондиций.

2. Наиболее предпочитаемыми занятиями физической активностью среди взрослого населения являются пешие прогулки в умеренном темпе, бег, плавание, единоборства. Среди женщин наиболее предпочитаемы групповые занятия с музыкальным сопровождением, для мужчин - единоборства, спортивные игры, атлетическая гимнастика. Формы физической культуры на производстве (физкультурные паузы, физкультминутки и т.д.) не применяются. Так же распространены самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Литература и источники

1. Беспалова, Т.А. Сформированность мотивации взрослого населения к двигательной активности [Электронный ресурс] / Т.А. Беспалова, Ю.А. Царева // Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: сущность, концепции, перспективы: материалы VII Международной научной конференции. – Саратов: Саратовский источник, 2019. – С. 170-174. – Режим доступа: http://elibrary.ru/download/elibrary_64051095_63930041.pdf (дата обращения 10.04.2021).
2. Гончаренко, К. Место физической культуры в поддержании и укреплении здоровья взрослого населения [Электронный ресурс] / К. Гончаренко, Н. Мищан, А. Новикова, О.С. Столярова // Научные труды ЮКГУ им. М. Ауэзова. – Шымкент: Изд-во ЮКГУ, 2015. – №

2(33). – С. 89-93. – Режим доступа: http://elibrary.ru/download/elibrary_96417207_40445160.pdf (дата обращения 15.04.2020).

3. Казызаева А. С. Аквафитнес в системе оздоровительной работы с населением / А. С. Казызаева // Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта : материалы VIII науч.-практ. конф. в рамках IV Всерос. форума "Роль местного самоуправления в развитии физической культуры и спорта", (Омск, 18-19 мая 2017 г.) / Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта ; отв. ред. : В. А. Аикин, М. С.

4. Казызаева А. С. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учеб. пособие для студентов вузов / А. С. Казызаева, О. Б. Галеева ; Сибирский гос. ун-т физ. культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. - 187 с.

5. Казызаева А. С. Особенности применения различных форм физического воспитания в семье // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма, психологического сопровождения и оздоровления различных категорий населения: сборник материалов XIX Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, г.Сургут, 13 ноября 2020 г. / Сургут, гос.ун-т, Институт гуманитарного образования и спорта. - Сургут, 2020. - С.367-374.

Научный руководитель - к.п.н., доцент Казызаева А.С., ФГБОУ СибГУФК.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ПРАКТИКИ ЙОГИ НА ИСПЫТЫВАЕМЫЕ СТУДЕНТАМИ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Сладкова Е.Е.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева»
sladkovaek240401@mail.ru

Аннотация. Учеными установлено, что йога оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние личности, в частности – уменьшает уровень тревожности, стресса, апатии. Мы решили убедиться в действительности влияния практики на испытываемые студентами негативные эмоции. В статье описано проведённое нами исследование с опорой на методику Спилбергера-Ханина на сравнение и анализ индекса ситуативной тревожности до и после занятия йогой.

Ключевые слова. Стресс, эмоции, психоэмоциональное состояние, йога, физическая активность, тревожность.

Актуальность исследования. Студенчество – особый период в становлении человека. В это время происходит самоопределение, поиск смысла жизни и понимание собственных ценностей. Молодые люди попадают в незнакомую среду, сталкиваются с новыми обязанностями, изменяются их семейные взаимоотношения, появляется финансовая ответственность и необходимость принимать самостоятельные решения. Студенты, пытаясь объединить учебу, работу, времяпровождение с друзьями и близкими, часто испытывают эмоциональный дискомфорт, для некоторых весь стиль жизни становится сплошным стрессом.

В современном мире существует множество практик, направленных на снижение уровня негативных эмоций и стресса: дыхательные упражнения, психологические приемы, физическая активность [1]. В рамках изучения влияния физической культуры на всестороннее развитие человека, остановимся на последнем. В борьбе с тревожностью и стрессом эффективен любой вид спорта, но как быть людям, ограниченным в этом выборе в связи с особым состоянием здоровья?

Йога подходит для всех: многообразие направлений, видов этой практики, асан позволяет каждому подобрать для себя наиболее подходящее для физического и психического здоровья [2]. Эта древняя практика, связанная с культурной, религиозной и физической деятель-

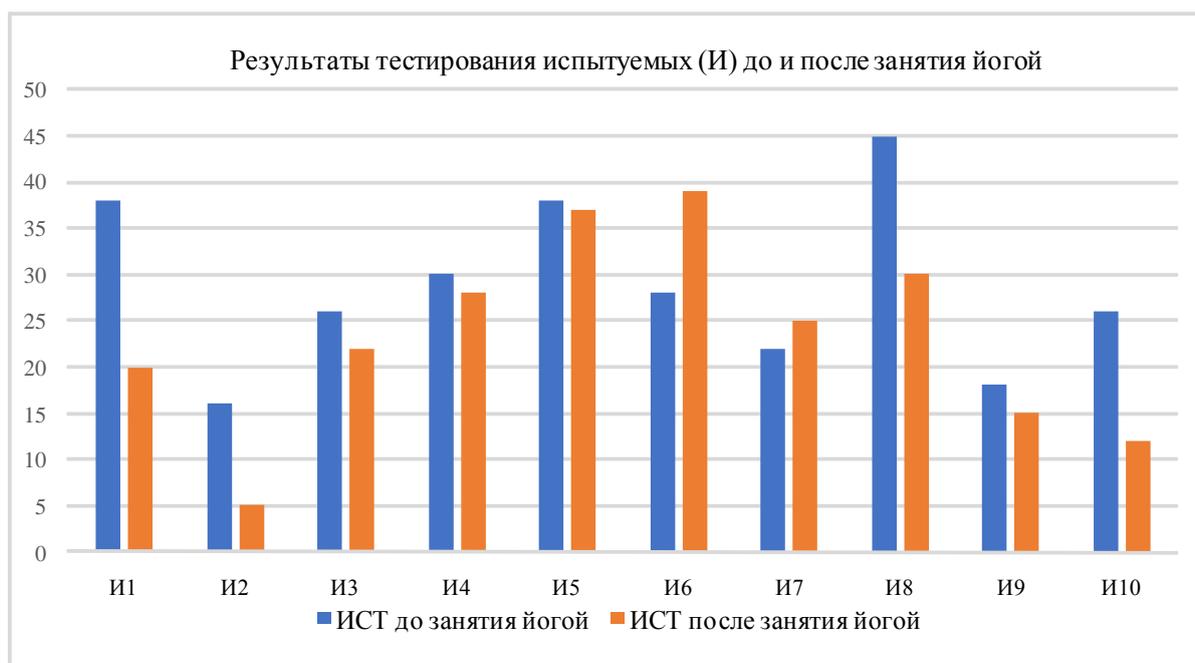
ностью, часто воспринимается как метод управления стрессом, который может помочь облегчить депрессию и тревожные расстройства. Опытные йоги утверждают, что она оказывает положительное воздействие на эмоциональное, физическое и духовное здоровье, но только недавно эти гипотезы были подтверждены научными исследованиями. Ряд ученых (М Джавнбахт, Р. Хиджази Кенари, М. Гасеми) оценили влияние йоги на облегчение симптомов депрессии и беспокойства у женщин. Они выявили, что средняя распространенность депрессии в экспериментальной группе до и после занятия йогой составляла 12,82 +/- 7,9 и 10,79 +/- 6,04 соответственно. Это статистически незначимое снижение ($p = 0,13$), однако при сравнении экспериментальной группы с контрольной у женщин, участвовавших в занятиях йогой, наблюдалось значительное снижение тревожности состояния ($p = 0,03$) и тревожности, связанной с особенностями характера ($p < 0,001$) [3]. Но так ли положительно и эффективно сказываются занятия йогой на психоэмоциональное состояние студентов? Нами было решено провести исследование, **цель** которого – изучение влияния практики йоги на уровень испытываемых студентами негативных эмоций посредством тестирования по методике Спилбергера-Ханина. В ходе исследования использовались следующие **методы**:

- теоретический: изучили и обобщили информацию из научной и методической литературы по проблематике исследования;
- опросный: провели тестирование участников исследования по методике Спилбергера-Ханина «Шкала ситуативной тревожности» до и после занятия йогой;
- аналитический: проанализировали результаты исследования, составили диаграмму.

Ход исследования. Эксперимент проводился в рамках занятия по физической культуре со студентами 1 курса психолого-педагогического факультета ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. Участие в исследовании приняло 10 девушек в возрасте от 18 до 20 лет.

Перед практикой йоги испытуемым было предложено пройти тест по методике Спилбергера-Ханина «Шкала ситуативной тревожности» [4]. Такая тревожность характеризуется субъективно переживаемым напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разной по интенсивности и динамичности во времени. Испытуемым предлагалось оценить верность 20 утверждений в отношении себя по 4-бальной шкале.

Далее с девушками был проведен комплекс Сурья Намаскар, или «Приветствие Солнца», популярный среди людей, практикующих йогу. Комплекс состоит из 12 положений тела (асан), в совокупности образующих единую физическую матрицу, глубоко воздействующую не только на органы и системы человеческого тела, но и на внутренний энергетический потенциал, состояние ума. Считается, что последовательное выполнение упражнений Сурья Намаскар генерирует в теле человека тонкую энергию, благодаря чему практикующий ощущает прилив сил и ощущение спокойной радости.



12 асан выполняются на одну и на другую сторону. Таким образом, 24 асаны образуют полный круг. Для начинающих достаточно сделать 3-6 кругов. Мы сочетали выполнение комплекса с серией дыхательных упражнений (пранаяма йога): необходимо делать вдох, когда выполняется прогиб назад, и выдох при выполнении наклона вперед. Осознание собственного дыхания позволяет легко освободиться от проблемных мыслей, почувствовать ритм текущего момента, осознать себя в настоящем, приблизиться к себе самому, услышать себя. После проведения практики испытуемым вновь было предложено пройти тестирование по методике Спилбергера-Ханина для сравнения результатов и выявления действительности влияния йоги на внутреннее эмоциональное состояние личности.

Результаты исследования. Основным показателем методики Спилбергера-Ханина является индекс ситуативной тревожности (ИСТ). Значения ИСТ могут варьировать в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше значение ИСТ, тем более выражена степень переживания ситуативной тревожности.

Среднее значение ИСТ испытуемых до практики йоги составило 28,7 балла, после – 23,3 балла. Таким образом, показатель тревожности снизился на 5,4 балла, причем практика была сделана неполная (с целью адаптации для начинающих). Это показывает эффективность йоги в изменении психических состояний человека, снижении уровня негативных эмоций.



Не менее важно зафиксировать эмоциональное состояние испытуемых посредством бе-

седы. Прочитируем высказывания некоторые их них.

«Сегодня я не выпалась, чувствовала себя не очень хорошо и немного тревожно, но занятие йогой помогло переключить внимание, потому что нам надо было следить за дыханием и выполнением упражнений. После йоги я чувствовала себя легче и свободней, была готова к новому дню».

«...это были незабываемые ощущения: мы учились правильно дышать, медитировать, успокаивали душу и приобретали стабильный психоэмоциональный фон. Ранее я только слышала, что йога помогает найти гармонию со своим телом, отвлечься от переживаний, успокоиться, а сегодня убедилась — это именно так! На своем опыте доказала эти суждения!»

«Мне очень понравилось: я почувствовала свое тело, каждую его клетку и, думаю, в ближайшее время займусь йогой основательно».

Отзывы испытуемых, их озвученные впечатления, эмоции и чувства помогают убедиться в истинности результатов исследования.

Заключение. Исходя из темы, цели исследования и результатов проведенного эксперимента мы можем прийти к выводу: практика йоги действительно положительно влияет на испытываемые студентами негативные эмоции, значительно снижая их уровень, воздействуя психоэмоциональное состояние, что было выявлено в ходе тестирования по методике Спилбергера-Ханина.

Литература и источники

1. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой/ Роберт Лихи. – Москва: Питер, 2009. – 450 с.
 2. Вишнудэвананда С. Йога / Свами Вишнудэвананда. – Москва: София, 2014. – 304 с.
 3. Влияние йоги на депрессию и тревогу у женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19341989/>
 4. Уровень тревожности. Тест Спилбергера-Ханина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://life-clinic.ru/selftest/uroven-trevogi-test-spilbergera-hanina/>
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Тимофеев М.В., ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева».*

УДК 796

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ - КУЗБАСС

Мартыненко В.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
vladimir_martynenko@list.ru

Аннотация: изучение государственных мер развития спорта как составляющей социальной политики является важным научным направлением. В рамках данной статьи рассматриваются вопросы развития спортивного туризма на территории Кемеровской области. При написании были изучены распоряжения председателя Правительства РФ Мишустина М. В. и правительства Кузбасса, а также научные источники и работы, посвященные описанной проблеме.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, социальная политика, спортивный туризм, автомобильный туризм, Кемеровская область, Кузбасс.

В современном мире физическая культура и спорт приобретают статус стратегически важного направления политики государства. Законодательные акты и методы регулирования в данной области активно внедряются в Китае, Франции, Финляндии, Германии, США, странах Латинской Америки [1]. Представленная общемировая тенденция обосновывается важной ролью физического воспитания в процессе обучения подрастающих поколений, профи-

лактики уровня заболеваемости среди взрослого и пожилого населения, а также укрепления и поддержания общественного здоровья как показателя биологического и социального благополучия страны. Кроме того, растет популярность спорта как метода рекреации в неблагоприятных условиях проживания большей части населения в городах, промышленных центрах и мегаполисах, сидячего образа жизни, нездорового питания и повышенного стресса.

В данном случае не является исключением и Россия. Это связано с особой ролью физического развития граждан как части социальной политики правительства и региональных властей в Российской Федерации – популяризация спорта рассматривается не только как способ профилактики заболеваемости населения и привития принципов здорового образа жизни, но и как метод поддержания социальной стабильности, снижения уровня маргинализации населения и его интеграции в общественную жизнь [2]. Благодаря разнообразию ландшафта, животной и растительной природы, климатических зон и этносов на территории нашей страны высокую популярность среди населения получило направление спортивного туризма. Данное исследование направлено на изучение особенностей развития этого вида спорта в Кемеровской области-Кузбасс.

Цель данной работы – обозначить текущие тенденции в развитии спорта в Кемеровской области-Кузбасс.

Задачей представленной работы является анализ и систематизация имеющейся информации о развитии спортивного туризма в Кемеровской области.

Объектом исследования является социальная политика государства и региональных властей в спорте как составляющая общественной жизни.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление классифицируемых по сложности препятствий в природной среде. В качестве препятствия выступают особенности природного ландшафта: вершины, пещеры, непроходимые леса, реки и другие водоемы, пороги, погодно-климатические особенности региона. Также играют роль и особенности имеющихся коммуникаций: дорог, троп, водных путей и дистанция. Благодаря тому, что данный вид спорта не требует строительства развитой спортивной инфраструктуры, занятия спортивным туризмом требуют минимальных затрат. Выделяют пешеходный спортивный туризм, лыжный, водный и горный. Активно развивается и новое направление – автомобильный туризм, предполагающий использование средства передвижения для преодоления более сложных препятствий или длинных маршрутов. В настоящее время более трех миллионов человек занимается спортивным туризмом в России [3].

6 марта 2021 года правительством РФ было опубликовано распоряжение, утвердившее программу социально-экономического развития Кемеровской области. Помимо общих положений, касающихся развития городской инфраструктуры и промышленности в регионе отдельная подпрограмма данного документа посвящена особенностям развития туризма. Так, в связи с возросшей потребностью в таком новом туристском продукте, как снегоходный туризм. Для удовлетворения имеющегося спроса предлагается комплексное развитие спортивно-туристического комплекса "Шерегеш". Уникальные природные и климатические условиям Кемеровской области обеспечат создание сильной и конкурентоспособной туристской отрасли в регионе. Это в свою очередь увеличит количество новых рабочих мест, государственных доходов за счет значительных налоговых поступлений от предприятий, связанных со снегоходным туризмом [4]. Кроме того, развитие этого направления закрепит положительный имидж региона как спортивно- и туристически-ориентированного, чему уже поспособствовало открытие Ледового дворца «Кузбасс» в Кемерове и проведение Международного чемпионата парашютного спорта на территории курорта «Танай» в 2021 году.

В развитии спортивного туризма на территории Кемеровской области заинтересовано не только государство, но и региональные власти. Так, 2 августа 2021 года был опубликован приказ Министерства физической культуры и спорта Кузбасса "О Порядке утверждения положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, проводимых на территории Кемеровской области – Кузбасса, и требования к их

содержанию". Данный документ призван заменить аналогичный устаревший приказ от 2012 года для обеспечения эффективного процесса регулирования проведения спортивных мероприятий, в том числе спортивного туризма [5]. Также спортивный туризм включен в план проведения спортивных мероприятий на территории Кемеровской области в 2022 году. Запланировано проведение областных соревнований, Первенства Кузбасса, Кубка Кузбасса и Чемпионат Кузбасса в различных дисциплинах, в том числе в связках из нескольких спортсменов [6]. Рост заинтересованности региональных властей в проведении подобных мероприятий говорит о том, что в Кузбассе в данный момент формируется один из самых динамично развивающихся туристических кластеров.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод, что в регионе очень активно развиваются и деловой, и спортивный туризм. С точки зрения власти спортивный туризм является перспективным направлением, способным не только заинтересовать граждан и потенциальных участников, но и обеспечить поток денежных средств в бюджет. Для развития данного направления в Кемеровской области имеются благоприятные природные и климатические условия. Стоит заметить, что для развития индустрии туризма нужно подходить комплексно. Так, в связи со сложностью и опасностью использования транспортных средств для дальнейшего развития этой отрасли потребуются разработка законодательного регулирования снегоходного и автомобильного туризма в Российской Федерации и запуск пилотного проекта по развитию спортивного туризма в Кузбассе.

Литература и источники

1. Савотеев А.А. Развитие и поддержка массового спорта государством в России и зарубежных странах // Инновации и инвестиции. 2013. №3.
 2. Скрынник И. А. Здоровый образ жизни как приоритетная задача социальной политики государства // Вестник МГУКИ. 2010. №1. [Электронный источник]: URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-kak-prioritetnaya-zadacha-sotsialnoy-politiki-gosudarstva> (дата обращения: 06.04.2021)
 3. Бунина Е.В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №28.
 4. Распоряжение от 6 марта 2021 года №556-р [Электронный источник]: URL: <http://government.ru/news/41683/> (дата обращения: 07.04.2021)
 5. Приказ Министерства физической культуры и спорта Кузбасса от 02.08.2021 № 1001 "О Порядке утверждения положений (регламентов) об официальных физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, проводимых на территории Кемеровской области – Кузбасса, и требования к их содержанию"
 6. Региональный календарный план официальных спортивных мероприятий, проводимых на территории Кузбасса в 2022 году [Электронный источник]: URL: <https://minsport-kuzbass.ru/fizicheskaya-kultura-i-sport/kalendarnyy-plan/2022/> (дата обращения: 06.04.2021)
- Научный руководитель – к.п.н., доцент, Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ COVID-19. ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Мишенская А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

mshenskaya00@mail.ru

31 декабря 2019 года весь мир узнал о вспышке неизвестной пневмонии. Новая инфекция очень быстро начала распространяться по всему миру и имела характер пандемии, что означает сильную эпидемию.

Первые случаи заражения коронавирусом в России были выявлены 31 января. 16 апреля коронавирусная инфекция была выявлена во всех регионах России. Число заболевших пуга-

ло всё население. Учёные разрабатывали вакцины и советовали людям различные меры профилактики. Ввели ограничительные меры для борьбы с распространением коронавируса. Был введён «масочный режим», комендантский час, передвижение в местах общественного скопления было ограничено.

С самого начала пандемии, я соблюдала все правила, занималась профилактикой в надежде, что вирус меня обойдёт стороной. Но, к сожалению, в октябре 2021 года я столкнулась с этим заболеванием и с его осложнениями. Самым распространенным осложнением является пневмония.

Коронавирус влияет на весь организм, от него могут пострадать абсолютно все органы. Но самое большое влияние он оказывает на лёгкие. Даже после полного выздоровления у человека могут быть многочисленные последствия, такие как ужасная слабость, ухудшение памяти, одышка и затруднённое дыхание. После выздоровления я столкнулась с многочисленными проблемами. Чтобы запустить процесс восстановления лёгких после ковида, мне пришлось использовать целый лечебный комплекс. Первое с чем я столкнулась и то, что мне пошло на пользу – это дыхательная гимнастика.

Дыхательная гимнастика - это специальные дыхательные упражнения, которые применяются при различных заболеваниях для лечения, профилактики или реабилитации. Дыхательные упражнения направлены для улучшения вентиляции лёгких. При регулярном выполнении дыхательных упражнений увеличивается дыхательный объём лёгких, именно это и необходимо организму при восстановлении.

Есть огромное количество разных упражнений для реабилитации после коронавирусной инфекции. Но нужно помнить о том, что нельзя делать выдохи с нагрузкой, так как это только вредит поражённым лёгким, нужно тренировать вдох. Прежде чем составить свой комплекс упражнений, мне пришлось изучить огромное количество материала по этой теме, после чего я начала выполнять определённые упражнения в домашних условиях. Несколько упражнений, которые действительно помогли моему организму.

С помощью простых упражнений удаётся восстановить правильный ритм дыхания, и поддерживать стабильный газовый состав крови.

1 упражнение. Выполнять упражнение нужно на протяжении 2-5 минут в спокойной обстановке. Для начала нужно выполнить глубокий вдох через нос. Его длительность должна быть 2-3 сек. Затем задерживаем дыхание на 4-5 секунды. После этого делаем медленный вдох через рот. Его длительность должна составлять 4-5 сек. Повторяем несколько раз.

2 упражнение. Над его техникой нужно быть очень внимательным. Нужно лечь на твёрдую поверхность, ноги согнуть в коленях. Чтобы контролировать качество выполнения упражнения нужно положить ладони на живот. Медленно вдыхаем через нос, грудная клетка должна остаться неподвижной, а живот должен насыщаться кислородом и подниматься. Задерживаем дыхание на пару секунд. Выдыхаем через рот и подтягиваем живот к позвоночнику. Повторяем несколько раз.

3 упражнение. Для его выполнения вам потребуется стул. Можно выполнять сидя или лёжа. Делаем вдох, руки в стороны. Необходимо обнять себя за плечи, выдох и произносим Р-Р-Р. Может быть откашливание, это говорит о правильном выполнении упражнения

4 упражнение. Это упражнение помогает разработать мышцы вдоль позвоночника и укрепить спину. Для увеличения нагрузки, я использовала в качестве инвентаря две бутылки с водой 0,5. Нужно сесть на стул с прямой спиной, стопы поставить на пол и положить руки ладонями на бёдра. Соберите лопатки так, чтобы грудь растянулась. При их сведении делаем глубокий вдох. Задерживаем дыханием на 5-10 сек., затем медленно разводим лопатки, делая выдох. Повторяем эти упражнения несколько раз (рис.1.).



Рисунок 1 - Варианты выполнения упражнения.

5 упражнение. Это упражнение может помочь укрепить диафрагму и вдыхать больше воздуха, необходимо сесть на стул или лечь на кровать, вы должны находиться в максимально удобном положении. Делаем глубокий вдох носом, затем быстро вдыхаем носом ещё минимум 3 раза (не выдыхая). Медленно выдыхаем через сложенные в трубочку губы. Повторяем несколько раз.

Этот комплекс упражнений должен занимать 10-15 минут, повторять его можно несколько раз в день. После того как, я начала выполнять данные упражнения через некоторое время, я почувствовала ощутимый результат. Отдышка практически исчезла и я смогла без затруднений делать глубокий вдох, что означало о положительном восстановлении моего организма.

После полного выздоровления, мне стала очень интересна тема влияния дыхательной гимнастики на организм. Узнала о том, что некоторые упражнения очень положительно могут влиять на нас, например, утром мы с лёгкостью можем быстро проснуться, если выполнить некоторые упражнения, которые подарят нам заряд бодрости. После этого, я задалась вопросом, почему не многие люди прибегают к дыхательной гимнастике, если у неё такое больше количество положительных качеств. Провела опрос среди студентов. Данные опроса представлены в таблице №1.

Таблица 1 - Опрос среди студентов переболевших коронавирусом

Вопрос	%,да	%, нет
Занимались ли вы восстановлением после выздоровления?	65	35
Использовали и вы дыхательные упражнения?	45	55
Знали ли вы о пользе таких упражнений?	20	80
Помогло ли вам это?	65	35
Всего опрошено: 35 человек		

Исходя из данных таблицы, были составлены две диаграммы (рисунок №2., рисунок №3) для более понятного восприятия результата опроса.

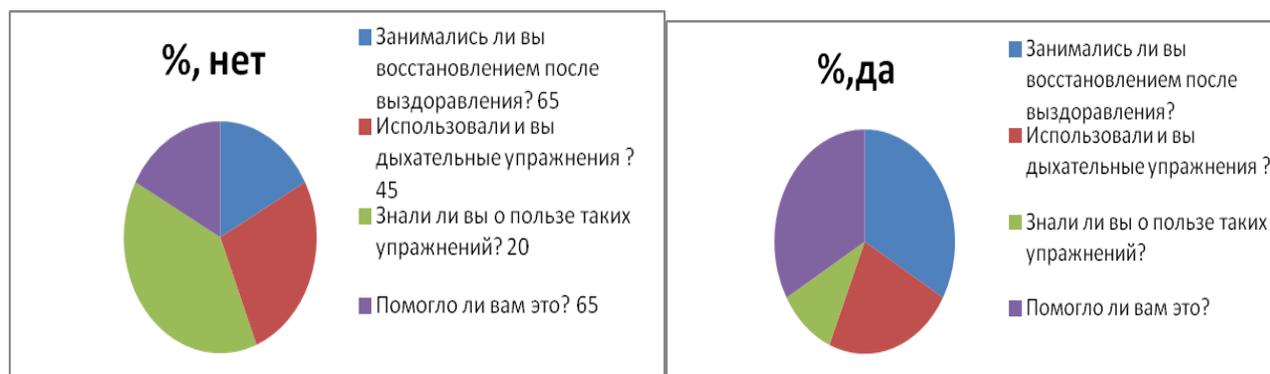


Рисунок 2 - Диаграмма за ответ «ДА». Рисунок 3 - Диаграмма за ответ «НЕТ».

В данной таблице были представлены вопросы, по которым были созданы диаграммы. По статистике было выявлено, что большинство людей знали о данном заболевании и были осведомлены о пути решения данной проблемы, так же занимались данными упражнениями по восстановлению.

В результате проделанной работы, можно сделать вывод. Данная статья была проделана

в целях агитационно-профилактической работы, по причине личного столкновения с данной болезнью. История развития полезна в выявлении, данной болезни, а также в данной статье предложены упражнения, помогающие человеку разработать методику профилактики после коронавирусной инфекции.

Литература и источники:

1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс] - URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Коронавирусы> (дата обращения: 1.04.2022)
2. Клиника MEDIKOM. Дыхательная гимнастика [Электронный ресурс] - URL: <https://medikom.ua/ru/dyhatelnaya-gimnastika> (дата обращения: 1.04.2022)
Научный руководитель – старший преподаватель Сантьева Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011.1:37.037.1

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Деев Р.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
r.deevkem@yandex.ru

Занятия физической культурой и спортом, по мнению специалистов, «дают человеку не только чувство физического совершенства, но и придают ему силы и формируют его дух» [1]. Без занятий спортом, физической культурой невозможно гармоничное развитие личности как в физическом, так и умственном плане.

Ни один вид деятельности (внешней или внутренней) человека не обходится без мотивации. В педагогике и психологии под мотивацией (от лат. moveo – «двигаю») понимается, с одной стороны, «система факторов, детерминирующих поведение» индивида, с другой стороны, «характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне [2, с. 513]. Уровень мотивации в какой-либо деятельности предопределяется внутренними побуждениями человека, его целями, интересами, потребностями [3].

Целью настоящего исследования являлось определение уровня мотивации студентов в возрасте 19 – 21 лет к занятиям физкультурой и спортом. Для достижения указанной цели был решен ряд задач:

- разработать опросник, способствующий выявлению и оценке уровня мотивации молодежи к занятиям спортом и физической культурой;
- провести опрос;
- проанализировать и обобщить полученные результаты.

Респондентами в данном исследовании выступили 60 молодых людей, обучающихся в образовательных учреждениях г. Кемерово.

Как показал анализ полученных в ходе опроса данных, 100 % респондентов осознают значимость занятий физической культурой и спортом и считают их важными. Однако 70 % опрошенных студентов отметили, что занимаются физкультурой только на занятиях в своих образовательных учреждениях в рамках расписания, 20 % указали, что выполняют дополнительно к занятиям физические упражнения (отжимания, приседания и т.п.) время от времени дома, и только 10 % респондентов регулярно посещают спортзал или занимаются в секциях. Общее количество времени, уделяемого занятиям физкультурой и спортом, респонденты определили так: не более 1 раза в неделю – 66,7 %, 2 – 3 раза в неделю – 16,7 %, более 3 раз – 16,6 %, что, безусловно, является отражением низкого интереса к физкультуре и спорту как таковым. При этом 80 % опрошенных указали, что желали бы улучшить свою физическую форму.

Основной причиной, по которой студенты уделяют мало времени занятиям физической

культурой, спортом, называется отсутствие свободного времени (большая загруженность учебной, активная занятость в иных сферах: творческих объединениях, волонтерских отрядах и т.п.) и сил. На вопрос «При каком условии вы были бы готовы чаще заниматься физкультурой и спортом?» 50 % респондентов ответили – «при наличии большего количества свободного времени»; 33,4 % студентов готовы активнее заниматься спортом и физкультурой при наличии партнера, компании; 15 % респондентов – при наличии бесплатных секций и спортзалов; 1,6 % – при любых условиях «не готовы чаще заниматься физкультурой или спортом».

Что касается занятий физической культурой в образовательных учреждениях, то из ответов респондентов следует, что более половины из них всегда с удовольствием посещают эти занятия (66,7 %), остальные респонденты указали, что посещают эти занятия по возможности или время от времени. Основным мотивом, т.е. тем, что побуждает к определенной деятельности, посещения этих занятий для 66,7 % респондентов является получение зачета по дисциплине, 16,6 % студентов указали, что им в целом нравятся физкультура и спорт, и такое же количество опрошенных отметили, что это полезно для здоровья и общего физического развития.

Советский психолог Б. И. Додонов подчеркивал, что интерес, являясь «специальным психическим механизмом», побуждает «человека к деятельности, приносящей ему эмоциональное насыщение» [цит. по 4], отсюда вытекает прямая взаимосвязь между уровнем мотивации и заинтересованностью человека. То, что индивиду нравится, вызывает в нем интерес, стимулирует его большую активность. По полученным в ходе опроса результатам можно говорить о том, что половине студентов (50%) очень нравятся занятия физкультурой в рамках образовательного процесса, не особо нравятся эти занятия 33,4 % респондентам, абсолютно не нравятся 16,6 % обучающихся. Среди причин, по которым занятия физкультурой в образовательном учреждении не особо нравятся или не нравятся вовсе, студенты указали следующие: отсутствие спортивных командных игр во время занятий; нагрузка, не соответствующая, по мнению респондентов, их физическим возможностям; занятие отдельными видами упражнений «из-под палки» (т.е. отсутствие альтернативы); необходимость сдачи нормативов; неудачное расположение занятия в расписании.

С целью получения обратной связи от респондентов в виде конкретных предложений в опрос был включен пункт, касающийся того, что, по мнению опрашиваемых, необходимо сделать, чтобы занятия по физкультуре в их образовательном учреждении стали лично для них более интересными. Отметим, что 83,4 % студентов дали ответ на данный вопрос. Это, безусловно, можно расценивать как их личную заинтересованность в улучшении качества занятий. Обобщив полученные ответы-предложения, представим их в группах: 1) ввести спортивные командные игры (баскетбол, волейбол, футбол); 2) ввести в сетку занятий игры соревновательного характера (перетягивание каната, настольный теннис); 3) организовать занятия плаванием (в бассейне); 4) разнообразить виды деятельности в ходе конкретного занятия; 5) разнообразить занятия в течение семестра; 6) в рамках действующей системы балльно-рейтинговой оценки предоставить студентам возможность самим выбирать, какие виды физической нагрузки (выполнение упражнений, участие в играх, сдача нормативов и т.п.) выполнять на занятии.

Итак, сегодня в научной литературе и средствах массовой информации много пишется о необходимости решения проблем, связанных с физическим воспитанием молодого поколения, формированием здорового образа жизни россиян в целом [5; 6]. Специалисты, преподаватели говорят о том, что «преподавание физической культуры в вузах способствует повышению профессионального мастерства, развитию уровня организационных способностей студентов», а достигнуто это может быть «за счет их активного участия в учебно-тренировочном процессе в избранном виде спорта, спортивных праздниках, соревнованиях, туристской и досуговой деятельности» [7, с. 3]. Однако очевидно, что степень вовлеченности в эту деятельность напрямую зависит от уровня мотивации личности.

Проведенное исследование показало, что, несмотря на понимание значимости спорта, занятий физкультурой, их роли и места в жизни человека, студенты демонстрируют низкий

уровень мотивации к этим важным видам деятельности. Только одна десятая часть респондентов, помимо посещения занятий по физкультуре в образовательном учреждении, регулярно занимается в спортивных залах, секциях. Посещение занятий по физической культуре для более чем половины опрошенных – это необходимость (нужно получить зачет), а не потребность. Самими студентами причины столь низкого уровня заинтересованности в занятиях спортом и физкультурой объясняются большой учебной нагрузкой, отсутствием свободного времени. Хотя, очевидно, что при желании, наличии определенной цели (убрать лишний вес, развить ловкость, силу, выносливость, улучшить координацию движений и т.д.) все препятствия могут быть устранимы. Следовательно, перед специалистами в области физической культуры и спорта, врачами, преподавателями сегодня стоит нелегкая задача по повышению уровня мотивации молодого поколения к занятиям физкультурой и спортом.

Литература и источники

1. Ярлыкова, О. В., Сапронова, Е. В., Сапронова, В. В. Физическая культура в жизни студентов / О. В. Ярлыкова, Е. В. Сапронова, В. В. Сапронова // Гуманитарный научный журнал. – 2017. – № 1. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-zhizni-studentov-1> (дата обращения 25.03.2022).
 2. Маклаков, А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2005. – 583 с.
 3. Афонин, А. Ю. Понятие и значение мотивации и мотивационного процесса / А. Ю. Афонин // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2013. – № 17. – С. 105-112.
 4. Ильин, В. П. Мотивация и мотивы / В. П. Ильин. – URL: <https://psy.wikireading.ru/64891> (дата обращения 25.03.2022).
 5. Еременко, В. Н., Медведева, А. С., Левченко, А. А. Роль физической культуры в жизни / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – № 3(28). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения 25.03.2022).
 6. Васильева, Т. Зачем нужна физкультура / Т. Васильева // Курганские известия. 05.01.2018. – URL: <https://kurganinskie-izvestiya.pf/index.php/obschestvo/zdorove/zachem-nuzhna-fizkultura> (25.03.2022).
 7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2013. – 528 с.
- Научный руководитель – старший преподаватель Седнев А.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Малуева А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
mpdkem@mail.ru

Какую роль играет физическая культура у студентов? Важно ли обучающимся состояние своего здоровья? Трудность поддержания здоровья у студентов была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. Нередко слышатся речи о том, как необходимо вести здоровый и активный образ жизни, но современные реалии и общественная среда свидетельствуют о снижении уровня самочувствия растущего поколения, осложнениях сердечных диагнозов и иных неизлечимых и инфекционных заболеваний. В нынешней социальной среде физическая культура и спорт имеют немаловажную роль в становлении личности университетской интеллигенции. Ключевой проблемой является формирование мотивации студентов к занятиям физической культуры. В статье рассматриваются различные способы

формирования мотивации к занятиям спортом у студентов для развития здорового образа жизни. Необходимо указать, что определение «физическая культура» характеризуется как обобщенное и добавляет в себя имеющиеся в социальной среде цели, задачи, средства, благоприятствующие психофизическому совершенствованию человека.

Для наиболее совершенствующего осознания анализируемой проблематики нужно изучить определения «мотивация» и «мотив». «Мотив» в такой науке как психология определяется как внутренний стимул личности к конкретной активности. В свойстве мотива могут быть интересы, влечения, правила и т.д. Иначе говоря, мотив повествует, почему человек в данный момент хочет сделать именно это. Мотивация же определяется как совокупность согласованных между собой мотивов.

Необходимо акцентировать, что мотивы не неподвижны, они меняются под влиянием совершенствования человека – духовного, умственного и т.д.

Обособленную независимую категорию определяют мотивы физкультурной жизнедеятельности. Психолог со времен СССР Ю.Ю. Палайма дифференцировал 13 видов физкультурных мотивов:

- мотивы нравственного порядка;
- устремление к самосовершенствованию;
- мотивы, которые связаны с взаимоотношением к противнику, наставнику, болельщикам;
- собственно-соревновательные стимулы (стремление соревноваться, кураж);
- стремление к духовной гармонии;
- стимулы, которые связаны с влечением достичь конкретных задач, финансовый достаток и др.

Это не единственная допустимая классификация физкультурных мотивов, но она имеет место быть в данной статье, так как довольно-таки очевидная и действительная нынешним парадигмам. Любой конкретный вид из предложенной классификации с легкостью можно характеризовать образцами. Допустим, к первой группировке можно отправить студентов, у которых предпосылкой для стимула считаются социальные и мировоззренческие ценности.

Предпосылки заниматься физической культурой студентов выделяются в соблюдении с конкретными психофизиологическими спецификами возраста, пола, интересов, эталонов, а также иными критериями. Для большинства обучающихся в ВУЗе в последнее время понятие «престиж» подразумевается, как важный фактор, характеризующий их действия. Таким образом, в настоящий момент жизни мы можем видеть, как через средства массовой информации осуществляется интенсивная пропаганда здорового образа жизни, его популяризация, романтизация. Допустим, в социальных сетях формируются особые рубрики, посвященные теме физической культуры, здорового питания, модным спортивным направлениям.

В апреле был проведен нами опрос среди студентов ВУЗа в виде анкетирования. В анкетировании участвовали студенты Кемеровского государственного университета в количестве 20 человек. Чтобы выявить причины отсутствия мотивации у студентов ВУЗа, участникам было дано 10 наводящих утверждений, а задача студентов согласиться или, напротив, отнестись. Также была возможность дать свой собственный развернутый ответ. С помощью ответов студентов удалось выявить что повлияло на мотивацию к занятиям физической культурой.

В результате обработки полученных данных на утверждение «моя семья с детства воспитывала у меня любовь к занятиям физической культурой» в результате обработки полученных данных было установлено, что большинство студентов (90%) ответили – «да, воспитание положительно повлияло на мое отношение к занятиям физической культурой». 5% опрошенных ответили – «да, но сейчас нет желания заниматься физической культурой» и еще 5% - «нет, но сейчас я активно с желанием занимаюсь физической культурой».

На утверждение «я хожу на занятия физической культуры, когда там есть мои друзья, знакомые» 75% респондентов ответили – «да», остальные ответили «нет».

На высказывание «я хожу заниматься физической культурой, так как это престижно и модно» большинство (75%) ответили – «да», остальные «нет».

Показательно, большинство студентов (90%) ответили, что все же «социальные сети по-

ложительно влияют на мое отношение к занятиям физической культурой», остальные не согласились с этой мыслью.

Утверждения «занятия физкультурой мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти навыки и умения в жизни», «физкультура помогает мне оставаться радостным, бодрым и веселым» вызвали у студентов больше положительных ответов (95%), другие (5%) не согласились.

Комфортные условия при выполнении упражнений на физкультуры важны для большинства опрошенных студентов (80%), они считают, что хороший инвентарь – это неотъемлемая часть занятий, а остальные (20%) могут заниматься физической культурой в любых условиях.

Стройные девушки/мужчины на плакатах мотивируют большинство студентов (85%) заниматься физической культурой, а вот для остальных (15%) безразличны макеты.

Всем опрошенным хочется заниматься физической культурой, чтобы научиться пластично двигаться и иметь красивую фигуру.

На утверждение «мне приходится заниматься физкультурой для хорошей оценки» 65% респондентов ответили – «да», остальные 35% - «нет».

Даже учеными подтверждено, что общественные требования оказывают большое влияние на стимул к разнообразным видам деятельности, а также к занятиям физической культурой и спортом. К таким условиям относят домашнюю обстановку, условия образования, уровень доходов и т.д. Иначе говоря, те условия, в которых проживает студент, во многих случаях являются определяющими в выборе его деятельности. Часто возникают обстоятельства, когда в семье не воспитывают привычку у подростка заниматься спортом, что вызывает большие трудности в будущем при учёбе в высших учебных заведениях (при сдачах нормативов и т.д.).

Проанализировав все ответы, можно сделать вывод о том, для колоссального повышения мотивации к занятиям физической культурой необходимы совместные действия как со стороны семьи, так и государства. Семья в данном случае выступает как главный агент социализации. Именно здесь должны воспитывать в человеке с малых лет любовь к занятиям спортом. От государства же в данном случае требуется материальная поддержка и обеспечение этого процесса.

Также стоит отметить положительные последствия от деятельности средств массовой информации. Интерес у членов общества к своему здоровью возрастает. Многие люди, в том числе и студенты, занимаются в специализированных заведениях (фитнес-клубах, спортивных залах и т.д.), а некоторые и на свежем воздухе (в парках, спортивных площадках).

Таким образом, повышение мотивации к занятиям физической культурой является многосторонним процессом.

Литература и источники

1. Масляков В.А., Матяжов В.С. Массовая физическая культура в вузе. / Учебное пособие. – М.: «Высшая школа», 1991. 240 с.
2. Палайма Ю.Ю. Мотивы спортивной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1966. № 8.
3. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников// Российский педиатрический журнал. 1998. № 1. С. 9–11. Т *Научный руководитель - к. п. н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Кузнецова Я.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Yna251103@mail.ru

К сожалению, с каждым днем в России увеличивается число заболеваний у детей разных возрастом, от младенчества до юношества. Это могут быть различные заболевания такие как: злокачественные опухоли, гипертония, болезни нервной системы, болезни мочеполовой системы и т.д. Все они имеют разные причины появления, но основными всегда будут являться: плохая экология, зависимость от гаджетов, высокая нагрузка в школе и даже в детском саду. Чтобы предотвратить распространение болезни, ее прогрессирование, врачи рекомендуют занятия физической культуры. Чем они так полезны?

Что такое физическая культура? Большой словарь Ушалева дает такое определение: «Физическая культура, всестороннее совершенствование человеческого тела путем физических упражнений, соблюдения правильного режима в быту и труде». [1]

Нужно всегда помнить, что в процессе физических упражнений задействован не только нервно-мышечный аппарат человека, но и его психологические свойства (чувственные, перцептивные, интеллектуальные, мнемонические, мотивационные, волевые, темперамент человека). Являясь по своей сути произвольными и, следовательно, функциями сознания, физические упражнения воздействуют на всю психомоторную сферу и на личность человека в целом.

Физическая активность положительно влияет на многие аспекты человеческой жизни. Укрепление и сохранение здоровья, снижение риска развития социально- значимых заболеваний, улучшение качества жизни. Роспотребнадзор говорит, что физическая нагрузка приводит к: снижению риска инфаркта, снижению и нормализации веса, снижению содержания холестерина в крови, снижению риска развития диабета II типа, снижению риска развития некоторых видов рака, снижению риска развития гипертонии, укреплению костной ткани, снижению риска развития остеопороза и переломов, улучшению координации и снижению риска падений, сокращению сроков выздоровления и реабилитации при госпитализациях, улучшению самочувствия и настроения, нормализации сна. [2]

Если мышцы постоянно бездействуют, то ухудшается их питание, уменьшается объём и сила, снижаются эластичность и упругость, они становятся слабыми, дряблыми. Пассивный образ жизни приводит к разным изменениям в организме. Бывают отклонения, когда занятия физической культуры противопоказаны, врачи назначают курс лечебной физкультуры (ЛФК). В таком случае ЛФК будет являться методом функциональной терапии. [4]

Во время физической активности в организме человека происходят различные процессы. Любой вид физической активности сопровождается повышенной потребностью в кислороде и дополнительных питательных веществах. При умеренной и тяжелой физической нагрузке отмечается учащение пульса и увеличение частоты дыхания и насыщения легких кислородом. Активация клеточного метаболизма характеризуется не только поступлением, но и выделением продуктов, образующихся в процессе жизнедеятельности клеток. Они попадают в кровь и выводятся через почки с мочой, через кожу с потом, легкие с выдыхаемым воздухом. Поэтому по мере увеличения физической активности человека увеличивается частота сердечных сокращений (учащенное сердцебиение и пульс), дыхательные движения (одышка), мочеиспускание, потоотделение. Учащенное дыхание вместе с повышенным потоотделением предохраняет организм от перегрева при интенсивных физических нагрузках.

В заключении хочется сказать, что физическая культура – это деятельность, направленная на укрепление, развития и сохранения здоровья человека. При многих заболеваниях правильно дозированная физическая нагрузка замедляет развитие болезненного процесса и способствует более быстрому восстановлению нарушенных функций. Врачебные данные свидетельствуют об увеличении мышечной силы, гибкости и подвижности, жизненной емкости

легких, потере лишнего веса и положительном изменении других функций.

Мы обнаружили, что физическая активность приводит к увеличению количества лейкоцитов и лимфоцитов, которые являются основными защитниками организма от инфекций. Он также улучшает химическую обработку и движение пищи по кишечнику.

Физическая культура, с одной стороны, оказывает прямое лечебное действие, стимулируя защитные механизмы, ускоряя и улучшая развитие компенсаций, улучшая обмен веществ и процессы регенерации, восстанавливая нарушенные функции, с другой стороны, уменьшая вредные последствия сниженной двигательной активности.

Мы узнали, что физическая активность регулируется нервной системой, которая также совершенствуется при постоянном выполнении упражнений. Под влиянием физических упражнений улучшается строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

Литература и источники

1. Толковый словарь Ушакова. Физкультура // Академик URL: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ushakov/1076234> (дата обращения: 28.03.2022)
2. Физическая активность и спорт // ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора URL: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/3311/> (дата обращения: 28.03.2022)
3. ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ, КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ // ГБУЗ НО "Нижегородский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики" URL: <https://cmp.zdrav-nnov.ru/index.php/en/dlya-naseleniya/zozh/zozh/425-2019-08-20-08-31-42> (дата обращения: 29.03.2022)

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Катюхина Т.О.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

katyukhinato@mail.ru

В последние десятилетия проблемы связанные со здоровьем становятся наиболее актуальными. Экологические проблемы, сидячая работа, малоподвижный образ жизни и неправильное питание – все это может привести к большим проблемам в жизни человека. Состояние здоровья напрямую зависит от образа жизни. В связи с этим становится важной задачей создание условий для мотивации соблюдения здорового образа жизни, с целью протекции здоровья населения. Особенно остро данная проблема встает среди молодежи. Данный период жизни характеризуется началом самостоятельной жизни, и необходимо дополнительно замотивировать молодых людей на здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни складывается из многих жизненно важных факторов: правильного питания, активного образа жизни, закаливания, отказа от вредных привычек. Придерживаясь такого образа жизни, человек может создать условия для поддержания собственного здоровья [1].

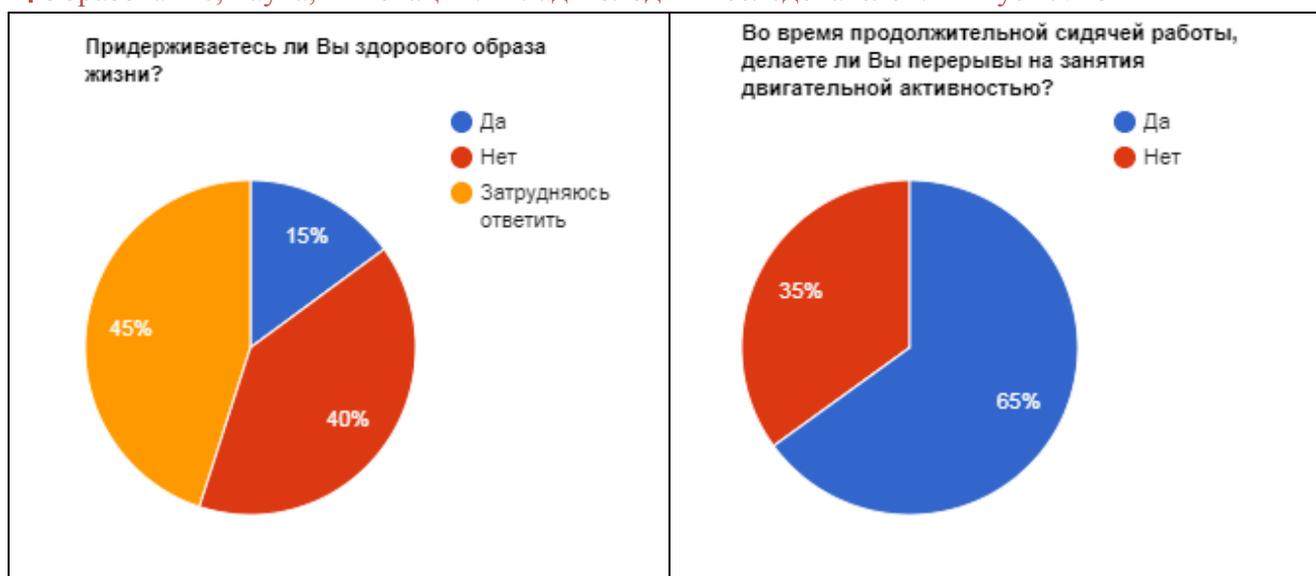
Двигательная активность является значимым фактором здорового образа жизни, и значительно влияет на физическое состояние человека. Без достаточной физической нагрузки здоровье человека может ухудшиться, поэтому необходимо уделять время для активного отдыха в своем ежедневном расписании. В условиях сидячего образа жизни и умственного труда усиливается необходимость отдельного времени для двигательной активности. Небольшие перерывы на небольшую двигательную активность посреди рабочего времени имеют положительное влияние на здоровье в целом. Такой перерыв положительно влияет на физическое состояние, помогая избежать разных патологий, но и помогает сменить обстановку и улучшить эмоциональное состояние человека. Недолгая разминка, ходьба на протяжении 3-5 минут имеет благоприятные последствия для организма и помогает повысить мозговую активность и с новыми силами продолжить работу.

Закаливание, как составляющее звено здорового образа жизни, также положительно влияет на общее состояние здоровья. Оно помогает укрепить сосуды, повысить иммунитет, а также улучшать работу всех системы организма, так что включение данной процедуры является рациональным решением. Методы закаливания разнообразны, и достаточно просто выбрать подходящий для себя способ. Закаливание воздухом, водные процедуры, солнечные ванны – все это только часть способов, способных оздоровить организм [2].

Среди студентов КемГУ был проведен социальный опрос анализа мнения молодежи на тему здорового образа жизни и его вклада в формирования здоровья. В первом вопросе у студентов спросили о влиянии здорового образа жизни на состояние здоровья. Все респонденты утвердительно ответили на данный вопрос. Это показывает, что у молодых людей есть понимание значимости ведения здорового образа жизни.

В следующем вопросе мы спросили молодых людей, какие из составляющих здорового образа жизни по их мнению вносят наибольший вклад в формирование здоровья. Наиболее популярными ответами оказались рациональное питание, регулярная физическая нагрузка и отказ от вредных привычек. Что касается закаливания, то оно, не смотря на его неоспоримую пользу, оно не пользуется популярностью среди молодежи.

Дальше прозвучал вопрос о соблюдении здорового образа жизни студентами. Данные показали актуальность проблемы повешения мотивации к ведению здорового образа жизни, так как он напрямую оказывает влияние на состояние здоровья. Соблюдение данного образа жизни дает возможность не только избежать развития разных заболеваний, но и укрепить здоровья в целом. Только 15% опрошенных студентов утвердительно ответили на данный вопрос. Хотелось бы, чтобы данное число в будущем возросло, и молодежь более сознательно относилась к своему здоровью.



В завершение опроса прозвучал вопрос касательно перерывов на занятия физической активностью. Мнения разделились в пользу активных перерывов после продолжительной сидячей работы. Сознательный выбор студентов в перерывах заниматься двигательной активностью является благоприятной тенденцией, и хотелось бы, чтобы данное число росло. Физическая активность оказывает огромное влияние и на поддержание и укрепление здоровья, а небольшие перерывы не только не мешают рабочему процессу, но и благоприятно влияют на работу благодаря улучшению мозговой деятельности.

Таким образом, соблюдение здорового образа жизни – рациональный выбор для каждого человека, желающего сохранить и улучшить состояние своего здоровья. Физическая активность является важной составляющей здорового образа жизни и должна быть обязательной частью ежедневной рутины. Закаливание хоть и является значимой частью здорового образа жизни, но часть игнорируется среди молодежи, хотя тоже благоприятно влияет на здоровья в целом.

Литература и источники

1. Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новикова. – СПб, 2005. – 122 с.
2. Гурович Я.Е. Здоровый образ жизни / Я.Е. Гурович. – М.: Просвещение, 2002. – 256с. *Научный руководитель – к.т.н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.01

САМОКОНТРОЛЬ НАСЕЛЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Чилингарян З.Г.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Chilingaryanz@mail.ru

Аннотация: Данная научная статья посвящена исследованию проблем самоконтроля, возникающих в процессе физического воспитания. Регулярный мониторинг состояния здоровья и его постоянный анализ помогут людям лучше разграничивать ощущения, возникающие в процессе выполнения физических упражнений.

Ключевые слова: самоконтроль, физические упражнения, нагрузки, фитнес, спорт, поведение.

Самоконтроль спортсмена - это регулярное использование ряда простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменениями своего здоровья и физического развития под влиянием физических упражнений.

Задачи самоконтроля [2, с. 118]:

- 1) повысить знания о физическом развитии;
- 2) овладеть навыками оценки психофизической подготовки;
- 3) ознакомиться с простейшими доступными методами самоконтроля;
- 4) определять уровень физического развития, подготовленности и здоровья с целью корректировки нагрузки при занятиях физической культурой и спортом.

Навык успеха в любой сфере, которого нет у 95% людей. Пока человек не овладеет этим навыком, у него не будет результата ни в финансах, ни в профессии, ни в отношениях. Так что же это за навык и как его развить? Это самообладание! Обладая этим навыком, вы внесете в свою жизнь любую привычку, измените свою личность и добьетесь результатов в любой области. Самоконтроль проявляется в двух видах деятельности:

- 1) Воздерживаться от немедленных дефицитов, которые могут помешать устранению стратегических недостатков.
- 2) Заставьте себя делать то, что я не хочу сейчас, но то, что необходимо для стратегического, которого я хочу.

Например: (пойти на тренировку, предпринять целенаправленные действия, соблюдать режим экономии денег, рано вставать)

Как формируется способность контролировать себя? Конечно, с детства. Первый опыт самоконтроля ребенок получает к 4 годам, тогда природные способности уже освоены, есть умение какое-то время терпеть. Так формируется сфера воли. Далее ребенок учится контролировать свои действия.

Как научиться контролировать себя?

- 1) Постарайтесь завести привычку, даже если это стакан воды утром. Если вы думаете - как такая мелочь изменит мою жизнь? Помните, что таким образом вы научитесь самообладанию на простых вещах и решите стратегическую задачу.
- 2) Получите трекер привычек. Это поможет сохранить дисциплину.
- 3) Составьте распорядок дня или другой план действий и следуйте ему.
- 4) Сведите к минимуму все, что вас отвлекает (отключите телефон во время работы, отключите уведомления, закройте ненужные ссылки)
- 5) Откладывайте 10% своего дохода. Это правило слышали все, но соблюдают лишь немногие. 10% - это много, сэкономьте 5% или хотя бы 1%
- 6) Отслеживайте расходы. Для этого скачайте приложение для личных финансов и каждый день вносите туда свои расходы.
- 7) Найдите наставника, тренера, тренера, человека, который не даст вам прыгнуть

Человек как личность формируется в процессе общественной жизни: в учебе, на работе, в общении с людьми. Физическая культура и спорт способствуют формированию всесторонне развитой личности.

Данные самоконтроля также служат важным дополнением к медицинскому наблюдению, но никогда не заменят его. Уровень, на котором человек может контролировать себя, помогает учителю и тренеру регулировать нагрузку в тренировочном процессе и помогает врачу отслеживать изменения в организме человека и то, как спорт может на них влиять.[3, с. 35]

Учитель, тренер, врач или кто-либо другой, кто важен в жизни корвета, должен объяснять людям важность регулярного самоконтроля для улучшения здоровья, правильной структуры учебного процесса и повышения спортивного интереса, рекомендовать использование определенных Наблюдательные методы, объясняют, как те или иные показатели самонаблюдения (например, сон, пульс, вес) при правильной структуре тренировки и случаях нарушения режима.

Поведение - это сложная система саморегуляции, набор шаблонов и реакций на внешний мир. У детей с нарушениями развития работа полушарий головного мозга, которые непо-

средственно отвечают за самосознание, часто нарушается по «Я-концепции». Поэтому им сложно контролировать свое поведение на функциональном уровне. Кроме того, если у нас есть нарушения в центральной нервной системе (вялость или повышенная возбудимость), то контролировать этот процесс еще сложнее. С самого рождения мы вооружены адаптивными инструментами: рефлексам, вегетативной саморегуляцией, доминантной мотивацией, нейроэндокринной регуляцией и т. д. Это «кирпичики» форм поведения. «Мозг – психика – тело» - это целостная взаимосвязанная система. Психологические системы человека - это врожденные нейropsychосоматические системы, которые постоянно развиваются в процессе его активного биосоциально-культурного общения, обучения и воспитания. У поведения есть начальная и конечная точки: 1. Источник 2. Результат. Среди них есть цели, которых мы хотим достичь. Это результат, который играет центральную роль в этой концепции. Это акцептор результата действия. Есть только два основных источника возникновения новых форм поведения ребенка: 1. Рост и разнообразие его взаимодействий с изменяющейся средой и самим собой, что приводит к изменчивости его поведения. 2. То или иное заболевание, патологическое состояние. Регуляция и контроль поведенческих процессов - сложная и системная работа, но при необходимости ее можно скорректировать. Вы должны признать, что проблемы с обучением часто вызваны поведенческими проблемами. С самого рождения очень важно привить ребенку необходимые навыки и тренировать его psychосоматическую деятельность, обучая его навыкам самоконтроля. Поведение оказывает огромное влияние на восприятие людьми различных обстоятельств и мира в целом.

Немаловажную роль играет введение дневника самоконтроля, который человек обязан вести, потому что он является частью дневника тренировок. Благодаря этому дневнику тренер или врач сможет следить за состоянием здоровья спортсмена и видеть зависимость изменений от содержания и характера тренировок.

Самоконтроль важен не только для спортсмена, но и для всех, кто самостоятельно выполняет физические упражнения: плавание, бег трусцой, езда на велосипеде и т. Д. Все данные самоконтроля также следует записывать в дневник, который в некоторой степени отличается от дневника спортсмена.

Практикующий физкультурник, особенно самостоятельно, должен отразить в дневнике самоконтроля данные об отдыхе, а также определенную информацию о характере выполняемой мышечной работы и реакции организма на нее (исходя из простейших физиологических показателей). То же можно сказать и о результатах простейших функциональных тестов.

Человек, умеющий управлять своими мыслями, силами, волей и желаниями, способен в этой жизни на многое, но если у него на уме есть веская причина, то любые усилия будут бесполезны. Прежде всего, человек должен основываться на собственном сознании и разуме, на своем внутреннем состоянии, потому что оно напрямую влияет на желания и сильные стороны человека, его способность влиять на себя.[1, с. 35-37]

Самоконтроль - одна из характеристик индивидуальной свободы и ответственности. Никакого самоконтроля - никакой свободы, ответственности, личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что регулярная физическая культура не только улучшает здоровье и функциональное состояние, но также повышает работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует учитывать, что самообразование не может происходить без медицинского наблюдения и, что более важно, самоконтроля.

Различные тесты, функциональные тесты и самопроверки занимающихся физической культурой позволяют более точно оценить их физическое состояние и правильно выбрать или скорректировать нагрузку, избегая травм и перетренированности. Таким образом, можно сказать, что контроль, как медицинский, так и индивидуальный, необходим для наиболее эффективной физической культуры и достижения высоких спортивных результатов.

Таким образом, можно сделать вывод, что регулярная физическая культура не только улучшает здоровье и функциональное состояние, но также повышает работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует учитывать, что самообразование не может происходить без медицинского наблюдения и, что более важно, самоконтроля.

Литература и ресурсы

1. Разум чемпионов: как думают, тренируются и побеждают великие спортсмены / Джим Афремов; Предисловие Джима Крейга; [бар. с англ. Я. Матросова] .- М. : Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2018.-208 с. ISBN 978-5-389-12139-3
2. Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П.И. Готовцев, В.И. Дубровский. Москва: Физкультура и спорт, 2005.2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: учеб. Пособие 315 с.
3. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. – М.: Медицина, 1990.
Научный руководитель - к.т.н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.035

СОСТАВЛЕНИЕ МЕТОДИК ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Бизина Д.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
daria.bizina2017@yandex.ru

В современном мире актуальность и значимость занятий спортом уже давно подтверждена обществом. Вести здоровый образ жизни становится не только полезно, но и модно. Реалии современной жизни обычного среднестатистического человека говорят о том, что сидячий образ жизни и недостаточная физическая активность становятся причиной серьезных проблем со здоровьем. Даже небольшие перерывы на активную физическую деятельность могут существенно сократить их. Но не каждый имеет достаточного представления о спорте и упражнениях, из чего вытекает факт некомпетентности в подборе собственного комплекса упражнений.

Для решения вышеуказанной задачи существуют многочисленные спортивные центры с различными уклонами деятельности. Они способны разработать и подобрать программы занятий индивидуально для каждого человека, учитывая пол, возраст и особенности организма. Все они имеют различную направленность: лечебную, профилактическую, для набора физических показателей. Помимо физических центров физическую культуру преподают в школах, звене среднетехнического образования, вузах и т.д. В связи с этим, физическая культура очень популяризирована среди населения. Кто-то преследует эстетические цели, желая оставаться в хорошей физической форме; кто-то развивает индивидуальные предрасположенности; кто-то развивает карьеру в этой области. Однако неправильно подобранная программа или бессистемное ее выполнение может не только не дать результатов, но и существенно навредить. Подходить к этому вопросу нужно с умом и рассматривать упражнения не как просто механическое выполнение действий до достижения определенной точки усталости, а как к полноценному физическому самовоспитанию.

Оздоровительные программы подразделяются на несколько видов, в зависимости от того на что идет сосредоточение: на одном виде двигательной активности (например, плавание.); на сочетании нескольких видов двигательной активности (например, оздоровительное плавание и бег); на сочетании одного или нескольких видов двигательной активности и различных факторов здорового образа жизни (например, оздоровительное плавание и комплекс водолечебных восстановительных процедур).

Какую бы направленность не имела система подготовки человека, она в обязательном порядке должна базироваться на определенной структуре, которая включает: разминку, аэробную часть, кардио-составляющую, силовую часть, развитие гибкости и восстановление.

При составлении собственной программы тренировок стоит ориентироваться только на свои индивидуальные особенности, особенно на наличие хронических заболеваний, которые

могут стать причиной серьезных осложнений. Подходя к выбору упражнений стоит обратиться к тренеру, преподавателю или иному компетентному специалисту для консультации, что существенно снизит риск ошибки в этом вопросе. А так же внимание стоит уделить уровню уже имеющейся физической подготовки организма. Для этого успешно применяется методика Купера. Помимо вышеуказанного, нужно учитывать материально-техническую базу тренировок, их количества в неделю желаемую продолжительность. Специалисты считают, что для поддержания уровня физической подготовленности достаточно двух занятий в неделю; для повышения уровня физической подготовленности — трех занятий, а для достижения более серьезных спортивных результатов — 4 занятий и более. Также необходимо придерживаться всех наставлений, рекомендованных тренером. Тренировка может включать различные технические средства и компоненты. Предпочтительным будет считаться факт разнообразия упражнений, что позволит увеличить все характеристики тела.

Среди студентов КемГУ был проведен опрос и составлен анализ результатов на тему занятий физической подготовки. В первом социальном опросе у студентов спросили о том занимаются ли они своей физической подготовкой, если да, то где именно. Во втором опросе была выявлена периодичность их занятий.



Из опроса видно, что большая часть студентом занимается развитием своих физических данных и почти половина из них занимается самостоятельно. Это еще раз доказывает актуальность и важность правильного подбора методик упражнений. Ведь неправильно подобранная методика или неправильное ее выполнение может привести не только к неудовлетворительному результату, но и может стать причиной травм.

Таким образом, хочется сказать, что физическое развитие является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Каждый преследует различные цели, но все же все должны стремиться к подбору правильной методики своих тренировок, ориентируясь на желаемый результат и особенности своего здоровья. Подходя к этому вопросу правильно и исполняя все рекомендации наставников, вы не только достигнете желаемого результата, но и всегда будете в прекрасном эмоциональном состоянии.

Литература и источники

1. Иващенко Л.Я. Методика физкультурно-оздоровительных занятий / Л.Я. Иващенко, Т.Ю. Круцевич. – К.: УГУФВС, 1994. – 126 с.
 2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Пер. с англ. – 2-е изд. доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
- Научный руководитель – к.т.н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».*

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Филатова Д.П., Сидорова Е.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
d.filatova18@mail.ru, sidorova142@mail.ru

Актуальность. В течение долгого времени спорт рассматривался как способ оставаться здоровым и поддерживать себя в форме, но его важность гораздо обширнее. Занятия спортом развивают дисциплину, ответственность, уверенность в себе. Исследования показали, что физические упражнения увеличивают приток крови к мозгу, что приводит к повышению концентрации внимания, улучшению памяти, стимуляции творчества и развитию навыков решения проблем. Таким образом, занятия спортом улучшают работоспособность мозга, что является немаловажным составляющим для студентов вузов. Физическое оздоровление особенно важно для учащихся, имеющих различные заболевания. Для этих целей в Кемеровском государственном университете функционирует секция оздоровительной физической культуры.

Цель исследования: выявить влияние оздоровительной физической культуры на организм студентов ВУЗа.

В соответствии с поставленной целью нами были поставлены следующие задачи: проанализировать научно методическую литературу по теме исследования; охарактеризовать занятия оздоровительной физической культуры (ОФК); провести опрос среди студентов специальной медицинской группы с целью влияния занятий ОФК на организм обучающихся.

Настоящее исследование является продолжением нашей научно-исследовательской работы, которую мы начали проводить в 2019-2020 учебном году. Решая первую задачу исследования, мы выяснили, что оздоровительная физическая культура – разновидность физической культуры, направленная на поддержание в тонусе опорно-двигательного аппарата, улучшение функционирования центральной нервной системы (ЦНС) и органов ЖКТ, то есть на общее укрепление и сохранение здоровья не только студентов, но и людей всех социальных групп.

Главной задачей ОФК является создание оптимальных условий жизнедеятельности организма, продление активного долголетия, улучшение общего состояния здоровья путем внедрения допустимых физических нагрузок, индивидуальных для каждого человека [1].

Для выявления влияния занятий ОФК на организм студентов нами было проведено исследование, которое состояло из 3 этапов. На первом этапе (в течение 2019-2020 учебного года) была подобрана и проанализирована научно - методическая литература по теме исследования, на втором – был проведен первый анонимный опрос студентов (февраль – март 2021 года). На третьем этапе был проведен второй опрос в апреле 2022 года в Гугл-формате, в котором приняли участие 20 студентов (из них 16 девушек и 4 юноши) в возрасте от 18 до 23 года, посещающие секцию оздоровительной физической культуры.

На первый и второй вопрос: «Нравятся ли Вам занятия по ОФК?», «Приносит ли Вам они пользу?» – все респонденты ответили утвердительно.

Также опрос показал, что студенты имеют следующие заболевания: кифоз, пиелонефрит, бронхиальная астма, остеохондроз шейного и грудного отдела, невралгия малоберцового и большеберцового нерва, сердечные заболевания, сколиоз, миопия высокой степени, поясничный и грудной остеохондроз, вегетососудистая дистония (ВСД), скачки артериального давления, венозная дисфункция, плоскостопие поперечное и продольное, травма коленного сустава, деформации грудной клетки, артроз тазобедренного сустава, тремор.

Сравнив показатели общего состояния здоровья студентов с прошлым годом, мы выявили, что хорошее состояние здоровья преобладает у 11 студентов в 2022 году, удовлетворительно ответило 8 студентов, снизилось неудовлетворительное состояние в 2022 году (1 студент). Данные представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Состояние своего здоровья

	Хорошее	Удовлетворительное	Неудовлетворительное
2021 год	35,3% (6 чел.)	47,1% (8 чел.)	17,6% (3 чел.)
2022 год	55% (11 чел.)	40% (8 чел.)	5% (1 чел.)

Большинство респондентов заметили результаты улучшения состояния от занятий ОФК: меньше стала болеть спина, шея, головные боли исчезли, уменьшилась боль мышц ног, улучшилась координация тела, осанки, после занятий тело становится более отдохнувшее, расслабленное.

В исследование также был включен тест на равновесие, который выполняют студенты на оздоровительных тренировках. Упражнение на равновесие является полезным для нервной и мышечной системы, укрепляет осанку, пластику и дает телесный комфорт. Тренируя себя, человек повышает свое долголетие. В результате анализа литературных источников мы выяснили, что, если человеку трудно простоять 1-2 секунды, то надо срочно тренировать вестибулярный аппарат. Таких студентов не оказалась, один студент смог простоять 9-10 секунд – это говорит о его биологическом возрасте 60 и более лет. Четверо студентов смогли простоять 11-12 секунд, по данным литературных источников их биологический возраст – 55 лет. Пять студентов смогли простоять 18-20 секунд (40 лет). Начиная от 36-40 секунд можно говорить о 20-ти летнем биологическом возрасте. Таких ребят оказалось 7 человек. Результаты наглядно представлены на круговой диаграмме.

Сколько времени Вы можете выполнять тест на равновесие (стоять на одной ноге с закрытыми глазами) ?

20 ответов

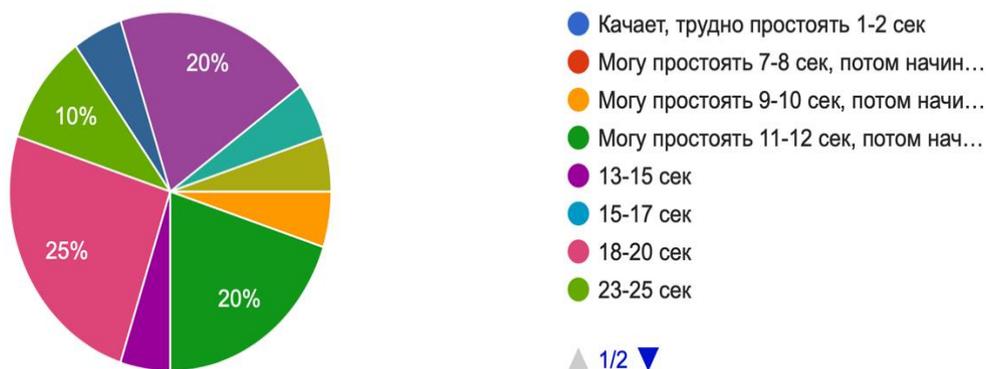


Рисунок 1 – Результаты теста на равновесие (источник: составлено автором самостоятельно в Гугл-форме)

Следующий вопрос был связан с артериальным давлением. 88,9% (16 человек) ответили, что оздоровительные тренировки способствуют их стабилизации давления. 11,1% (2 человека) не способствуют.

Студенты часто подвергаются стрессу, чрезмерному напряжению во время подготовки и сдачи зачетов, экзаменов. Чтобы со всем этим справиться надо быть стрессоустойчивыми. Для этого нам помогает физическая нагрузка. Опрос показал, что 14 студентам (70%) тренировки улучшают сон, у 8 человек (40%) повышается настроение, 7 учащихся (35%) становятся более энергичными, занятия помогают справиться с напряжением, усталостью, вялостью. Результаты наглядно представлены на диаграмме.

Чтобы тренировка с оздоровительной направленностью оказывала только положительное влияние, был создан ряд методических правил, которых необходимо придерживаться во избежание травмоопасных действий. Профилактический комплекс упражнений,

который на данный момент проводится в секции оздоровительной физической культуры Кемеровского государственного университета подробно прописан в следующем источнике: Иванова, С. Ю., Баканов М. В. Комплексы упражнений физической культуры при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова, М. В. Баканов. – Кемерово, 2020. – 146 с. [1]. Данное пособие заняло 2-е место в областном конкурсе «Лучший учебник (учебное пособие) 2021 года» в номинации «Культура и искусство, физическая культура и спорт».

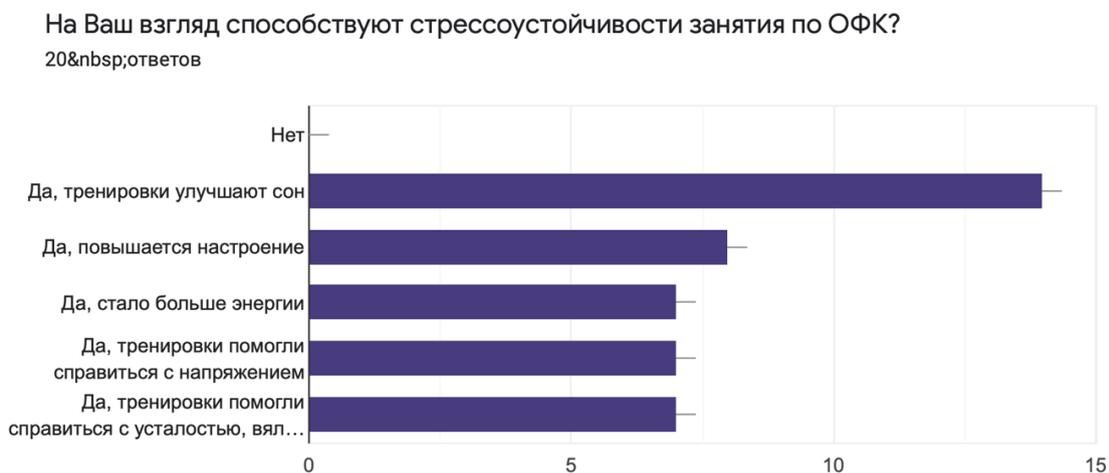


Рисунок 2 – Результаты опроса на способствование ОФК стрессоустойчивости (источник: составлено автором самостоятельно в Гугл-форме)

Это пособие позволяет самостоятельно выполнять оздоровительные тренировки, которые делают 15 человек из опроса. 16 студентам (84%) помогли рекомендации по выполнению упражнений для интересующегося заболевания.

На занятиях оздоровительной физической культуры мы используем для профилактики различных заболеваний следующие массажеры: для стоп ног «шары», «счеты», «балансируемый синий диск», «балансируемый серый диск», «диск здоровья», массажный коврик для ног «пробки», массажный ролик для стоп, массажер для спины, массажный ролик для тела.

Так, по результатам исследования нами выявлено, что студенты понимают необходимость поддерживать и укреплять физическое здоровье. Таким образом, проведенное исследование показало, что занятия оздоровительной физической культурой оказывают положительное влияние на организм студентов ВУЗа.

Литература и источники

1. Филатова, Д. П., Сидорова Е. А. Влияние оздоровительной физической культуры на организм студентов специальной медицинской группы: статья в сборнике трудов конференции/ Д. П. Филатова, Е. А. Сидорова. – Кемерово, 2021. – 71-74 с.
2. Иванова, С. Ю., Баканов М. В. Комплексы упражнений физической культуры при различных заболеваниях: учебно-методическое пособие / С. Ю. Иванова, М. В. Баканов. – Кемерово, 2020. – 146 с.
3. Полезен ли спорт: 8 неожиданных причин, почему заниматься спортом полезно. Режим доступа: URL: <https://icecamp-krylya.ru/raznoe/polezen-li-sport-8-neozhidannyh-prichin-rochemu-zanimatsya-sportom-polezno.html> (дата обращения 03.04.2022).
4. Простые тесты на равновесие: устойчивы ли вы? Режим доступа: URL: <https://www.beloveshkin.com/2015/09/prostye-testy-na-ravnovesie-ustojchivy-li-vy.html> (дата обращения 03.04.2022).

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ЗНАЧЕНИЕ И ПОЛЬЗА ОБЩЕРОССИЙСКОЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ «ЧЕЛОВЕК ИДУЩИЙ»

Колесов А.В.

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»
sdasfin@gmail.com

Пешие прогулки – это самый простой и самый доступный вид физической активности. Ходьба способна принести очень большую пользу для всего организма человека. Большое число специалистов, утверждают, что регулярные пешие прогулки зачастую оказываются эффективнее бега и других физических упражнений. Помимо неocenимого влияния на здоровье, ходьба чрезвычайно благоприятно влияет на психоэмоциональное состояние человека.

Заниматься пешими прогулками можно независимо от возраста, т.к. ходьба не имеет противопоказаний. Для людей преклонного возраста ходьба представляет собой один из необходимых видов физической активности, который помогает сохранить здоровье и долголетие.

Польза ходьбы и пеших прогулок заключается в следующем:

- благодаря пешим прогулкам кровь наиболее интенсивно движется по кровотоку и обогащает все внутренние органы кислородом, что оказывает огромное положительное влияние на организм человека, также ходьба помогает в борьбе с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, т.к. стенка сосудов становится крепче и эластичнее, а также понижается уровень холестерина в крови человека;

- ходьба оказывает существенное влияние на органы дыхательной системы;

- ходьба очень положительно влияет на желудочно-кишечный тракт, усиливает перистальтику кишечника и помогает в выведении застойных продуктов обмена;

- пешие прогулки положительно влияют на опорно-двигательный аппарат человека, способствуют правильному распределению нагрузки на межпозвоночные диски;

- при ходьбе происходит закалка организма, укрепление иммунной системы, тем самым человек способен лучше противостоять различным инфекционным заболеваниям;

- пешие прогулки положительно влияют на зрительный анализатор, т.к. происходит четкая концентрация на окружающих объектах. Таким образом глаза «отдыхают», например, после долгого сидения за компьютером;

- помогает в борьбе с лишним весом и формировании красивой и стройной фигуры, т.к. ходьба требует большого количества энергии;

- ходьба помогает в улучшении общей выносливости организма и способна замедлить процессы старения организма, поскольку ускоряются метаболические процессы;

- ходьба способна помочь человеку отвлечься от трудовых будней, поднять настроение и улучшить эмоциональное состояние.

Учитывая пользу двигательной активности посредством ходьбы, Благотворительным фондом «Лиги здоровья нации» при поддержке Министерства спорта Российской Федерации в рамках Федерального проекта «Спорт-норма жизни» была разработана общероссийская программа повышения физической активности «Человек идущий», которая включает в себя соревнования как в командном, так и в индивидуальном зачете по количеству шагов за определенный промежуток времени.

Программа способна мотивировать человека к повышению ежедневной физической активности и направлена на увеличение числа людей, для которых спорт стал частью жизни. Для участия в Соревнованиях все участники должны подключиться к единому Интернет ресурсу (Платформе), который через мобильное приложение способен обеспечить подсчет шагов каждого Участника Соревнований в реальном времени.

Омский государственный педагогический университет также участвовал в общероссийской программе «Человек идущий». В первый раз мы приняли участие в предварительном

этапе проекта, который шел ровно месяц, с 10 сентября по 10 октября 2021 года. В данном проекте приняло участие 47 студентов нашего вуза.

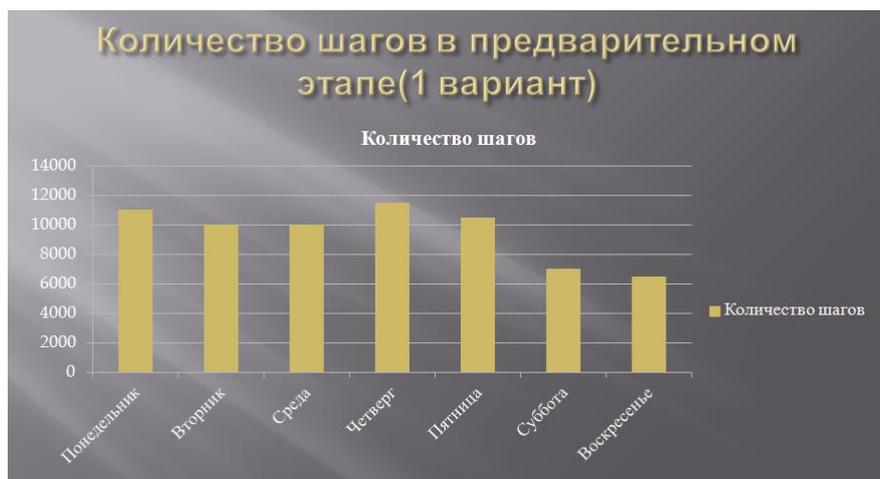
Объект исследования: двигательная активность студентов Омского государственного педагогического университета.

Предмет исследования: физкультурно-массовое мероприятие «Человек идущий» в университете.

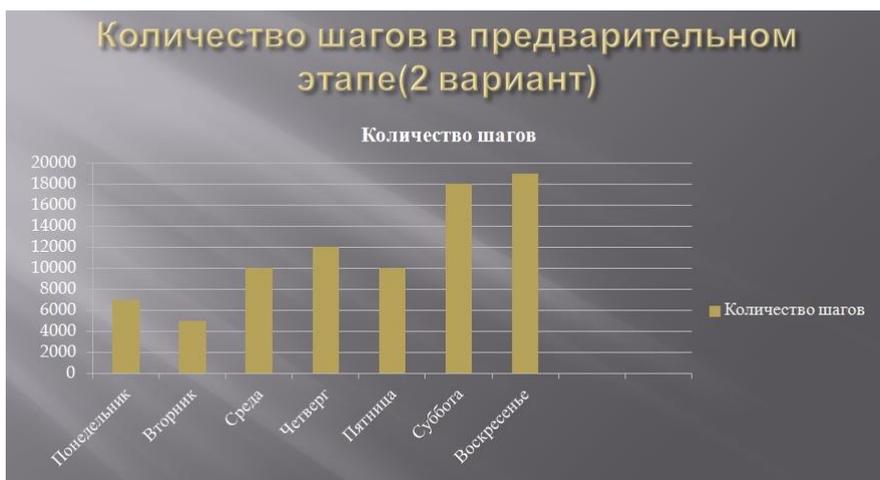
Цель: изучить динамику двигательной активности студентов Омского государственного педагогического университета на основе программы «Человек идущий».

Если говорить о двигательной активности студентов, то я выделил два варианта:

- Первый, когда пик двигательной активности приходился на учебное время, и студенты в среднем делали по 10-11 тысяч шагов в день. В выходные дни этот пик резко снижался. Возможно, это было связано с различными домашними делами или желанием провести время дома. Ниже представлена гистограмма данной динамики двигательной активности.



- Второй, когда студенты в учебное время делали намного меньше шагов, а в выходные дни их пик активности резко повышался до 23 000 шагов в день. Гистограмма данной динамики представлена.



В среднем, в предварительном этапе студенты делали от 4000 до 20000-22000 шагов в день (что очень мало для ежедневной нормы пеших прогулок).

У меня на этом этапе минимальным значением количества шагов было 5000, максимально же я выполнял 22 000 шагов. В целом, я регулярно ходил пешком, и поэтому получил довольно высокие итоговые результаты. От пешей ходьбы мое общее состояние организма улучшилось, я ощутил прилив сил и энергии, приподнятое настроение, улучшение пси-

хоэмоционального состояния. Также я сделал вывод о том, что если проходить регулярно дневную норму в 10000 шагов, то физическое состояние улучшается в разы.

Основной этап проекта проходил с 15 октября по 15 ноября. На этом этапе дневная норма двигательной активности студентов нашего университета стала снижаться в среднем на 1500-2000 шагов. Проанализировав ситуацию, я пришел к выводу, что в некоторые дни студенты ходили пешком очень мало, а в некоторые наоборот – достаточно много, поэтому график двигательной активности получился с резкими перепадами. Это было связано в частности с погодными условиями в эти дни, т.к. средняя температура ноября составила +2 °С. Динамику шагов можно отследить по следующей гистограмме:



Выводы:

1. По итогам двух этапов можно сделать вывод о том, что студенты ОмГПУ в большинстве случаев выполняли дневную норму шагов, это говорит о том, что у студентов наблюдается достаточная двигательная активность.

2. Общероссийская программа «Человек идущий» помогла студентам выявить собственные достижения и отследить динамику своей двигательной активности.

3. Общероссийская программа «Человек идущий» повлияла на мотивацию студентов к занятиям физической активностью (в частности спортивной ходьбой) и доказала, что главное в улучшении показателей двигательной активности – это систематические занятия физическими упражнениями.

В заключении хотелось бы отметить, что этот проект сыграл немаловажную роль для студентов нашего ВУЗа. Поскольку в общероссийской программе имеется график ежедневного отслеживания количества шагов, каждый участник программы смог рационально оценить в какие дни у него высокая двигательная активность, а в какие нет. Акция способствовала повышению мотивации к улучшению своего физического состояния, отслеживанию успехов в ходьбе и ежедневной двигательной активности.

Литература и источники

1. Ходьба вместо лекарств – польза ходьбы и пеших прогулок! // Google Chrome [онлайн-ресурс] / Режим доступа: <http://www.gp1.by/pages/hodba-vmesto-lekarstv--polza-hodby-i-peshih-pr.html>.
2. Человек идущий // Google Chrome [онлайн-ресурс] / Режим доступа: <https://xn--b1aebpbheg4a4dxb9a.xn--p1ai/>.
3. Homo Ambulans // Google Chrome [онлайн-ресурс] / Режим доступа: http://sakhgu.ru/post/homo_ambulans/.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Листкова М.Л., ФГБОУ «Омский государственный педагогический университет».

МОТИВАЦИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ТРЕТЬЕГО КУРСА ЮРИДИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Легецкая А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

AnnL2000_10@mail.ru

Спорт является неотъемлемой частью жизни для многих из нас. Для кого-то это профессиональная сфера деятельности, для других необходимость в укреплении здоровья, третьим спорт необходим, чтобы отвлечься от повседневных занятий. В каждом городе, находится несколько десятков (а то и сотен) спортивных клубов, тренажерных залов. При этом, примеры, которые мы привели выше, отличаются тем, что мотивация для занятия в каждом конкретном случае – разная.

Именно поэтому целью нашей работы является: выявление и рассмотрение мотивов, побуждающих студентов непрофильных институтов заниматься спортом.

Под мотивацией мы понимаем психофизиологический процесс, который под действием внешних или внутренних факторов, стимулирует у людей желание к занятию определенной деятельностью. Соответственно, понятие спортивная мотивация конкретизирует сферу деятельности, то есть к занятиям спортом. Мотивация – это некий стимул, который заставляет людей действовать и добиваться поставленных целей.

Каждому из нас необходимы мотивы к действию. И необязательно мотив должен быть только он, ведь чаще всего он выражается в цели. Потому совершенно естественно, что, помимо главного ориентира, у человека есть ещё ряд факторов, которые им движут. Но необходимо гармоничное развитие данных факторов, так как их противоречие, может привести к тому, что окончательная желательная цель может быть и не достигнута.

Многообразие фактических проявлений мотивации, с необходимостью поставило вопрос об их классификации. При этом, как и в любой науке, единого подхода к данному вопросу нет. Предлагаемые классификации мотивов отличаются как качественно, так и количественно.

Большая часть ученых [2, с. 95-100], говоря о мотивации, привыкли делить по источнику мотивов:

1. Экстринсивные (внешние) – это мотивы, которые основаны на внешних стимулах, условиях. Ярким примером данных мотивов является наставления, поддержка, указания тренера, который помогает достичь поставленных результатов.

2. Интринсивные (внутренние) – это мотивы, в основу которых положены внутренние потребности, интересы человека. Например, желание добиться успехов в спорте.

Например, Макаренко В.К. [3, с. 25-26] говорит о том, что главными мотивами молодых людей является самопознание, самовыражение и самоутверждение. Резервами формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются:

- «потребность во взрослости»;
- общая активность, его готовность включаться в спортивную деятельность со взрослыми и сверстниками;
- стремление к самостоятельности;
- увеличение интереса, проявляющегося в избирательности заниматься физической культурой и спортом;
- возрастание определенности и устойчивости интереса к занятиям физической культурой и спортом;

Но данная классификация больше подходит к возрастному промежутку от 12 до 16 лет. Для студентов, характерна другая классификация [2, с. 95-100], где главными мотивами для занятия спортом являются:

1. Улучшение состояния здоровья. В период студенчества многие окунаются с учебой с головой, что приводит к грустной статистике. Так, прослеживается тенденция к росту заболеваемости, как в целом, так и по отдельным категориям. Врачи говорят, что после выпуска

из университета, люди чаще обращаются со следующими заболеваниями: расстройство пищеварения и нарушений обмена веществ, высокая распространенность заболеваний эндокринной системы, органов дыхательной системы, заболеваний глаз [1, с. 47-49].

Чтобы не допустить данных проблем, студенты следят за питанием, гигиеной и перерывами между заданиями. Выполняя небольшие физические упражнения между занятиями плодотворно влияют и на дальнейшую работу.

2. Борьба с прокрастинацией. Монотонность и однообразие в работе приводит не только к физическим нарушениям организма, но и к психологическим. Понижается процент восприятия информации, повышается количество ошибок. Кратковременное выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает продуктивность, чем пассивный отдых.

3. Спортивная мотивация. Данный вид мотивации основывается на стремлении человека улучшить собственные спортивные достижения. Стремление достичь определенного уровня.

4. Эстетическая мотивация. Основополагающей идеей данной мотивации является желание каждого быть здоровым, иметь красивое тело, следить за своим питанием, потому что так делают многие люди. Это составляет понятие «моды» в современном мире. С развитием новых технологий мы можем проследить тенденцию роста интереса к занятиям спортом в широких масштабах. Начиная с пленочных кассет Джейн Фонды в 70-е годы, заканчивая блогами многих современных тренеров как профессионалов, так и любителей. В качестве примера, можем говорить о YouTube канале Хлои Тинг, благодаря которому, более 20 миллионов людей заинтересовались спортом.

5. Социальная мотивация. Часто данная мотивация связана с эстетической. Свою роль, несомненно, играют и фильмы. Современный кинематограф, на примере реальных людей, рассказывает о влиянии спорта на жизнь человека. Вспоминая русский кинематограф, такие фильмы как «Чемпионы», «Поддубный», «Легенда №17», «Яшин», «Со дна вершины» и многие другие. Данный произведения, не только учат не сдаваться и не останавливаться на достигнутых результатах, но и ясно транслируют главный девиз Олимпийских игр: «Быстрее, выше, сильнее». С Олимпийских игр 2020 года в Токио данный девиз дополнило слово «Вместе», что отражает единство в начинаниях и развитии в спорте.

Окружая себя, единомышленниками, сами того не замечая, люди начинают усерднее тренироваться. Создаются группы, клубы, движения. «Дурной пример заразителен».

6. Случайные мотивации. К ним относятся все другие мотивации, имеющие узкую специфическую направленность. Иногда, случайные мотивации вытекают из других. Например, девушка, желая улучшить здоровье, решает сбросить лишний вес. Во время похудения, у нее появляется новая цель: иметь красивую фигуру. Мы видим, что изначальное желание устранить проблемы со здоровьем, привели к желанию иметь красивую фигуру.

7. «Учебная мотивация». И последнюю, не характерную данной классификации, мы выделим некую учебную мотивацию. Данная мотивация стимулирует студентов посещать занятия по физкультуре в университете, чтобы получить заветный зачет и успешно, без долгов, закрыть сессию. Данная мотивация не включается многими авторами, тем не менее опрос показал результаты, по которым стало ясно, что данная мотивация является одной из основных, чуть ли не главной у студентов юридического института.

В ходе исследовательской работы, был проведен опрос у 53 студентов 3 курса юридического института. Результаты показали, что более 25% студентов желают получить зачет по дисциплине, чтобы удачно закрыть сессию; 15% опрошенных начинают заниматься спортом, потому что увидели примеры из интернета: уроки фитнес-тренеров, фильмы, постеры и другое. 12% - пошли на занятие за компанию. 18% - улучшают своё здоровье и желают изменить что-то в своей внешности (похудеть, подкачаться и тд.). Оставшиеся 30% преследуют иные, различные по своей природе, цели.

Примеры, присутствующие в данной статье, также были выявлены входе опроса и изложены в качестве примеров к видам мотивов.

Литература и источники

1. Артеменков А.А. Динамика заболеваемости студентов в процессе обучения / А. А. Артеменков // Здравоохранение Российской Федерации: двухмесячный научно-практический журнал. - 2017. - N 1.
 2. Киреева, Н. Ю. Мотивация в сфере физической культуры и спорта / Н. Ю. Киреева, О. С. Кропотухина // Здоровьесбережение как инновационный аспект современного образования : материалы II Международной научно-практической заочной студенческой конференции, 20 марта 2015 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2015.
 3. Макаренко В. К. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Известия ПГУ им. В.Г. Белинского. 2008. №10.
- Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК-796.011.1

ВКЛАД СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ В ЖИЗНЬ СТРАНЫ В ВОЕННОЕ И МИРНОЕ ВРЕМЯ

Русанова А.С.

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет»
arusanova7@gmail.com

В этой статье я хотела бы рассказать о значимости физической культуры в жизни человека. О том, как формируются моральные и волевые качества, а так же возрастает показатель активности. Несомненно, спорт вносит немалую лепту в судьбу человека. Занятия физической культуры, даже в самых сложных ситуациях, помогают не пасть духом, быть сильными. Во все времена наши спортсмены отстаивали честь родины не только на поле боя, но и на спортивных аренах. Были активной популяризации физической культуры в народные массы.

Вадим Сияневский - выпускник института физической культуры, прекрасный шахматист и теннисист. 16 июня 1929 года впервые провел радиорепортаж с места встречи футбольных команд СССР и Украины. В этом же году он впервые провел урок утренней гимнастики.

Выпускник Ленинградского института физической культуры Владимир Мягков был чемпионом СССР по лыжным гонкам. Так же он командовал отрядом разведчиков, в который входили в основном студенты института физической культуры имени Петра Францевича Лесгафта. Выполняя важное боевое задание, Мягков погиб. Завершили его в боях с вашистскими захватчиками спортсмены-лесгафтовцы. Этот отряд, численностью 22 человека прозвали «черной смертью».

Борис Галушкин-герой Советского Союза, в июле 1941 года еще студентом ушел добровольцем на войну. Был командующим специальной отряда «Помощь» и выполнял поставленные задачи в тылу врага.

Важные след в истории войны оставили и альпинисты «Буревестника» во времена стратегических боевых действий на Кавказе. В отряд альпинистов входили заслуженные мастера спорта СССР Александр Гусев, Алексей Малейнов, Александр Сидоренко, Юрий Губанов, Георгий Одноблюдов. Советское командование поставило им задачу снять с Эльбруса вражеские вымпелы и водрузить над ним флаг Родины [1].

В 1957 года общество «Буревестник» возглавил Юрий Парфёнов - офицер, уже в юном возрасте принимал участие в Сталинградской битве и был награжден множеством медалей. Так же был председателем Международной Федерации университетского спорта, Федерации вейкбола и синхронного плавания. В 2014 году ему присвоили звание «Заслуженный тренер России». В настоящее время продолжает тренировать спортсменов [2].

В наше время появилось великое множество спортсменов, которые проявляют на спортивных площадках сильнейшую силу воли и духа. Показывают наивысшие результаты и

стремятся покорять новые высоты. Примером упорства и трудолюбия является Алексей Тищенко - заслуженный мастер спорта России по боксу, двукратный Олимпийский чемпион и чемпион мира. Окончил Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, является кандидатом педагогических наук. В 22 года Алексей стал депутатом Законодательного собрания Омской области. В настоящее время завершил карьеру и теперь является членом партии «Единая Россия».

Омским выпускником является и Александр Карелин, который окончил омский государственный институт физической культуры и защитил диссертацию на тему «Спортивная подготовка борцов высокой квалификации». Заслуженный мастер спорта СССР по греко-римской борьбе. Награжден знаком отличия «За заслуги перед новосибирской областью» и «За заслуги перед Отечеством». Сейчас Александр продолжает политическую деятельность и занимается разными социальными проектами.

Так же нельзя не отметить великие достижения Алины Кабаевой. Олимпийская чемпионка по художественной гимнастике. Абсолютная чемпионка мира. Изнуряющими тренировками, она смогла добиться всего того, о чем мечтает любая спортсменка. Так же она является членом высшего совета партии «Единой России». Награждена орденом «За заслуги перед Отечеством». Алина Кабаев прекрасный пример тому, что спортсмены не проводят всю свою жизнь на спортивных площадках. Она успешно снялась в кино, стала моделью и депутатом [3].

В заключение хочу еще раз подчеркнуть значимость физической культуры. Нужно стараться находить хотя бы немного времени на занятие спортом. Гараций Флаг говорил: Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь». Пусть эта фраза вдохновляет всех на спортивные подвиги. Ведь спорт - это счастье, и я хочу поделиться им. Занимайтесь любимым делом! Разве не в этом смысл жизни?

Литература и источники

1. <https://www.bagira.guru/war/lyzhnik-vladimir-myangkov-chempion-sssr-protiv-finskikh-diversantov.html>
2. <https://www.litmir.me/br/?b=669588&p=10>
3. <https://biographe.ru/sportsmeni/alina-kabaeva/>

Научный руководитель – к.п.н., доцент Листкова М.Л., ФГБОУ «Омский государственный педагогический университет»

УДК 796

ВЫБОР ВИДА СПОРТА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ

Клокова Е.Д.

ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»

Katya22331@yandex.ru

В данной работе уделено внимание важной теме, как выбор спортивного направления для ребенка согласно его возрастным особенностям и предпочтениям.

Было проведено исследование научных статей, пособий, книг, методичек, интернет – ресурсов, в которых затрагивалась данная тема. Это предоставило возможность более понятно преподнести сведения о выборе спортивного направления для детей разных возрастных групп, также важно соотнести его с физиологическим, психологическим развитием организма. В этой статье мы постараемся понять, как связаны возраст и выбираемые для детей виды спорта.

Актуальность работы в том, что эта информация будет полезна для родителей, которые выбирают жизненный путь своему ребенку, а также ее можно использовать в учебных заведениях в качестве дополнительного материала.

В каждом виде спорта требуются определенные навыки, которыми, которыми должен обладать спортсмен. Обычно они начинают формироваться с детства. Главное заметить,

например то, что ваш ребенок любит бегать, прыгать или гонять мяч. В дальнейшем есть возможность направить в нужное русло. [1]

Далее нужно сделать оценку роста, телосложения ребенка, а также психологических и физиологических данных. Следует также учитывать типы личности. Экстраверт: групповые виды спорта. Интроверт: – лыжи, легкая или тяжелая атлетика и т.д. [2]

Наследственность также играет важную роль в формировании человека. [3] К примеру, наследования типа строения тела: эктоморф (тело с любой степенью худобы, длинные, тонкие мышцы, сложно в наборе веса), эндоморф (тело округлой формы, есть возможность набрать лишний вес, замедленный метаболизм, большая сила), мезоморф (среднее телосложение, развита мускулатура, с легкостью наращивают мышечную массу). [4]

Скелетно-мышечная система, проявление активности ребенка, гибкость тела, потенциал к формированию силовых качеств – все перечисленное позволит сделать первые шаги в каком-либо виде спорта.

Затрагивая непосредственно возраст, заметим то, что младшеклассники более устойчивы к мышечному утомлению, в сравнении со старшеклассниками. Но опять же нельзя забыть о том, что у маленьких детей опорно-двигательный аппарат развит еще слабо (в соответствии с возрастом), поэтому излишняя нагрузка может стать причиной травм или развития заболеваний. Когда идут занятия с младшей группой, нужно чередовать нагрузку и отдых, также смена характера работы тоже будет полезна. [5]

Работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей разных возрастов также отличается, это нужно учитывать, отдавая ребенка в определенный вид спорта.

Дети 7-8 лет не приспособлены к работе в условиях гипоксемии, которая подразумевает снижение уровня кислорода в крови вследствие разных причин, таких как нарушение кровообращения, высокая потребность тканей в кислороде (избыточная мышечная нагрузка и др.). Также от возраста зависит восстановление организма после физических нагрузок. В условиях непродолжительных, главным образом анаэробных нагрузок во время тренировки, организм детей восстанавливается быстрее, чем у ребят взрослее. У подростков 11-14 лет восстановление расхода кислорода наступает на 12-14 минуте, у тех, кто постарше на 16-18 минуте. [6]

Важная роль отведена развитию мышечной массы детей. С возрастом происходит больше изменений в мышцах (изменяется объем, функции, структура, химический состав). У детей 8-10 лет мышечный аппарат слабо развит (примерно 27%), в 14-15 лет – 32%, у более старших ребят больше 40%. Данный фактор нельзя игнорировать, когда дети, подростки посещают какие-либо секции. [7]

Беря во внимание возраст, спортивные секции возможно разбить на 3 типа:

1. Виды спорта, для которых рекомендуемый возраст начала посещения тренировок - до 6-7 лет. К ним относятся фигурное катание, акробатика и т.п. Это спортивные секции, в которых нужна сложная организация. Спортивная подготовка в таком малом возрасте оправдывается тем, что начинающему спортсмену важно овладеть координационными способностями и гибкостью, это лучше всего и проще сделать в юном возрасте. Это связано с такими особенностями, как меньшее содержание минеральных веществ в костях (неполное окостенение), поэтапное окостенение позвоночника, позвоночный столб высоко подвижен, что немаловажно, ведь где-то через год подвижность суставов уменьшится приблизительно на 20%. Также не стоит забыть про большую эластичность связок в этом возрасте и про то, что происходит рост мышечной системы и улучшение координации движений. Прежде чем отдать ребенка в перечисленные выше виды спорта, тренеры-профессионалы рекомендуют заниматься в специальных подготовительных группах. [8], [9], [10]

2. Считается, что именно командные виды спорта подходят для большинства детей. Они не требуют тщательной физической подготовки или каких-то специальных навыков. Наиболее эффективным решением со стороны родителей будет отдать своего ребенка в возрасте 8-9 лет в секцию с данным направлением. К таким видам спорта можно отнести: лыжи, футбол, волейбол, баскетбол, гольф и так далее. Повышенному темпу развития физических по-

казателей детей в данном возрасте способствует замещение хрящей на костную ткань (кости запястья, фаланги пальцев), рост силы мышечной ткани и ее массы, также более эластичными становятся и связки, все это способствует укреплению центральной нервной системы и развитию рефлекторных качеств. К важным свойствам организма в этом возрасте относятся: увеличение грудной клетки, изменение мышц, которые участвуют в дыхании, развитие сердечно-сосудистой системы, благодаря чему повышается работоспособность организма. Рекомендуется развивать выносливость, быстроту и опорно-двигательный аппарат. [1], [10]

3. Виды спорта, которыми рекомендовано заниматься детям старше 10-ти лет. К этой группе относят спортивные направления, которые связаны с силовыми видами спорта, единоборствами: каратэ, самбо и так далее. Также сюда можно отнести легкую атлетику, стрельбу. Все последующие изменения организма направлены на то, чтобы ребенок был более вынослив и способен переносить высокие физические нагрузки (специфические). Изменения, происходящие в развитии детей 10 лет и старше: увеличение силы мышечного аппарата примерно на 30-50 процентов, развитие мышц сгибателей (разгибателей) различных отделов скелета, повышение выносливости организма (особенно наблюдается у мальчиков в возрасте 10-14 лет (на 90%)), возрастание двигательной активности, что влечет за собой развитие ССС и датальной системы с большей интенсивностью. Двигательная активность также меняется и становится более интенсивной к 10-12 годам (в сравнении с возрастом 8-9 лет), но снижается в 13-14, достигает своего максимума к 20-25 годам. Происходит значительное развитие ловкости, многие системы в организме приобретают должное строение и развитие. Осуществляется дальнейшее окостенение структур опорно-двигательного аппарата, завершается развитие организма, который становится уже более похожим на взрослый. Такое развитие подростка позволяет заниматься более серьезными видами спорта, не боясь, что малейшая ошибка может сказаться на дальнейшем развитии того или иного органа. [10], [11]

Если ребенок не определился с тем, чем он хочет заниматься в более раннем возрасте, всегда можно найти альтернативный вариант.

К примеру, подросток в 15-летнем возрасте может заняться скейтбордингом. Благодаря регулярным тренировкам у него развивается ловкость, чувство баланса, координация. Также есть возможность заняться скалодромом. Благодаря этому виду спорта будут развиваться мышцы (все группы) и связки. Данными видами спорта можно начинать заниматься без специальной физической подготовки. Также стоит найти хорошего тренера, который будет вам помогать и направлять, с ним вы быстрее достигнете успеха в своих начинаниях и научитесь делать правильно многие вещи. [11]

В результате исследования, мы пришли к выводу о том, что, выбирая вид спорта для ребенка, необходимо оценить его антропометрические и анатомические данные, обратить внимание на тип нервной системы, индивидуально-типологические особенности личности и обязательно учесть возрастные особенности. Пренебрежение данными рекомендациями могут привести к сложностям в освоении базовых техник вида спорта и психоэмоциональному напряжению, что повлечет потерю интереса к занятиям. Если учесть все показатели и вовремя отдать ребенка в наиболее подходящий вид спорта, то можно добиться высоких спортивных результатов и укрепить желание заниматься любимым видом спорта.

Литература и источники

1. Ахатов А. М., Кузнецов А. С. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско-юношеском спорте: методическое пособие. / А. М. Ахатов, А. С. Сидоров. - Набережные Челны: КамГАФСиТ, - 2010.
2. Галкин И. В. возрастные особенности физического и психологического развития у детей 12 – 15 лет [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015016186>(дата обращения:03.03.2022)
3. Наследственность и факторы, определяющие спортивную пригодность [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://helpiks.org/8-3360.html> (дата обращения: 03.03.2022)

4. Типы телосложений и характеристики конституции тела [электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://www.beauty-shop.ru/info/tipy-teloslozheniy-i-kharakteristiki-konstitutsii-tela/#detail-header-4> (дата обращения: 09.03.2022)
 5. Кнутас В. И. Возрастные особенности развития скелетной мускулатуры [электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: <https://znanio.ru/media/doklad-voznrastnye-osobennosti-razvitiya-skeletnoj-muskulatury-2665447> (дата обращения: 15.03.2022)
 6. Тастанов А. Ж. Формирование физической активности детей школьного возраста [электронный ресурс] – Режим доступа. - URL: <https://znanio.ru/media/doklad-voznrastnye-osobennosti-razvitiya-skeletnoj-muskulatury-2665447> (дата обращения: 15.03.2022)
 7. Мартиросов Э. Г., Руднев С. Г., Николаев Д. В. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учеб. пособие. / Э. Г. Мартиросов, С. Г. Руднев, Д. В. Николаев. М.: Физическая культура, 2009. – 144 с.
 8. Физическое развитие детей 6-8 лет [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://www.powerskater.ru/stati-obzory-kommentarii/2019-09-13/fizicheskoe-razvitie-detey-6-8-let> (дата обращения: 10.04.2022)
 9. Самохвалова Н. А. Анатомо-физиологические особенности детей 6-7 лет. Рекомендации учителю [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://infourok.ru/user/samohvalova-natalya-aleksandrovna/blog/anatomofiziologicheskie-osobennosti-detey-let-rekomendacii-uchitelju-19172.html> (дата обращения: 10.04.2022)
 10. В какой спорт «отдать» ребёнка? [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.internet-kontrol.ru/zdorove/v-kakoy-sport-otdat-reb-nka.html> (дата обращения: 10.04.2022)
 11. Виды спорта для подростков [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <https://www.lady74.ru/articles/vidy-sporta-dlya-podrostkov/57> (дата обращения: 10.04.2022)
- Научный руководитель – старший преподаватель Ореховская Е. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796/799

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Разумова А.Е., Светопольская И.В.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический
университет им. И. Я. Яковлева»

aleksandra.razumova.00@gmail.com, svetopolskaya2602@inbox.ru

Аннотация: в данной статье раскрываются вопросы индивидуального подхода к формированию здорового стиля жизни среди студентов и общества в целом. Проведенные исследования и подробно рассмотренные аспекты составляющие ЗОЖ, такие как физический и психологический, позволяют определить и контролировать направленность личности на соблюдение ЗОЖ, систему индивидуальных целей и таким образом составлять прогноз здоровьесберегающего поведения человека в процессе его жизнедеятельности.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, питание, спорт, медитация, сон, индивидуальный подход.

Здоровье студента важно не только для него, но и для всего общества, так как молодое поколение – это будущее государства, двигатель его развития. Однако старания медицинских работников в основном направлены на лечение уже имеющихся у человека заболеваний, а также на реабилитацию после проведенных процедур [2, с. 112-116].

Следует отметить, что студенты высших учебных заведений представляют собой слой населения, который объединен возрастом, образом жизни, условиями обучения. Получая

профессиональное образование, человек выполняет умственную работу в больших объемах, нехватка свободного времени приводит к нарушению режима дня и снижению физической активности, которая играет важную роль в поддержании и укреплении здоровья [3, с. 67-73].

По “Биологическому энциклопедическому словарю” Здоровый Образ Жизни (ЗОЖ) предполагает включение в повседневную жизнь правил, выполнение которых направлено на сохранение и укрепление здоровья отдельного человека, учитывая индивидуальный подход. Эта цель может быть достигнута, если каждый человек осознает ценность здоровья и возьмет на себя ответственность за его состояние [1].

Таким образом, можно сказать, что ЗОЖ – это сочетание в обыденной жизни следующих аспектов:

1. Физиологического (питание, сон, спорт)
2. Психологического (медитация, позитивные установки и т.п.)

В чем же заключается индивидуальный подход? Каждый человек адаптирует всё под свой организм, в том числе и под свои анализы, и свой ритм жизни.

Существуют стандартные медицинские рекомендации для ЗОЖ:

- диета с низким содержанием животных жиров;
- уменьшение количества потребляемой соли;
- сокращение потребления алкогольных напитков;
- поддержание нормальный вес тела;
- регулярные физические упражнения;
- снижение уровня стресса и др.

Начнем с физиологического аспекта, а точнее с культуры питания. Для современных людей стало очень важно следить за своим питанием. Этому способствуют не только походы к диетологу, но и множество научно-популярных книг и фильмов.

Нами была опрошена разнополая группа людей 18-24 лет, у которых ведущая деятельность - сидячая, количеством в 115 человек. В результате мы получили наиболее популярные книги и фильмы, которыми они вдохновляются, а также некоторые принципы, которые оказывают большое влияние на их питание:

- Книга Колина Кэмпбелла "Китайское исследование": *“Доля белка в рационе, равная 10%, соответствует потреблению 50–60 г белка в день в зависимости от массы тела и общего количества поглощаемых калорий”*, *«Низкобелковая диета препятствует развитию рака»* [6].

- Австралийский фильм «Сахар» – видеохроника режиссера и актера Деймона Гамо: *“Простая арифметика современной жизни: одна чайная ложка вмещает 4 грамма сахара – миска пшеничных хлопьев, йогурт и стакан пакетированного яблочного сока содержат 20 чайных ложек сахара”*.

- Книга Хироми Шиньи "О вреде "здорового питания": *“...ужинайте за четыре-пять часов до отхода ко сну, иными словами, ложитесь в постель с пустым желудком”* [5].

Таким образом, мы переходим ко сну. О пользе сна написано множество книг и еще больше проведено исследований. Сон – наиболее индивидуальная часть ЗОЖ, ориентирующаяся на биологические часы человека и на количество света, окружающего его [7]. Отметим также необходимость знать свои биологические ритмы.

И последний, но не по значению, компонент физиологического аспекта – спорт. Все виды спорта условно можно разделить на три вида:

1. Кардио-тренировки (бег, ходьба, езда на велосипеде, плавание, танцы, аэробика и тому подобное).
2. Силовые виды (бодибилдинг, тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг и тому подобное).
3. Растяжка (йога, стретчинг).

Мы опросили студентов, какой тип тренировок они предпочитают – результаты следующие: 22% – кардио, 40% – силовые тренировки на тренажерах, 38% – предпочитают йогу. Они стараются заниматься спортом хотя бы раз в неделю, не считая занятий по физкультуре в университете.

Как уже было выше упомянуто, вторым аспектом здорового образа жизни является психологический.

Психологическое здоровье – неотъемлемая часть жизни каждого человека. Это состояние, в котором человек может противостоять ежедневным стрессам, работать, а также вносить свой вклад в общество. Доктор психологических наук Санкт-Петербургского университета Г. С. Никифоров считает, что психология здоровья – это наука о психологическом обеспечении здоровья человека на всём протяжении его жизненного пути [4].

Однако на сегодняшний день многие убеждены, что для понимания термина «здоровье» достаточно обыденного здравого смысла и из чего исходит, что здоровье – предмет малоинтересный для психологического исследования. Многие аргументируют это тем, что в обыденной жизни, общество склонно придавать значение лишь физиологическим нарушениям. Вот только психоэмоциональное состояние человека является одной из самых первых причин проблем со здоровьем человека.

По данным ВОЗ 85% всех соматических заболеваний, выявленных у общества, возникли в результате психологических проблем. Неспособность человека сопротивляться эмоциям, чаще всего приводит к депрессии, стрессам, гипертонии и в редких случаях к хронической усталости.

К счастью, ЗОЖ сегодня является неким микротрендом среди молодёжи и не только. Все больше и больше людей начинают задумываться над своим физическим и психологическим здоровьем.

Одним из самых популярных методов поддержания психологического здоровья является медитация. Слово «медитация» происходит от латинского *meditatio*, точнее от глагола *meditari*, который в разных контекстах означает «обдумывать», «мысленно созерцать», «вырабатывать идеи».

Медитация представляет собой процесс, во время которого человек находится в определённой позе, и где объектом концентрации служат внутренние ощущения и образы. Чаще всего она включает в себя множество дыхательных упражнений. Гербер Бенсон утверждает, что медитация положительно влияет на мозговую деятельность, кровяное давление и обмен веществ. Кроме того, она применяется как психотерапевтическое средство для снятия усталости и стресса, а также физической боли.

Нами был проведён опрос среди студентов, занимаются ли они медитацией, результаты которой можно увидеть на таблице 1.

Таблица 1. Необходимость медитации для студентов

Варианты ответов	Количество опрошенных студентов, %
Да, на постоянной основе, это помогает мне справиться с тревожностью/сконцентрироваться	58
Иногда, когда мне совсем становится плохо	6
Нет, я не считаю это необходимым	36

Примечание. Данные получены с помощью анонимного опросника через Google Forms.

В заключении можно сделать выводы о том, что индивидуальный подход к здоровому образу жизни состоит из таких аспектов как физиологический и психологический, которые тесно взаимосвязаны друг с другом. Результаты опросов показывают, что студенты стараются уделить время физическим нагрузкам, питанию, сну, а также и занятиям по медитации для снятия стресса и усталости, накопившиеся в течение дня.

Литература и источники

1. Биология. Большой энциклопедический словарь (репринт «Биологический энциклопедический словарь») / Гл. ред. М. С. Гиляров. – М.: Большая Российская энциклопедия, 1999. – 864 с.
2. Васильева Н. В., Матвеева Н. А., Тимофеев М. В. Роль и значение занятий физической культурой и спортом в укреплении и сохранении здоровья в системе высшего образования //

Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов : материалы Всероссийской научной конференции с международным участием. Якутск : ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта». 2019. С. 112–116.

3. Васильева Н. В., Матвеева Н. А., Тимофеев М. В. Способы мотивации молодежи к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы, физической культуры, спорта и здоровья : пути их реализации : мат-лы науч.-практ. конф. Чебоксары : изд-во Чуваш. ун-т. 2019. С. 67–73.

4. Никифоров, Г.С., Дудченко Э. Ф. Психологии здоровья: у истоков : Учебное пособие / Никифоров, Г.С. – СПб., 2019. – 144 с.

5. Шинья, Хироми Книга о вреде "здорового питания", или Как жить до 100 лет, не болея / Хироми Шинья. – : София, 2007. – 160 с.

6. Campbell, Thomas (2015). The Campbell Plan : the simple way to lose weight and reverse illness, using the China Study's whole-food, plant-based diet. Rodale Books.

7. Christine Blume, Corrado Garbazza, and Manuel Spitschan (2019) Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood.

Научные руководители – к.п.н., доцент Матвеева Н.А. и к.п.н., доцент Васильева Н.В., ФГБОУ ВО «ЧГПУ им. И. Я. Яковлева».

УДК 372.879.6; 379.8

ОРГАНИЗАЦИЯ СТАДИОННО-СПОРТИВНЫХ ПРАЗДНИКОВ В ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

Давыдов А.Ю.

Омский государственный педагогический университет

davidcool154rus@yandex.ru

Урок физической культуры – основная, но далеко не единственная форма физического воспитания школьников. С целью полноценного решения задач формирования здорового образа жизни детей, повышения их двигательной активности и спортивных достижений проводятся различные физкультурно-спортивные мероприятия во время их досуга. Например, дни здоровья и спорта, соревнования по различным видам спорта, «Веселые старты», «Старты надежд» и др.

Постоянство календаря спортивных соревнований, некоторая шаблонность проведения физкультурно-массовых мероприятий снижают их эффективность в популяризации физической культуры и спорта у подрастающего поколения, введении регулярных занятий физическими упражнениями в досуговую деятельность детей. Необходим поиск новых форм такой работы. Если организация спортивных соревнований внутри школы – довольно распространенная практика, то проведение более масштабных физкультурно-спортивных мероприятий, например, стадионно-спортивных праздников, пока редкость.

Актуальность темы нашего исследования обусловлена необходимостью распространения новых форм проведения физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в досуговой деятельности школьников и недостаточно разработанной технологией деятельности учителя по организации масштабных мероприятий, таких как стадионно-спортивный праздник.

Полагаем, что разработка структуры и содержания деятельности учителя по организации стадионно-спортивных праздников будет способствовать повышению качества проведения данного мероприятия и более широкому распространению такой формы организации досуга школьников.

Теоретический анализ проблемы исследования позволил уточнить основные понятия. Досуг рассматривается авторами как «совокупность занятий человека в свободное время, с помощью которых удовлетворяются непосредственные физические, психические и духовные

потребности, в основном восстанавливающего характера, а также специфический социальный способ дальнейшего развития человеческих сил» [1, с. 230].

Праздник (в том числе и стадионно-спортивный) является одной из форм досуговой деятельности. Иногда в методической литературе, периодической печати праздниками спорта называют спортивные соревнования. Однако содержание понятия «спортивный праздник» значительно шире. Это целый комплекс мероприятий, которые объединены общей идеей, темой. Стадионно-спортивный праздник может включать и соревнования, и конкурсы, викторины, игры, показательные выступления, другие мероприятия, проводимые на различных площадках, организованных на территории стадиона. Одной из отличительных особенностей стадионно-спортивного праздника является массовость, возможность участвовать в различных мероприятиях детей разного возраста, уровня физической подготовленности, творческих способностей и т.д. Также стадионно-спортивный праздник отличает зрелищность, яркая эмоциональная окраска, которые могут способствовать повышению интереса школьников к занятиям физкультурой и спортом.

Однако такое массовое мероприятие требует и тщательной подготовки. Далеко не всегда есть возможность пригласить профессионального режиссера. Как правило, организацией школьных праздников занимаются сами педагоги. Если речь идет о спортивном празднике, то это учителя физической культуры.

Мы провели анкетирование 8 учителей физической культуры школ Новосибирской области, в ходе которого установили:

- наиболее часто в школах проводятся спортивные соревнования (62,5%), менее популярны спортивные конкурсы, праздники и предметные недели (по 12,5%);
- как правило мероприятия проводятся внутри школы (87,5%), лишь 12,5% составляют межшкольные соревнования;
- преобладают мероприятия, которые проводятся в условиях спортивного зала (62,5%) и только 37,5% - на свежем воздухе;
- лишь у 12,5% учителей есть опыт организации спортивного праздника.

В тоже время учителя физической культуры считают, что могут хорошо справиться с проведением стадионно-спортивного праздника (62,5%), способны организовать с помощью более опытного специалиста 37,5%.

С целью проверки готовности учителей к организации подобных мероприятий мы провели тестирование. Содержание вопросов связано с методикой подготовки и проведения стадионно-спортивных праздников. Анализ результатов тестирования показал, что 62,5% учителей набрали менее 16 баллов, что свидетельствует о том, что они не знают, как правильно проводить стадионно-спортивные праздники, не представляют, что является главной задачей такого мероприятия, не учитывают некоторые важные детали.

Считаем, что стадионно-спортивный праздник является более масштабным мероприятием, его организация имеет определенную специфику и требует специальной подготовки учителя. Поэтому мы предприняли попытку разработать этапы подготовки к данному мероприятию, уточнить их содержание.

Анализ литературных источников по данной проблеме, изучение опыта проведения подобных мероприятий позволил определить, что все действия организатора праздника можно подразделить на этапы. Мы условно выделили 4 основных этапа:

1) Подготовительный: принятие решения о проведении праздника; определение вида, длительности праздника; составление общего плана мероприятия; определение состава команды помощников; разработка сценария; распределение ролей, обязанностей между участниками праздника, помощниками организатора.

2) Организационный: подготовка отдельных элементов предстоящего праздника (музыкальное сопровождение; подготовка показательных номеров; оформление мест выступлений, размещения команд, жюри, гостей, болельщиков; изготовление табличек, декораций, плакатов, табло; приглашение гостей; реклама праздника; подготовка атрибутики болельщиков, формы команд и пр.). Этап проведения праздника: проведение всех мероприятий в соответ-

ствии со сценарием; соблюдение временных рамок; четкая работа ведущих, команды помощников, жюри и т.д.

3) Рефлексивный. Вся команда заинтересованных лиц (руководители, организатор, помощники) должны собраться и обменяться мнениями о качестве проведенного праздника. Отметить положительные моменты, высказать замечания, затруднения, проблемы. Такой самоанализ необходим для повышения качества дальнейшей работы.

Опираясь на данную структуру и содержание подготовки в сентябре 2021 года нами был организован и проведен стадионно-спортивный праздник «Малые олимпийские игры». Мероприятие проходило на спортивном стадионе МКОУ Польшановской СОШ (Чистоозерный район Новосибирской области).

Мы постарались воспроизвести церемонию открытия Олимпийских игр с шествием команд, приветственными словами, зажжением олимпийского огня, праздничными показательными выступлениями. Для создания эмоционального фона использовались музыкальные композиции на спортивную тематику.

В ходе праздника проведена викторина, включающая вопросы по истории Олимпийских игр и современному этапу олимпийского движения. Спортивные конкурсы, эстафеты были составлены с учетом возрастных возможностей участников, на базе упражнений, изученных на уроках физкультуры в школе. Мы постарались составить их таким образом, чтобы максимально представить некоторые олимпийские виды спорта (волейбол, баскетбол, футбол, гимнастику и т.д.). Использовали соответствующие упражнения, инвентарь.

Заключительная часть праздника также проводилась в логике закрытия реальной Олимпиады. Подведены итоги соревнований, проведено награждение победителей, прошла церемония спуска флага, погашения огня.

Очевидно, что от качества подготовительных действий во многом зависит и качество самого мероприятия. Поэтому полагаем, что оценка качества проведенного стадионно-спортивного праздника может служить критерием правильности разработанных нами положений. Для оценки качества мероприятия использовалась экспертиза. Это наиболее распространенный качественный метод в оценочных исследованиях. В случаях, когда изучаемые процессы, явления не поддаются непосредственному измерению, вычислению, возможно лишь опираться на субъективное мнение специалистов.

Самоэкспертиза проводилась нами на всех этапах работы. Она заключалась в постоянном сравнении получаемых результатов с разработанным алгоритмом действий и внесение необходимых корректив.

Для проведения внешней экспертизы на праздник в качестве гостей приглашены три учителя физической культуры, имеющие опыт организации спортивных праздников, знающие специфику и методику их организации.

На основе данных научно-педагогической литературы разработаны листы экспертизы организации и проведения стадионно-спортивного праздника, которые и было предложено заполнить экспертам. Показатели, включенные в листы экспертизы позволяют оценить качество подготовительного (оценка сценария праздника) и организационного (оценка условий проведения праздника) этапов подготовки праздника. А также качество проведения самого мероприятия.

Эксперты достаточно высоко оценили качество организации и проведения нашего стадионно-спортивного праздника. Получены высшие или близкие к максимальным оценки по всем показателям (от 4,0 до 5,0 по пятибалльной шкале). Некоторые замечания эксперты высказали по работе помощников проведения праздника, судейской бригады. Эксперты признали, что все погрешности, которые они отметили, были незначительными и не оказали существенного влияния на оценку организации и проведения праздника в целом. По этому критерию получена максимально высокая оценка – 5 баллов.

В итоговом заключении эксперты подтвердили, что считают верным определение этапов, достаточно полным содержание организационных мероприятий по подготовке праздника. Что проведение праздника оправдало их ожидания, и они захотели провести аналогичное мероприятие в своей школе.

Была проведена и общественная экспертиза – это оценка мероприятия самими участниками, зрителями. Во время прощания (после праздника) нашими помощниками проводился опрос участников, зрителей о качестве проведенного мероприятия. Ответы участников были очень эмоциональными: «Классно!», «Здорово!», «Когда следующий праздник?», «Будем участвовать еще!» и т.д. «Мы тоже хотим участвовать!» – говорили болельщики. Положительную оценку празднику дали и гости мероприятия.

Обобщая полученные результаты, полагаем можно сказать, что этапы и содержание деятельности учителя по организации стадионно-спортивного праздника определены нами правильно, в полном объеме. Последовательное выполнение всех предусмотренных действий приведут к проведению праздника на высоком организационном уровне. Надеемся, что данное исследование будет способствовать популяризации стадионно-спортивного праздника как формы организации досуга школьников.

Литература и источники

1. Ярошевич Т.М. Досуг: теоретические аспекты, структура, содержание // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2014. №1. С. 299-304.
Научный руководитель - к.п.н., доцент Смирнова Е.И., Омский государственный педагогический университет.

УДК 372.879.6; 37.037

КОМПЛЕКСНОЕ РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СРЕДСТВАМИ ГИМНАСТИКИ В МЛАДШЕЙ ШКОЛЕ

Анкудинов А.С.

Омский государственный педагогический университет
andrei-ankudinov-97@mail.ru

На современном этапе развития школьной физической культуры актуальным является вопрос о логичном и рациональном использовании средств различных видов спорта, которые позволяют оказывать комплексное, разностороннее воздействие на организм обучающихся. Одним из таких видов спорта является гимнастика.

Гимнастика, обладая богатым арсеналом специфических средств, вносит новизну и разнообразие в двигательную деятельность детей, позволяет обеспечивать разностороннюю их физическую подготовку. Однако в последние годы в практике школьного физического воспитания данному виду спорта уделяется меньшее внимание, недостаточно используется все многообразие ее средств для целенаправленного, комплексного развития физических качеств.

В последние годы исследователями рассматриваются вопросы использования различных средств гимнастики для решения частных задач физического воспитания обучающихся. Например, Г.В. Врублевский, Н.В. Ярцева оценивают возможности гимнастики в системе подготовки к выполнению норм ГТО [1]. С.Ф. Бурухин, Е.В. Кулагина рекомендуют средства гимнастики для развития двигательных качеств и функционального состояния студентов [2]. В.П. Губа, А.А. Губернаторов рассматривают эффективность средств атлетической гимнастики в развитии отдельных физических качеств [3].

Анализ научно-педагогической литературы и практики школьной физической культуры позволяет выделить противоречие между необходимостью разносторонней физической подготовки младших школьников и недостаточно разработанной методикой комплексного развития физических качеств средствами гимнастики.

Целью нашего исследования явилось определение и апробация гимнастических средств и методов комплексного развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Гимнастику можно назвать в числе наиболее эффективных средств всестороннего развития младших школьников. Разнообразие упражнений, отнесенных к гимнастике, позволяет успешно решать образовательные, оздоровительные и воспитательные задачи. К средствам гимнастики можно отнести общеразвивающие, прикладные и специальные упражнения с предметами и без них, с инвентарем, на снарядах. Это акробатические упражнения, элементы художественной, спортивной, ритмической гимнастики и многие другие. К числу положительных характеристик гимнастических упражнений можно отнести: они позволяют комплексно осуществлять физическую подготовку и могут избирательно быть направлены на развитие конкретного физического качества; их легко дозировать; они важны как средство формирования правильной осанки и культуры движений; способствуют обогащению практического двигательного опыта детей. Таким образом, средства гимнастики обладают большими педагогическими возможностями. Остается открытым вопрос: как правильно выбрать средства и методы, позволяющие наиболее эффективно развивать физические качества детей?

Для правильного определения методики выявлены возрастные особенности детей младшего школьного возраста. Установлено, что в младшем школьном возрасте (с учетом сенситивных периодов) целесообразно развивать: быстроту, гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности, общую выносливость. Определено, что при выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества. На начальном этапе подготовки трудно выявить, какое именно качество будет сильнее влиять на конечный результат, поэтому у младших школьников целесообразно развивать физические качества комплексно.

Анализ научно-педагогической литературы позволил рассмотреть средства и методы, используемые для развития основных физических качеств. В числе методов, обеспечивающих комплексное развитие физических качеств, особо выделим игровой, соревновательный и метод круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы традиционно рекомендуется использовать в практике физического воспитания младших школьников. Они позволяют повысить эмоциональный фон урока, побуждают учеников к более качественному выполнению заданий. Однако, как правило, игровой метод применяется чаще с использованием средств игровых видов спорта. При освоении неигровых видов спорта эти методы применяются значительно реже. Нам необходимо было подобрать игры, соревновательные задания с использованием именно средств гимнастики и нацеленных на комплексное развитие физических качеств.

Метод круговой тренировки чаще используется на занятиях в более старшем возрасте. Его эффективность по сравнению с другими методами выше за счет жесткого дозирования интервалов работы и отдыха. Для его использования в младшей школе необходимо четко определить оптимальные варианты нагрузки с учетом возрастных особенностей и возможностей детей.

Таким образом, на основе анализа научно-педагогической литературы составлены комплексы круговой тренировки, определены подвижные игры и соревновательные задания с использованием гимнастических упражнений для комплексного развития физических качеств младших школьников на уроках физической культуры. Эти средства и методы были апробированы в ходе опытно-экспериментальной работы на базе БОУ г. Омск «СОШ № 82». В исследовании приняли участие 29 учеников 2-го класса.

В сентябре 2021 года проведен констатирующий этап. Для диагностики уровня физической подготовленности использовались тесты, предлагаемые в комплексе ГТО, для оценки результатов применялись данные I ступени (в соответствии с возрастом). Итоговые результаты переводились в баллы. Было установлено:

- Преобладает средний уровень развития координационных способностей, он составил 70%, высокий - 7%, а низкий уровень - 23%.
- Контроль гибкости показал следующие результаты: 20% учеников имеют низкий уровень, 44% и 36% – высокий и средний уровень развития гибкости.

- В беге на 1000 метров показатели группы: высокий уровень 7%, средний уровень - 48%, низкий уровень - 45%. Можно сказать, что в группе недостаточный уровень развития общей выносливости.

- При проведении такого теста как сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, можно сделать следующие выводы: высокий уровень - 3%, средний уровень - 17%, низкий уровень - 80%, а это значит, что у обучающихся этого класса отмечается наибольшее отставание от нормативных значений такого качества, как силовые способности.

Суммарно среди обучающихся 2-го класса лишь 11% детей продемонстрировали высокий уровень физической подготовленности. У них наиболее развиты координационные способности, гибкость. На низком уровне физической подготовленности оказались 7 учеников (25%). Большинство школьников, участвующих в исследовании, достигли среднего уровня (64%). Высокого уровня им не удалось достичь в основном за счет низкого уровня развития силовых способностей, выносливости.

В ходе формирующего этапа работы на уроках физической культуры во втором классе использовались теоретически разработанные нами комплексы круговой тренировки, применялись игровой и соревновательный методы.

Завершением опытно-экспериментальной работы стал контрольный этап (март, 2022 г). На контрольном этапе было проведено повторное тестирование испытуемых с целью определения уровня развития физических качеств младших школьников. Для повторного тестирования использовались те же тесты что и на начальном этапе эксперимента.

Можно отметить:

- При выполнении отжиманий 15% детей достигли высокого уровня, 45% - среднего и 40% остались на низком уровне.

- Результаты прыжка в длину: высокий – 32%, средний – 40%, низкий – 28%.

- В беге на 1000 м 41 и 48% учеников показали результаты на высоком и среднем уровне, 11% - низкий уровень.

- При оценке гибкости (наклон из положения стоя) на высоком уровне результаты 44% учеников, среднем – 40% и низком – 16%.

- Челночный бег дети выполнили: 28% - высокий уровень, 55% - средний, 17% - низкий уровень.

Сравнение результатов констатирующего и контрольного этапов позволяют говорить о наличии положительной динамики изменений как по отдельным нормативам, так и по уровню физической подготовленности детей в целом.

На рисунке 1 представлена динамика физической подготовленности детей в ходе эксперимента.

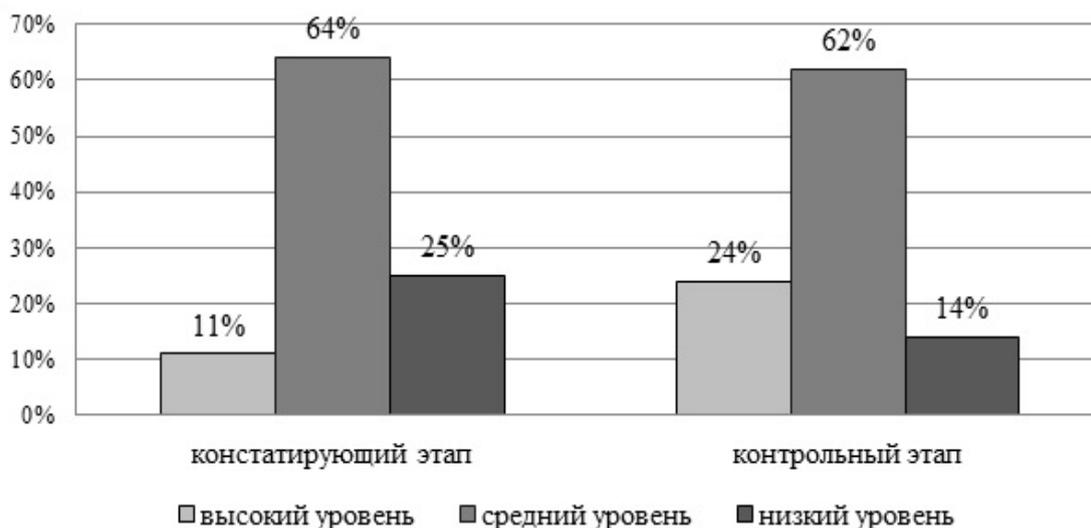


Рисунок 1 – Динамика физической подготовленности обучающихся 2 класса в ходе ОЭР.

Можно отметить, что количество детей, достигших среднего уровня физической подготовленности практически не изменилось, однако число детей с низким уровнем физической подготовленности уменьшилось (с 25 до 14%) и несколько человек (13%) достигли высокого уровня.

Таким образом проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что специально подобранные комплексы гимнастических упражнений с использованием метода круговой тренировки, игрового и соревновательного методов способствуют комплексному развитию основных физических качеств младших школьников.

Литература и источники

1. Врублевский Г.В., Ярцева Н.В. Гимнастика в системе подготовки и сдачи норм ВФСК ГТО // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С. 26-28.
2. Бурухин С.Ф., Кулагина Е.В. Развитие двигательных качеств и функционального состояния студентов на занятиях физической культуры средствами гимнастики // Ярославский студенческий вестник. 2012. №1. С. 108-112.
3. Губа В.П., Губернаторов А.А. Эффективность применения средств атлетической гимнастики при развитии отдельных физических качеств у студентов высших учебных заведений гуманитарного профиля // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. №9. С. 27-29.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Смирнова Е.И., Омский государственный педагогический университет.

УДК 372.879.6; 37.037

СОВРЕМЕННЫЕ ФИТНЕС-НАПРАВЛЕНИЯ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Ашенов Т.К.

Омский государственный педагогический университет
ashenov.timerzhan@mail.ru

Современные тенденции развития системы образования характеризуются усилением внимания к физическому воспитанию детей с самого раннего возраста. Известно, что младший школьный возраст – это наиболее благоприятный период для развития ряда физических качеств, в том числе и гибкости. Считается, что целенаправленное развитие гибкости в 6-10 лет является в два раза более эффективным по сравнению с последующими годами. Развитие гибкости способствует укреплению суставов, повышению прочности и эластичности мышц, связок, сухожилий, совершенствованию координации, эффективному овладению техникой физических упражнений, профилактике травм, формированию правильной осанки детей.

Задачей физического воспитания школьников является использование в практике таких средств и методов, которые наиболее эффективно способствуют всестороннему развитию детского организма, гармоничному формированию физических, психических и нравственно-волевых качеств ребенка. В последние годы появляются исследования, связанные с возможностью использования на уроках с этой целью элементов современных фитнес-направлений (Т.В. Бахтиярова, Н.А. Белова, Г.А. Гуторова, А.Г. Назарова и др.) Но эти работы пока немногочисленны и мало используются в практике школьной физической культуры.

Актуальность темы объясняется необходимостью развития гибкости детей младшего школьного возраста, что способствует всестороннему и гармоничному их развитию. И в тоже время, недостаточным разнообразием используемых в практике школьной физической культуры средств и методов целенаправленного развития гибкости.

Проблемный вопрос, который рассматривается в рамках данной статьи – можно ли на уроках физической культуры в младшей школе использовать фитнес-направления как средство развития гибкости детей?

Анализ научно-педагогической литературы и существующей практики позволил определить, что в большей степени развитие гибкости осуществляется при использовании таких фитнес-направлений, как стретчинг и фитнес-йога.

Стретчинг представляет собой «ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах. В зависимости от целей занятия стретчинг используется: как разминка для подготовки мышц к занятиям; для развития гибкости и эластичности мышц, как самостоятельное занятие; как процесс расслабления и восстановления в заключительной части фитнес-занятия» [1, с. 29].

Фитнес-йога – это использование адаптированных к современной фитнес-технологии асан хатха-йоги. Комплексы упражнений составлены таким образом, что занимающиеся последовательно переходят от выполнения одной позы к другой. Такие комплексы могут быть направлены на решение разнообразных задач, иметь разный уровень сложности, различаться по продолжительности [2].

Нельзя сказать, что в фитнес-направлениях используются какие-то особенные, неизвестные ранее физические упражнения или методики. Все они базируются на теории и практике физического воспитания в целом. Но такие занятия привлекательны для детей и приносят эффект новизны в традиционный урок, что повышает его эффективность.

Однако использование фитнес-направлений на уроках физической культуры требует уточнения некоторых методических положений, связанных со спецификой развития гибкости в определенный возрастной период.

К возрастным особенностям младших школьников, влияющим на методику развития гибкости можно отнести: усиление роста позвоночника; слабое развитие мышц, связок; повышенная гибкость в суставах без достаточной силы мышц; постепенная замена хрящевой ткани на костную; повышенная возбудимость, психоэмоциональная нестабильность и ряд других.

В силу этих особенностей существует опасность формирования неправильной осанки, получения вывихов и травм, а также угроза состояний перевозбуждения, переутомления.

С учетом таких возрастных характеристик можно сформулировать методические особенности развития гибкости младших школьников с помощью фитнес-направлений.

Упражнения на растяжку следует использовать с целью увеличения подвижности в определенных суставах, а также решая задачу расслабления (релаксации) организма после более интенсивной нагрузки или стабилизации психоэмоционального состояния.

Особое внимание необходимо уделить развитию подвижности плечевых суставов, позвоночника с одновременным укреплением мышечного корсета.

Движения в суставах должны быть плавными, амплитуда движений увеличивается постепенно, не допуская болезненных ощущений.

Многочисленное повторение одного и того же упражнения утомительно для младшего школьника. В этой связи может снижаться качество выполнения упражнений и, как следствие, снижение эффективности занятия. Предпочтительнее использовать комплекс разнообразных упражнений, направленных на развитие подвижности в определенном суставе.

Большую долю упражнений должны составлять движения динамического, активного характера (40-45%), в меньшей степени нужно использовать статические упражнения (20%) и пассивные движения (35-40%).

Продолжительность воздействия зависит от характеристик сустава, возраста, пола занимающихся, характера упражнения, темпа и может варьироваться от 20 секунд до 2–3 минут. Темп активных упражнений – одно повторение в секунду, пассивных – одно повторение в 2 секунды.

На основе полученной информации нами составлены комплексы упражнений, нацелен-

ные на развитие гибкости младших школьников. Эти комплексы были апробированы на уроках физической культуры МОУ средней общеобразовательной школы № 4 г. Надыма, Ямало-ненецкого автономного округа. В исследовании приняли участие 84 школьника возрастом 6-10 лет.

В сентябре 2021 года проведен диагностический этап исследования. Нами выбраны показатели, наиболее часто используемые в практике физического воспитания школьников для оценки уровня развития гибкости: наклон из положения стоя; мост из положения лежа на спине; отведение прямых рук вверх в положении лежа на животе.

В ходе диагностики установлено, что многие ученики не достигают нормы, соответствующей данному возрасту. Выявлено, что за годы обучения в начальной школе наблюдается положительная динамика развития гибкости, но она незначительная.

В ходе эксперимента мы предлагали ученикам различные комплексы упражнений стретчинга и йоги. Упражнения в комплексы подбирались в зависимости от того, в какой части урока они использовались, на решение каких задач были нацелены.

В марте 2022 года была проведена повторная диагностика уровня развития гибкости. Сравнение результатов измерений до и после апробации комплексов показали заметную положительную динамику по всем трем нормативам (Таблица 1).

Таблица 1. – Динамика результатов развития гибкости младших школьников (1-4 классы) в ходе эксперимента

Тесты	Результаты, см	
	До ОЭР	После ОЭР
Наклон вперед в положения стоя, ноги вместе	5,5	7,8
Мост из положения, лежа на спине	64,9	57,5
Отведение прямых рук вверх из положения, лежа на животе	27,3	28,9

Больше всего прирост произошел в 1-ом классе, возможно отчасти это связано с тем, что, именно в первом классе мы особое внимание уделили обучению технике выполнения упражнений. Постепенно дети научились выполнять движения правильно, что дополнительно и повлияло на результат.

Значительные изменения результатов у учеников всех классов произошли в упражнении «мост». Полагаем, что этого удалось достигнуть благодаря регулярному выполнению комплексов упражнений, акцентированно направленных на развитие подвижности позвоночника и плечевых суставов. Можно также отметить, что большинство детей 3-4 классов в упражнении «наклон» показали результаты, соответствующие нормативу на золотой и серебряный знаки ГТО.

Полагаем полученный фактический материал доказывает, что фитнес-направления (стретчинг, фитнес-йога) могут рассматриваться как эффективное средство развития гибкости детей, которое мы рекомендуем широко использовать в практике школьных уроков. Однако необходимо адаптировать методику их применения в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Литература и источники

1. Карпова Е.И., Данилова Н.В. Стретчинг как вид фитнеса // Наука, образование и культура. 2018. №8 (32). С. 29-30.
2. Постол О.Л., Панкратова О.Н., Бабина В.С. Фитнес-йога на занятиях по физическому воспитанию в транспортном вузе // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. №9 (199). С. 221-225.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Смирнова Е.И., Омский государственный педагогический университет.

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ
ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
КАК СРЕДСТВУ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Андреев А.В., Лебедева Е.Г.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

jenya1433@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается организация физической активности студентов самостоятельно. В ходе работы был изучен уровень и возможные проблемы реализации двигательной активности и физического воспитания студентов.

Ключевые слова: физическая активность, физическая культура, самостоятельные занятия.

Актуальность. Данное исследование актуально всегда, так как занятия спортом укрепляет иммунитет, человек в принципе чувствует себя более бодрым, более здоровым, более живым, важно заниматься и поддерживать физическую активность, дабы укреплять своё тело. Многие занимаются на онлайн платформах, но и это не позволяет в полной мере организовать физическую активность обучающихся. Важно определить уровень физической активности студентов при самостоятельных занятиях и предложить возможные варианты решения данной проблемы.

Цель исследования: Определить уровень самостоятельной физической активности обучающихся.

Задачи:

1. Изучить понятия физической культуры, физического воспитания и физической активности;
2. Провести опрос по количеству и организации физической активности среди студентов;
3. Выявить основные проблемы для самостоятельных занятий физической культурой;

Методы исследования: Обзор и изучение литературы, а так же интернет ресурсов по теме работы, опрос студентов ВоГУ, обработка полученных результатов методами математической статистики.

Физическая культура, физическое воспитание и физическая активность.

Для начала следует дать определение этим трем понятиям.

Физическая активность (ФА) — это любые движения тела, совершаемые с помощью мышечного аппарата. Они сопровождаются расходом энергии (выражающейся в килокалориях) и включают в себя физическую активность на работе, в свободное время, а также выполнение ежедневной бытовой работы. Основные источники оздоровительной физической активности включают в себя такие простые действия, как ходьба пешком, езда на велосипеде, физический труд, плавание, ходьба на лыжах, пеший туризм, работа в саду, занятия спортом на досуге и танцы.

Низкая физическая активность может привести к развитию сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа и некоторых типов рака. Решающим фактором возникновения ожирения является дисбаланс затрат энергии при физической активности и ее потребления из продуктов питания. [6]

Для получения существенной пользы для здоровья взрослые должны заниматься умеренной физической активностью, по крайней мере, 150 минут в неделю (2 часа и 30 минут) или 75 минут (1 час и 15 минут) интенсивной аэробной ФА, или эквивалентной комбинацией умеренной и интенсивной физической активности. Продолжительность одного занятия аэробной физической активностью должна быть не менее 10 минут и предпочтительно равномерно распределена в течение недели.

Наиболее полезными видами физической активности является любая аэробная физическая нагрузка. Сюда входит ходьба, танцы, езда на велосипеде. [3]

Понятие физической культуры является центральным в теории физической культуры и всего физкультурного образования в целом. При этом оно не включает в себя нагрузки, свя-

занные с деятельностью бытовой, трудовой и т. д. Цель таких нагрузок с точки зрения физической культуры негуманна и вредна, так как такая активность часто достигается через перенапряжение. Занятия физической культурой направлены на гармоничное развитие человека, укрепление его здоровья, развитие физических качеств.[1]

Физическая культура (ФК) — это часть общей культуры человечества, которая представляет собой творческую деятельность по освоению прошлых и созданию новых ценностей преимущественно в сфере физического развития, оздоровления и воспитания людей. [2]

Тем не менее, эффективное физическое развитие невозможно без физического воспитания.

Физическое воспитание – вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях. Физическое воспитание выполняет и функции общего воспитания – умственного, нравственного, трудового, эстетического. Однако в определении понятия «физическое воспитание» подчеркиваются его специфические особенности:

- обучение движениям, т. е. обучение наиболее рациональным способам выполнения различных двигательных действий (бега, ходьбы, плавания, передвижения на лыжах, игры с мячом, прыжков и т. д.);

- воспитание физических качеств – выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

- передача учащимся специальных физкультурных знаний.

- формирование у человека осознанной потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. [1]

Таким образом, мы изучили понятия физической культуры, физического воспитания и физической активности, благодаря чему можно выделить основные различия между ФК и ФА. Так же можно заключить, что, не смотря на их различия, присутствие каждого из вышеуказанных факторов в жизни человека очень важно.

Важное значение современных технологий приобретается и в процессе физического воспитания обучающегося. Программа по физической культуре в вузе, включает в себя не только повышения двигательных и функциональных способностей, но и получение знаний в области укрепления здоровья, сохранения работоспособности, организация здорового образа жизни не только во время учебы, но и в профессиональной деятельности [5].

Организация исследования. В исследовании приняло участие 100 человек: учащиеся 2 курса - 30%, учащиеся 3 курса - 70% ВоГУ института «ИМЭит» и «ИСИ». Респондентам было предложено ответить на 12 вопросов. Опрос проводился путём интервьюирования и анкетирования.

На вопрос анкеты о том, входят ли занятия физической культурой в их привычное расписание дня, обучающиеся ответили так: 30% обучающихся ежедневно занимаются физической культурой, в жизни 35% студентов она присутствует попеременно и 35% студентов не удается ежедневно заниматься физической культурой.

По результатам опроса, основной причиной отсутствия ежедневных занятий оказалась нехватка времени (55 %) и отсутствие подходящих для занятий мест (20 %). 25% не видят препятствий для занятия физической культурой.

Между поездкой на общественном транспорте и пешей прогулкой 70 % опрошенных выбирают 1 вариант и 30 % выбирают 2 вариант.

65 % опрошенных предпочитают занятия в помещении занятиям на свежем воздухе. 35 % хотели бы заниматься на улице.

70 % студентов предпочитают индивидуальные занятия групповым, соответственно 30 % обучающихся любят заниматься в группе.

55 % студентов считают, что занятия физкультурой важны и необходимы. 45 % опрошенных считают, что им хватает той двигательной активности, которую они получают за выполнением бытовых дел.

В вопросе об увеличении\уменьшении нагрузок 50 % студентов пожелали бы увеличить

количество своих ежедневных нагрузок. Соответственно 50 % студентов в целом устраивает их ежедневная двигательная активность.

60 % обучающихся смогли найти удобный для себя способ занятия физкультурой, 5 % из опрошенных испытали трудности и 35 % студентов в принципе не занимаются ФК самостоятельно.

65 % обучающихся владеет информацией о том, как и где можно найти материалы о физических нагрузках и активной этой информацией пользуются. 35 % владеют данной информацией, но не используют ее.

100 % опрошенных хотя бы раз в своей жизни занимались физкультурой по видео урокам из интернета.

65 % студентов в целом стараются вести здоровый образ жизни. 35 % студентов ответили, что не задумываются над этим.

Вывод. В результате исследования нам удалось разобраться в понятиях ФК, ФА и ФВ, и определить их важность для обучающихся. Благодаря опросу удалось выяснить уровень физической активности студентов. Исследование показало, что большинство студентов положительно относятся к занятиям физической культурой, и считают их важным аспектом своей жизни. Занятиям на свежем воздухе обучающиеся предпочитают занятия в помещении. Так же студенты выявили желание заниматься индивидуально. Большинство респондентов обладают необходимыми знаниями для организации своей ежедневной двигательной активности и в целом стараются вести здоровый образ жизни. По результатам исследования можно заключить, что большинство студентов испытывают потребность в постоянных занятиях физической культурой.

Заключение. В условиях самоизоляции, для поддержания здоровой физической формы для студентов крайне важно найти и поддерживать удобный для себя способ занятий физической культурой, а так же правильно организовать физическую активность. Обучающиеся осведомлены и согласны с необходимостью присутствия физической активности в их жизни, однако, присутствует ряд факторов, препятствующих этому. Среди основных проблем можно выделить нехватку времени и отсутствие подходящего места и оборудования для занятий. Выбор наиболее удобной платформы для занятий, стабильная работа серверов и возможность постоянно поддерживать контакт с преподавателем могла бы частично решить проблему с нехваткой времени как обучающихся, так и преподавателей.

Литература и источники:

1. Общая физическая подготовка, Знать и уметь, Гришина Ю.И., 2014
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура : учебное пособие для студентов вузов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Ростов н/Д. : Феникс, 2010.
3. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учебник. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : ФиС, 2009.
4. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с. – С. 3
5. Филь, В. В. Дистанционное образование в сфере физического воспитания / В. В. Филь, Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова // Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции., Севастополь, 26–29 мая 2021 года / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. – Севастополь: Интерактивные технологии, 2021. – С. 295-300. – EDN ZKSLSM.
6. Федеральное государственное бюджетное учреждение. Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины Минздрава России.
<https://gnicpm.ru/informacziya-dlya-pacziентов/chasto-zadavaemye-voprosy-informacziya-dlya-pacziентов/fizicheskaya-aktivnost-2.html>

Научный руководитель - доцент Лебедева Е.Г., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПЛАВАНИЕМ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Анисимова Ю.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

julcha_2003@mail.ru

В последнее время становится более выраженной проблема к снижению интереса студентов к физическому воспитанию, установленному в рамках программ высших учебных заведений, влияет на посещаемость практических занятий по физической культуре и спортивных секций. В результате большой процент студентов становятся подверженными ухудшению физической подготовленности, а также психического благополучия. Темпы развития современной цивилизации улучшили жизнь людей, но в то же время снизилась их двигательная активность, что в сочетании с неблагоприятной окружающей средой нанесло большой вред человеческому организму.

Большую часть дня студенты проводят в положении сидя, что может привести к серьезным последствиям. Психическое напряжение в сочетании со стрессом, которые нередко происходят в повседневном процессе учебной деятельности, особенно во время экзаменационных сессий, отрицательно влияют на здоровье и приводят к развитию физических заболеваний.

Вместе с тем наблюдаются частые и эффективные методы пропаганды здорового образа жизни, побуждений к занятиям спортом, отказы от вредных привычек, соблюдению сбалансированного рациона пищи. Все это положительно влияет на психоэмоциональное состояние, физическую и функциональную подготовленность студенческой молодежи. Эффективность данного метода особенно заметна, при наблюдении за одной из важнейших составляющих жизни молодежи сегодня - социальные сети. Все вышесказанное подтверждает тот факт, что современные студенты заинтересованы в физическом саморазвитии, спорте и здоровом образе жизни. Для повышения мотивации студентов к овладению дисциплинами, связанными с физической культурой, важно исследовать мотивы и цели, изначальные физические данные, интересы. Изучение этих факторов может улучшить здоровье студентов высших учебных заведений за счет повышения интереса к занятиям. Это также может повысить их активность и эффективность обучения в высших учебных заведениях.

Сохранение и укрепление здоровья студентов, формирование потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни является одной из основных задач всех типов образовательных учреждений. Процесс физического воспитания в вузе, как и весь учебный процесс, регулируется и обеспечивается федеральными документами (приказ Минобрнауки РФ от 1 декабря 1999 г. № 1025). Однако стоит обратить внимание на такой вид спорта, как плавание.

«Плавание – это уникальный вид физической нагрузки, оказывающий оздоровительное и укрепляющее воздействие на все системы организма человека, является отличным средством отдыха и закаливания. Значение плавания как одного из популярных видов спорта среди студенческой молодежи невозможно переоценить. Занятия плаванием доступны и полезны студенческой молодежи. Поэтому регулярное посещение бассейна, систематические тренировки, прививающие навыки, постепенно становятся потребностью и привычкой. Упражнения в воде улучшают деятельность нервной системы студентов.» [1, с.445]

Так как же взрастить интерес у студентов к столь полезному виду спорта? Какие меры должны быть предприняты, чтобы тренировки проходили продуктивно?

В первую очередь, важно понимать, что без поставленной техники плавания, подготовки к тренировке, возрастают риски травматизма. Неправильный заход в воду, постановки гребков и толчков, непонимание работы задействованных групп мышц чреваты судорогами, повреждению суставов. Особенно уязвимыми в технике брасс являются коленные суставы, так

как без качественного обучения нечасто удаётся выполнять упражнение правильно. Решением этой проблемы являются вводные занятия, на которых объясняются нюансы видов плавания, показательные занятия на суше, упражнения для разминки. Упражнения нужно подбирать обдуманно, в зависимости от состояния здоровья студента. Для приобретения начального навыка плавания обязательны такие группы подготовительных упражнений, как погружение, всплывание, скольжение и дыхание.

Регулярное выполнение и практика упражнений является основным инструментом студента в развитии навыка. Выполнение специальных упражнений при многократном повторении безусловно приведут к положительным результатам.

В начале тренировки для разминки, а также для постановки правильной техники выполнения и координации движений на первых занятиях, рекомендуется использовать дополнительный инвентарь: доски для плавания, колобашки.

Следующим важным показателем является интенсивность тренировок. В зависимости от уровня навыка плавания и занятости студента за среднее значение стоит принять следующую частоту тренировок – 2 раза в неделю на протяжении часа. Уже в зависимости от свободного от обучения времени студента, в свободное от обучения времени, нужно включать в своё расписание посещение бассейна.

Распространённой методикой является включение секций и дополнительных занятий в образовательную программу университета. Возможно, студенту удобнее посещать секцию плавания в рамках академических часов физической культуры. Это вырабатывает большую ответственность и тщательное планирование своего времени.

Большинство бассейнов и спортивных комплексов предоставляют студентам скидки на абонементы, что является приятным бонусом и сможет расположить студента доступностью к занятиям.

Исследование показывает, что современный подход к процессу физического воспитания, использующий широкий спектр упражнений по плаванию, способствует формированию устойчивых навыков плавания, обеспечивающих полноценную общественную и профессионально-прикладную деятельность. Повышает общую физическую подготовленность и удовлетворяет интересы дисциплины “Физическая культура и спорт” среди студентов. Кроме того, разработанная методика может быть широко использована в практике физкультурно-оздоровительной деятельности и организации здорового образа жизни студентов.

Литература и источники

1. Ложкина, Н. П. Плавание в системе физического воспитания студентов в вузе / Молодой ученый. — 2019. — № 52 (290). — С. 446-448
2. Алифиров А.И., Дмитриев Г.И. Влияние средств физической культуры на формирование здорового образа жизни / Алифиров А.И., Дмитриев Г.И. // В сборнике: Современные технологии формирования здорового образа жизни студенческой молодежи Материалы студенческой конференции. Кафедра физического воспитания и спорта. – 2011. – С. 90-95
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта / Владос-Пресс – 2002 – С. 585
4. Савченко Д.В., Тузов И.Н. Психологические особенности и реабилитация спортсменов с последствиями травм опорно-двигательного аппарата / Савченко Д.В., Тузов И.Н. // Электронный научный журнал. – 2015. – № 2 (2). – С. 527-530.
5. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационное плавание: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / Н. Ж. Булгакова. – М.: Издат. Центр «АКАДЕМИЯ», 2008. – 432 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Толстикова Н.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ У МОЛОДЕЖИ

Юминова Д.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

yuminova16@mail.ru

Аннотация. В данной статье нами была проанализирована проблема влияния СМИ на представления о здоровом образе жизни в среде молодежи. В современном мире онлайн-коммуникация становится всё более распространенной, вместе с тем растет и степень её влияния на формирование мышления народных масс. Наиболее представленной группой населения в вопросе потребления контента СМИ является молодежь. Мы занялись анализом условий, создаваемых средствами массовой информации, для привлечения данной категории населения к спорту и правильному питанию. Актуальность выбранной темы отражается, с одной стороны, в обширности выбранного материала, с другой же в недостаточной его изученности. Мы поставили перед собой цель исследовать механизмы воздействия СМИ на молодежь в сфере физической культуры, для чего был решен ряд задач: 1) ознакомиться с теоретическим материалом; 2) собрать количественные данные; 3) провести анализ и подытожить полученные результаты. В данной работе применялся метод сплошной выборки. Нами был сделан вывод о том, что СМИ всецело удовлетворяют потребности общества в получении информации о сфере здорового образа жизни.

Ключевые слова: средства массовой информации, молодежь, здоровый образ жизни, спорт, фитнес, интернет, физическая культура.

Благодаря специфическим особенностям воздействия, характерным для средств массовой информации, становится возможным воздействие на мнение общественности и мировоззрение отдельной личности. Благодаря таким своим характеристикам, как всеобщность и всеохватность, СМИ обладают способностью формировать облик каждого нового поколения [1].

СМИ настолько крепко вплетены в повседневную жизнь современного человека, что сложно представить себе мир без этого явления.

Современная молодежь часами находится в интернет-пространстве, некоторые молодые люди большую часть времени тратят на различные информационные и развлекательные порталы. Следя за жизнью блогеров, молодое поколение может многому у них научиться. Красивые картинки, грамотно оформленные тексты, пропагандирующие правильное питание и занятия спортом, могут оказывать значительное влияние на формирование представлений. Даже самые популярные звезды нередко демонстрируют результаты своих тренировок, подталкивая таким образом своих подписчиков к подражанию.

Главной целью СМИ мы видим удовлетворение потребности общества в получении информации, в которой оно нуждается для нормального функционирования и развития. А здоровое функционирование общества зависит от здоровья людей, его образующих.

В особенности это относится к такой категории населения, как молодежь. Именно молодежь играет важную роль в развитии общества. А для полноценного использования сокрытого потенциала необходимы условия для гармоничного здорового роста.

Здоровье является одним из важнейших условий полноценного, активного существования молодого человека. Проблемы со здоровьем в свою очередь могут приводить к проблемам социального, трудового, экономического характера. Из этого мы можем сделать вывод о том, что распространение информации о здоровье и здоровом образе жизни в молодежной среде должно являться основной задачей информационного пространства радио, телевидения, прессы и Интернета.

Физическая культура представляет собой уникальный феномен общей культуры молодого человека. Нет ни одной сферы человеческой деятельности, которая не была бы в какой-то

степени связана с физической культурой. На здоровый образ жизни человека оказывает влияние множество факторов. Однако для того, чтобы побудить молодого человека вести здоровый образ жизни необходимо проведение разнообразных мероприятий по развитию физической культуры, обеспечению здорового питания.

Несомненно, освещенность различных спортивных событий в СМИ является необходимым условием развития спорта. Основные направления перехода сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации на инновационную модель развития заложены в Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, непосредственным основанием разработки которой стали поручения Президента и Правительства.

По результатам исследований Госкомспорта России по проблемам функционирования средств массовой информации, начиная с 1990-х годов многие значимые для российского спорта лица начинают считать, что эффективность пропаганды физической культуры и спорта СМИ во многом влияет на развитие физической культуры и спорта в России. В 1995 г. так считали 26 % опрошенных, в 1999 г. – 38 %, то в настоящее время уже 47 % [2].

Однако нынешние специалисты отмечают, что на сегодняшний момент СМИ не так активно способствуют привлечению молодого населения к здоровому образу жизни.

И все же, средства массовой информации призваны не только продвигать в массы физическую культуру, здоровый образ жизни, но в то же время и выполнять просветительно-образовательную и воспитательную функции.

В данный момент предпринимается ряд мер, которые направлены на улучшение представленности вопросов физической культуры и спорта в СМИ. Так, к примеру, создаются специальные спортивные каналы, ориентированные на освещение вопросов развития физической культуры, выпускаются специализированные печатные издания, активно используются возможности сети интернет [2].

Чаще всего молодежь обращается к СМИ, чтобы получить информацию, развлечься или просто-напросто отвлечься от будничной рутины. Именно через удовлетворение данных потребностей и возможно воздействие на сознание молодого населения. Именно молодое поколение наиболее восприимчиво и подвержено ряду ценностных перестроек.

Основная цель средств массовой информации – формирование у молодежи потребности в активных занятиях спортом, а также оказание поддержки тем, кто уже занимается самостоятельно. Воздействие через уже знакомый канал связи, пользующийся доверием, позволяет эффективно воздействовать на установки, связанные с поддержанием здорового образа жизни.

Современное общество определенно не сможет решить возникающие проблемы, связанные с физическим воспитанием, без содействия средств массовой информации. СМИ оказывают влияние на формирование физической культуры личности и здорового образа жизни, в особенности молодого поколения [3].

Благодаря образовательной функции, СМИ, в особенности при поддержке на государственном уровне, позволяют создать прочную базу для формирования представлений о здоровом образе жизни и занятиях спортом в сознании молодого населения, содействуют поддержанию высокого уровня здоровья подрастающего поколения.

Литература и источники

1. Акимова, И.А. СМИ как фактор формирования идентичности личности в обществе // И.А. Акимова // Сервис Plus. 2009.
2. Чернышева, Л.Г. Средства массовой информации в инновационном развитии в сфере физической культуры и спорта / Л.Г. Чернышева // Царскосельские чтения. 2011. С. 465-469.
3. Гавриченко, Е. А. Роль средств массовой информации в формировании здорового образа жизни. / Е. А. Гавриченко // Молодой ученый. 2018. С. 157-161.

Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СРЕДЕ МОЛОДЕЖИ

Юминова Д.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
yuminova16@mail.ru

Аннотация. В настоящее время распространение осведомленности темой физической культуры в сфере образования тесно связано с укреплением здоровья детей, подростков и учащихся высших образовательных учреждений. Физическое воспитание сейчас отражает новую ступень в развитии человечества, как для отдельной личности, так и для всего общества в целом. В данной статье мы затронули проблематику перспектив развития физической культуры среди студентов, а также упомянули основные проблемы, препятствующие ее распространению.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, физическое образование, проблемы, перспективы развития, развитие личности, студенчество.

Проблема современного развития физической культуры в сфере образования заключается в качестве организации получения учащимися школ и высших образовательных учреждений фундаментального физического образования. Отношение к физическому воспитанию как к необходимому аспекту всестороннего развития личности в настоящее время приобретает характер целенаправленного воздействия на конкретного человека, и подразумевает учет его потребностей. Толчком для развития системы образования в сфере физической культуры стал процесс глобализации, а также связанные с ним проблемы современности, такие как изменения в стандартах жизни, экономический рост, внедрение информационных и коммуникационных технологий во все сферы жизни человека.

Проблема физического воспитания студентов стоит как никогда остро. Лишь малая часть обучающихся регулярно занимается спортом. Не пользуются популярностью и массовые спортивные мероприятия. Все это связано как с недостатком времени, так и с недостаточно развитой системой информирования молодежи.

Важно отметить, что здоровье человека складывается как из духовного, интеллектуального компонентов, так и непосредственно физического.

В настоящий момент наблюдается прогресс в перспективном развитии физического образования в России. Для этого правительством организуются разнообразные социально-экономические и организационные мероприятия, а также проводится реконструкция некоторых спортивных объектов. Некоторые из таких мероприятий были проведены в период с 2006 по 2015 годы в рамках программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.». Основной причиной проведения данных мероприятий было сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения средствами физической культуры и спорта.

Однако существуют также проблемы, препятствующие благополучному развитию данной области, такие как:

- старые учебные пособия, содержания и методы преподавания которых могут не соответствовать современным требованиям к качеству предоставляемого образования в сфере физической культуры;

- увеличение нагрузки на учащихся: в настоящее время студенты вынуждены проводить большое количество времени, сидя за партой или рабочим столом дома, из-за чего снижается их двигательная активность, что оказывает неблагоприятное влияние на их здоровье.

В основе различных видов деятельности человека лежат знания, связанные с формированием и совершенствованием двигательных умений, являющиеся основой школьного физического воспитания. Для достижения успехов в процессе всестороннего развития личности преподавателям физической культуры и ученикам или студентам нужно тесно сотрудничать друг с другом.

В настоящее время с целью получения практического опыта в сфере преподавания физической культуры учащиеся колледжей и училищ проходят производственные практики в школах города, что позволяет получить первоначальные навыки работы с детьми школьного возраста, получить представление об особенностях работы с данной возрастной группой.

В студенческой среде повышение осведомленности по вопросам физической культуры осуществляется посредством включения в учебные программы дисциплин, связанных с теоретическим освоением базовых знаний о физическом воспитании, а также практическим применением полученных сведений. Студенты 1-3 курсов в обязательном порядке прослушивают курсы лекций по физической культуре, посещают очные занятия, предполагающие лыжную подготовку, занятия фитнесом и другие формы физической активности. Очень важно комплексно подавать учащимся данные сведения, поскольку именно благодаря синтезу освоения теоретической базы и практического применения полученных знаний позволит обеспечить ведение здорового образа жизни.

Однако важно также учитывать индивидуальные особенности и способности обучающегося, поскольку важно соблюдать баланс физических нагрузок в зависимости от ресурсов организма.

Университеты стремятся обеспечить условия для обучающихся и работников, позволяющие соблюдать здоровый образ жизни и заниматься физической культурой. Несомненно, деятельность вуза оказывает значительное влияние на формирование установок у молодых граждан. Физическое воспитание в стенах учебного заведения позволяет формировать здоровые интересы у студентов, развивать их физический и духовный потенциал.

Ввиду недостаточной разработанности учебных планов, у студентов не складывается впечатления о важности и необходимости занятий физической культурой, а вопросы физического воспитания кажутся второстепенными.

Основной проблемой к настоящему моменту остается разработка методов привлечения школьников и студентов к занятиям спортом, составление грамотных учебных планов, позволяющих, с одной стороны, обеспечить подрастающему поколению четкое представление о важности физического воспитания, с другой – сохранить баланс между подачей теории и включением ее в актуальный контекст повседневности современного человека.

Государственные и различные негосударственные образования прикладывают все усилия для воспитания здоровой нации. В условиях загрязнения окружающей среды и малоподвижного образа жизни, очень важно прививать молодежи привычку к занятиям спортом и следованию правилам здорового образа жизни.

Основными задачами остаются формирование у студентов интереса к регулярным занятиям спортом, ведению здорового образа жизни, создание спортивных клубов на базе университетов.

Таким образом, перспективы развития физической культуры в молодежной среде лежат в укреплении пропаганды здорового образа жизни, обновлении учебных пособий и методик преподавания, внедрении современных технологий в процесс физического воспитания и повышении престижности занятий спортом.

Литература и источники

1. Душанин, А.П. Анализ правовой базы физической культуры и спорта в России / П.А. Виноградов // Теория и практика физ. культуры. Москва, 2000. № 6. С. 62.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура [Электронный ресурс], – http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/4.html
3. Эбер, Ж. Спорт против физкультуры / Ж. Эбер. Москва, 1925. С. 63.
4. Замятина М. Р. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России / М. Р. Замятина // Молодой учёный. Инновационные педагогические технологии. Казань, 2015. С. 108. *Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

МОТИВАЦИЯ КАК КОМПОНЕНТ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Жуковская М.Д. Максимова Т.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

ФГБОУ ВО «Кузбасский государственный технический университет им. Т.Ф. Горбачева»

we_cool42@mail.ru, Tatyanya1989@mail.ru.

Физическая культура помогает улучшить здоровье и укрепить функциональные и двигательные способности организма. Она неотъемлемая часть здоровой и комфортной жизни, что приводит человека к правильному и нормальному физическому развитию, а также личностных качеств. Систематизированные занятия спортом помогают сохранить красоту, молодость и здоровье, что способствует творческому восстановлению, прогрессу в сфере труда и общего физического состояния.

Не менее важную роль играет сознательное отношение к спорту и физической культуре. Любая программа должна быть основана на принципах постоянства, мотивации, самосовершенствования и личностного развития в спорте. Самым главным аспектом в занятиях является мотивация. Именно она показывает интерес человека к тренировкам, активное и сознательное отношение к физической культуре, а также является основным фактором для постижения программы обучения и заметного улучшения.

Мотивация есть побуждение к действиям, психологический процесс, способный управлять поведением, задавать направленность человеку, а так же является способностью к удовлетворению людских потребностей [3].

Существует множество разнообразных видов мотивации. В основном их делят на краткосрочные и долгосрочные.

Краткосрочная мотивация понимается как начальный эмоциональный всплеск, который пробуждает в человеке желание заниматься спортом и изменить свой образ жизни. Зачастую, причинами краткосрочной мотивации являются исключительно личностные факторы. Они также могут граничить с значимыми жизненными событиями или личностными особенностями. Одним из главных аспектов краткосрочной мотивации является её непродолжительность. Такой тип мотивации – лишь идея, побуждает внешними факторами и в основном зависящая от настроения и общего самочувствия человека. Однако, мотивирующая идея может помочь лишь в начале пути, со временем она исчезает, после чего желание тренироваться постепенно пропадает.

Долгосрочная же мотивация помогает сохранить тягу к занятиям и не сдаваться. В конечном итоге, спорт входит в привычку, становится частью ежедневной рутины человека. Как правило, долгосрочная мотивация - это сочетание нескольких факторов, которые позволяют людям, активно занимающимся физическими упражнениями, чувствовать себя комфортно и испытывать положительные эмоции именно от процесса. Тренировки не могут быть одинаковыми, необходимо включать разнообразные упражнения, дабы избежать психологической и физической усталости [3].

Одним из основных физиологических мотивов является изменение качества тела. Таким образом, этот тип мотивов подразделяется на несколько подтипов:

1. Мотиваторы благополучия: например, поддержание организма в хорошей форме, укрепление иммунитета и здоровья. Люди, обладающие такой мотивацией, часто используют легкие, но при этом регулярные нагрузки.

2. Развитие мотивов: развитие физических качеств человека (работоспособности, энергии, подвижности и т.д.), знание своего тела и раскрытие его потенциала.

3. Сосредоточенность на эстетическом образе: улучшение внешности, самосовершенствование и влечение к достижению собственного идеала.

Психологические факторы в основном связаны с личными желаниями и интересами человека. Их также делят на подтипы:

1. Соревновательно – конкурентные: стремление стать лучшим. Данная мотивация завязана на необходимости быть оценённым выше других и выделяться среди остальных людей. Данного рода мотивация движет профессиональными спортсменами, побуждая их совершенствовать свои физические и психоэмоциональные качества.

2. Административные мотивы: эта мотивация характерна для студентов и учащихся, которые не интересуются физическим воспитанием в школах или университетах. Основным аспектом этой мотивации является достижение определённых результатов для получения нужной оценки.

3. Психологически значимые мотивы: этот тип мотивации основан не на достижении определённого результата, а на получении удовольствия от самого процесса. Например, утоление потребности в физической активности, саморазвитие, развитие личностных качеств или психоэмоциональная разгрузка.

4. Коммуникативные мотивы: человеку нравится заниматься в группе, общаться с друзьями и тренерами. Он получает удовольствие от чувства единения с другими такими же заинтересованными людьми.

Вышеупомянутые мотивы помогают человеку заниматься спортом как коллективно, так и индивидуально. Однако долгосрочная мотивация, так же, как и краткосрочная, не является бесконечной и постоянной. Человек с лёгкостью способен потерять интерес заниматься спортом под влиянием демотивации или, как ее еще называют, «негативной» мотивации. Этот тип представляет собой сочетание конкретных неудобств, препятствующих факторов, о которых человек осведомлен, и именно эти факторы препятствуют заинтересованности в области спорта.

Примерами «негативной» мотивации могут служить:

1. Безрезультативные тренировки, не приносящие удовольствия или пользы.

2. Условия выполнения каких – либо упражнений или достижениям определенных целей очень преувеличены или напротив, сильно снижены.

3. Тренировки без удовольствия, и являются принудительными.

Изучение мотивации в спорте - актуальная отрасль, которая способствует изучению возможностей направить человека на здоровый образ жизни среди всего населения [4.с.72]. Обучение требует от ученика повышенной мотивации, сохранения сил и высокой концентрации энергии [1]. Движение способствует повышению обучаемости [2]. Чтобы достигнуть нужного результата важно сформировать внутреннюю мотивацию, основанную на личностных особенностях, физиологических и психологических потребностях, а также необходимо учитывать эмоциональную направленность человека.

Литература и источники

1. Брюхачев, А. Н. Лыжная подготовка студентов в процессе занятий физической культурой и спортом: учебное пособие для обучающихся по основным профессиональным образовательным программам высшего образования - программе специалитета по специальности 32.05.01. "Медико-профилактическое дело" / А. Н. Брюхачев, В. А. Николаев, Р. Г. Антипина. – Кемерово: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 2019. – 45 с. – ISBN 978-5-8151-0228-6.

2. Заплатаина, О. А. Проблемы и специфика спортивной подготовки лыжников в непрофильных вузах / О. А. Заплатаина, А. Н. Брюхачев, Е. А. Мамаев // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2021. – № 1. – С. 62-66.

3. Мартын И. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6 (36).

4. Слепченко, А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слепченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388-390.

Научный руководитель – ст. преподаватель кафедры физической культуры и спорта Брюхачев А.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет».

СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Шевель А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
arinasevel814@mail.ru

Физическая культура всегда являлась одной из главных основ здорового образа жизни. На сегодняшний день спорт и физическая культура имеют прямую связь не только со здоровьем человека, но и со всеми сферами его жизни. Спорт оказывает влияние на национальный уровень отношений, этические ценности, положение человека в обществе и, в особенности, на образ жизни людей. В настоящее время, нарастающее занятие физической культурой и спортом решает ряд серьёзных проблем, которые в наши дни встали очень остро перед современным обществом. Примерами подобных проблем являются: малоподвижность, девиантное поведение и пагубные привычки, такие как переедание, курение, алкоголизм, игромания и многие другие. [1] Поэтому так важно, на фоне технологического и научного прогресса, осуществлять популяризацию физической культуры.

На данный момент в России закреплено понятие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (далее в тексте ГТО), введённое федеральным законом от 5 октября 2015 г. N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации". Основной задачей ГТО является увеличение числа граждан, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, с целью оздоровления, физического совершенствования и роста общего уровня знаний о методах, формах и средствах организации самостоятельных спортивных занятий населения. [2] ГТО, как способ популяризации физической культуры, распространён среди всех слоёв населения. Данный физкультурно-спортивный комплекс направлен на участие в нём детей дошкольного и школьного возрастов, студентов, семейных команд и трудовых коллективов.

Ещё одним способом популяризации физической культуры является освещение спортивных мероприятий в СМИ и социальных сетях. С развитием информационных технологий спорт не ушёл на задний план. Сейчас продвижение спортивного образа жизни стало более доступным и массовым, многие люди благодаря социальным сетям получили возможность делиться своими знаниями и спортивным опытом. В современном мире у каждого есть возможность получить совет по ведению здорового образа жизни от олимпийского чемпиона или опытного врача. Сейчас мы можем, сидя перед телевизором, наблюдать спортивные соревнования в режиме реального времени и болеть за любимые команды.

Помимо того, среди населения распространены спортивные секции по множествам направлений и каждый сможет найти подходящее для себя, будь то теннис, футбол, спортивное ориентирование или шахматы. Регулярно проводятся муниципальные и региональные спортивные мероприятия, на участие в которых учащихся агитируют преподаватели и тренеры. Затем подобные соревнования перерастают в универсиады, межрегиональные соревнования, и многие становятся профессиональными спортсменами, выступают на мероприятиях высшего уровня и показывают достойные результаты.

Но на сколько эффективны данные способы популяризации спорта в нашей стране? Обращаясь к статистике, за последние 5 лет показатель развития физической культуры и спорта «Численность занимающихся/ доля занимающихся от 3 до 79 лет» возрос с 36,8% до 49,4%, то есть с 2017 по 2021 год численность граждан, систематически занимающихся физической культурой, выросла на 12,6%. Это значит, что на данный момент практически половина всего населения Российской Федерации регулярно занимается спортом. Наглядный рост данного показателя представлен на диаграмме «Рост численности занимающихся от 3 до 79 лет с 2017 по 2021 год» (рис. 1).

Также прирост числа регулярно занимающихся спортом, можно наблюдать на примере Кемеровской области (рис. 2). Из диаграммы видно, что с 2017 по 2021 год численность занимающихся спортом в Кузбассе выросла на 11%. [3]

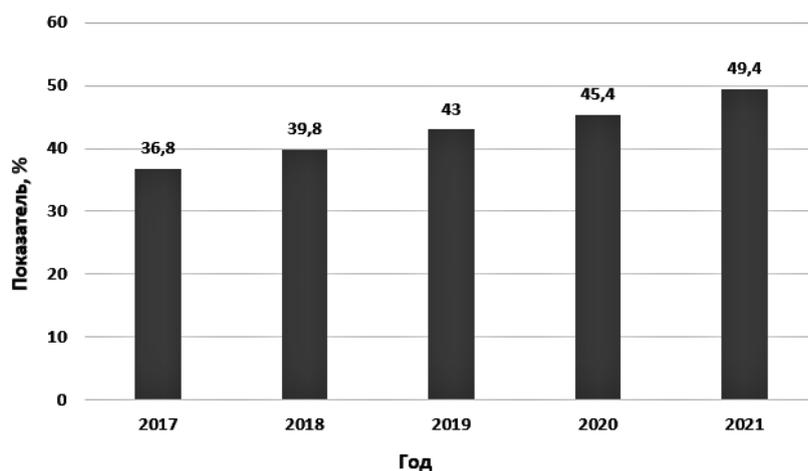


Рисунок 1 - Рост численности занимающихся от 3 до 79 лет с 2017 по 2021 год

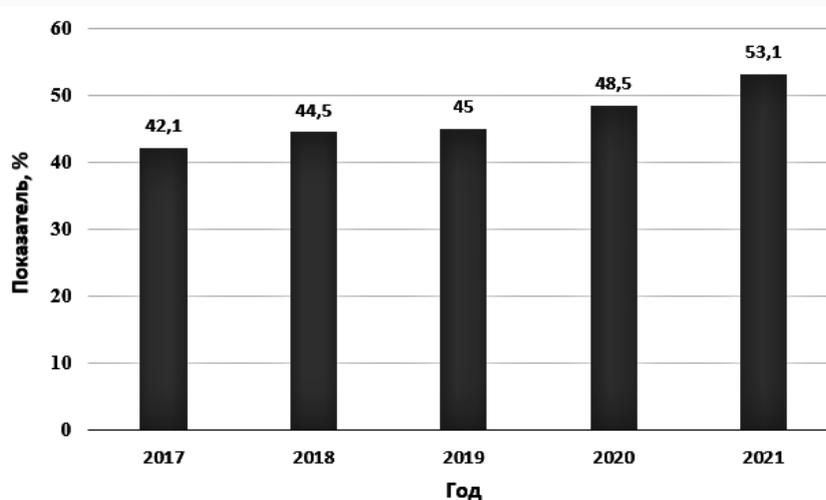


Рисунок 2 - Рост численности занимающихся от 3 до 79 лет с 2017 по 2021 год в Кемеровской области

Безусловно, помимо описанных выше способов привлечения внимания населения к спорту, имеют место и другие, менее значимые, например, упоминание спортивных привычек и рекомендаций в разговоре, размещение рекламы фитнес клубов и баннеров с информацией о российских спортсменах. С давних времён спорт является долгосрочной инвестицией в здоровье будущего поколения, поэтому так необходимо продвигать физическую культуру и здоровый образ жизни среди населения нашей страны. Существующие способы популяризации физической культуры в России дают ощутимые положительные результаты, как в отдельных регионах, так и по стране в целом.

Литература и источники

1. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/>
2. Федеральный закон от 05.10.2015 N 274-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации" // <https://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78937d278.pdf>
3. <https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/>
Научный руководитель – старший преподаватель Михайлова Т.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПАНКРАТИОНОМ В УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Сайфутдинов Р.Р.

ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический
университет имени И.Н. Ульянова»
rafailsay@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается социальная значимость занятий панкратионом детей в Ульяновской области. Были изучены литературные источники, проанализированы методы развития данного вида спорта, актуальность данного вида спорта в нашей области и пути его развития.

Ключевые слова: спорт, единоборства, панкратион, борьба, Ульяновская область

Актуальность. Панкратион – это вид единоборств, который входит в данный момент в подвид спортивной борьбы. Панкратион является одним из древнейших видов единоборств, который берет свои истоки еще с древнегреческих Олимпийских игр [5]. Данный вид единоборств включает в себя как ударную технику, так и борцовскую. В современном мире увеличивается популярность смешанных единоборств. В частности, благодаря развитию интернет пространства, развития Youtube в России и интернет промоушенов в интернет среде. Вследствие этого и возрастает спрос на занятия этими видами единоборств у нас в стране среди молодежи. Множество молодых людей, просматривая соревнования в интернете, начинают приходить в зал, интересоваться здоровым образом жизни и спортом.

Панкратион в Ульяновской области, по данным взятым из создания федерации, начал свое развитие с 2013 года. Президентом федерации является Разенкова Наталья Владимировна. В последнее время данный вид спорта начал активно развиваться в нашей области, начали появляться представители из других районов нашей области, такие как Барыш, Димитровград и т.д.

Цель исследования: предоставить теоретический анализ развития панкратиона в Ульяновской области и выявить социальную значимость данного вида спорта.

Результаты исследования: в связи с увеличением потребности современного общества, вопрос физического воспитания начал приобретать особую значимость. Важнейшими задачами физического воспитания стали: общее укрепление здоровья, гармоничное развитие, формирование у людей основ здорового образа жизни, а также разработка и внедрение наиболее эффективных методик развития двигательных качеств. Важную роль при этом играет применение рациональных упражнения и двигательных режимов [2]. Панкратион – это один из немногих видов спорта, в котором задействуются множество мышечных групп. Данный вид спорта включает в себя как ударную технику, так и борцовскую. Исходя из этого, мы можем привести пример, что при развитии ударной техники рук, развиваются толкающие мышцы, а при развитии борцовской техники, наоборот, тянущие. Грамотно составив план тренировок и соотношение развития той или иной техники, мы можем увидеть гармонию, между мышечными группами, что в свою очередь очень полезно как для детей, так и для взрослого поколения. Также в данном виде спорта присутствуют удары ногами, коленями, борьба в стойке, в партере, применение болевых приемов и удушающих. Из-за своего богатого арсенала, открываются для спортсменов множество тактических действий и приемов. Получается своеобразная игра в шахматы. Детям постоянно нужно анализировать ту или иную ситуацию, как из нее выйти в выигрышное для себя положение, то есть у детей развивается мышление, спортсменами будет осуществляться постоянный анализ обстановки [1].

Занятия панкратионом дают возможность юным спортсменам: развивать в себе такие физические качества как сила, координация, быстрота, выносливость; активно содействовать развитию гармонично развитой фигуры; воспитывать в себе чувства коллективизма и взаимопомощи; успешно выполнять нормативы, разряды и сдавать комплекс ГТО; добываться

высоких результатов как на любительских соревнованиях, так и на профессиональных (коммерческих) и т.д.

Одновременно плюсом и главной отличительной чертой данного вида спорта является наличие нескольких разделов: сабмишн – это борьба без ударной техники; панкратион семи-контакт – это раздел с ограничением ударной техники, т.е. запрещены удары рукой по голове и некоторые ограничения в ударах ногами; панкратион фул-контакт – полноконтактный раздел; полидамас – командные соревнования в показательных выступлениях. Стоит отметить, что дети 10-13 лет и школьники 14-15 лет - допускаются к участию в разделах полидамас, сабмишн, панкратион семи-контакт. Юниоры 18-19 лет, взрослые 20 и старше и ветераны допускаются к участию в любых разделах. Кадеты 16-17 лет допускаются к участию в разделе панкратион фул-контакт только с письменного разрешения родителей [5].

В Ульяновской области данный вид спорта начал активно развиваться абсолютно недавно. Начали появляться представители из некоторых районов области. В городе Димитровграде данный вид спорта только-только берет свое начало. Еще не имеется должной федерации в нашем городе, но спортсмены уже активно начали участвовать в областных соревнованиях и показывать неплохие результаты.

Заключение. Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что для детей данный вид спорта является максимально полезным, так как при занятиях в нем у спортсменов развиваются множество физических качеств, улучшается здоровье, появляются навыки для защиты себя. В соревновательной деятельности у детей отсутствуют удары по голове, что в свою очередь уменьшает травматизм детей и негативные последствия от ударов в голову. Дети максимально гармонично развиваются в физическом плане, так как в данном виде спорта присутствуют множество двигательных действий, как отталкивающих, так и тянущих и т.д. При обеспечении нашей областью должными залами единоборств с качественными тренажерами, ковровым покрытием, и т.д. – единоборства в нашей области продолжают свое развитие и будут воспитывать чемпионы, которые будут прославлять нашу область, но на данный момент таких залов у нас очень мало.

Литература и источники

1. Аршавский, И.А. Очерки по возрастной физиологии. – М.: ФиС., 1987. 60 с
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1985. – 234 с.
3. Бойко, В.Ф. Физическая подготовка борцов: Учебник для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2004. -221 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1980. – 346 с.
5. Липатов С.В. Современный панкратион. Изд-во: Талка, 2006. 288 с.

УДК:796.091.2

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СТУДЕНТОВ

Евстратенко А. Л.

ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»

Здоровьесберегающие технологии в системе образования Российской Федерации это система методов психологии, педагогики и медицины, воздействие которых направлено на обеспечение правильного и комфортного процесса обучения для защиты и правильного формирования здоровья обучающегося. Актуальной проблемой является снижение уровня физической подготовки у студентов высших учебных заведений и отделений среднего профессионального образования. На момент поступления в высшее учебное заведение или отделение СПО до 45,0% студентов возраста от 17 лет относятся к специальной медицинской группе по причине многих хронических заболеваний. Примерно 14,0% студентов первого курса имеют полное

освобождение от занятий физической культурой. Такое положение студентов в системе образования предполагает, что отсутствие нужного количества воздействий здоровьесберегающих технологий во время студенчества в итоге приведет к повышению хронических соматических заболеваний различной этиологии. Чаще всего это связано с непониманием студентами важности физической активности, которая ведет к снижению риска заболеваний. Данная проблема доказывает необходимость возобновления мотивации обучающихся к здоровьесберегающей физкультурной деятельности [7].

По отношению к современному студенчеству применение здоровьесберегающих технологий должно иметь уже другую специфику. Ведь программа здоровьесберегательных технологий должна быть правильно включена в особенности процесса высшего и среднего профессионального обучения. Поскольку во время школьного обучения дисциплины физической культуры направлены более на развитие интеллектуального роста и состояния общего здоровья школьника, то в высшей школе здоровьесберегающие технологии должны поддерживать уже имеющийся уровень физической подготовки. Важную роль для студентов будет играть разный характер проведения физической культуры, при котором будет учитываться состояние здоровья каждого студента учебного заведения [3].

Следовательно, для применения здоровьесберегающих технологий в высших учебных заведениях отводится больше путей применения. Так, исходя из особенностей здоровья студентов вырабатывается определенная программа для применения определенных технологий, например: организация лечебной физической культуры, внедрение динамичных перемен, разработка мероприятий, имеющих спортивно-оздоровительную цель и повышающих физическую активность студентов. Такие здоровьесберегающие педагогические технологии способствуют не только поддержке нормированного уровня состояния здоровья студента, но и повышению его работоспособности и активности в период прохождения профессионального обучения [10]. Для верного отношения к собственному здоровью студентов важно включать в образовательный процесс внеурочные мероприятия. Так, в педагогической практике помимо занятий физической культуры используются такие формы здоровьесберегающих технологий, как занятия в спортивных секциях, спортивно-массовая работа. Такие формы занятий повышают уровень мотивации к регулярной физической деятельности, что способствует улучшению состояния здоровья [5]. Применение в педагогическом процессе здоровьесберегающих технологий должно совпадать с процессом индивидуального физиологического развития студента. Это важно для формирования базовых систем организма (нервная, половая, сосудистая), которые играют основополагающую роль в дальнейшем выборе жизненного пути, включая его профессиональный рост [8].

Корректная организация физкультурно-оздоровительного процесса сможет стать основой нужного режима физической активности студента, которое позволит укрепить его здоровье. Именно студенчество в жизни человека является таким периодом, при котором еще есть возможность для устранения недостатков физического или умственного развития. Это время благоприятно для развития модели жизнедеятельности и миропонимания человека. Именно поэтому здоровьесберегающие технологии в физкультурно-оздоровительном процессе необходимы в процессе обучения [1]. Для физического воспитания студентов в современном педагогическом процессе проводится разработка, внедрение и применение здоровьесберегающих технологий. Объектом воспитания в физической культуре является здоровье обучающегося и его эмоционально-волевая часть личности, поэтому содержанием выступает адаптация студента к динамичным, статичным и эмоциональным нагрузкам в соответствии с индивидуальными законами физиологии. Поэтому применяя здоровьесберегательные технологии происходит процесс не только физического развития, но и социализации [6].

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании студента высшего учебного заведения также выполняют нивелирующую функцию, то есть они исключают отрицательные последствия процесса обучения. К таким относятся: дефицит двигательной активности из-за количества времени в сидячем положении во время аудиторных занятий, превалирование умственной деятельности [2].

Снижение уровня двигательной активности приводит к нарушению гомеостаза, вследствие чего умственная и познавательная активность студента находится под риском падения. Гомео-

стаз или внутреннее постоянство организма человека, из-за неравномерных нагрузок на центральную нервную систему, может нарушиться и привести к дисфункции многих важных систем. Это способствует развитию переутомления и эмоционального “выгорания” обучающегося. Для исключения такого состояния студента необходимо применение здоровьесберегательных комплексов, которые обеспечат профилактику для устойчивого эмоционального, физического и умственного состояния здоровья студента высшего учебного заведения [4].

Здоровьесберегающие технологии регулируют уровень воздействия на личность обучающегося форм образовательного процесса. Так, например, в системе физического воспитания студента должны быть следующие здоровьесберегательные технологии:

- Завершение занятия должно включать подвижные командные игры для того, чтобы восстановить процессы метаболизма и дыхания;
- За полчаса до окончания занятия должна постепенно снижаться интенсивность выполнения физических упражнений;
- Физические упражнения должны быть направлены на тренировку группы мышц, в которых возможно повышение процесса гемостаза;
- Особое внимание преподавателей на занятиях по физической культуре должно уделяться на корректировку двигательных особенностей студента. Неправильно выработанные навыки ходьбы, дефекты осанки, баланс дыхания в движении должны искореняться при применении здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе. Такие технологии помогут студенту выработать здоровые привычки рационального дыхания при двигательной активности, которые будут нужны и в повседневной жизни [9].

Физическое воспитание обязательно направлено на развитие у студентов имманентных функций организма. Так, при установленных нормах физических нагрузок происходит процесс развития гемодинамики, при котором улучшается кровообращение и лимфоток. Это приведет к нормальной работе кровообращения и поддержания внутреннего постоянства среды организма [5].

Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании ориентируются так же на группу венозных отделов сердечно-сосудистой системы, отделов позвоночника, на состояние всех конечностей. Это связано с тем, что у студентов более сидячий образ, при котором повышается риск гемостаза, который влияет на умственную активность [3].

Следовательно, здоровьесберегающие технологии должны иметь назначение как в коррекции, так и в поддержании уже сформировавшихся навыков индивида. Это те навыки, которые уже закрепились в образе жизни студента и сложно поддаются полному изменению, однако их корректировка возможна при воздействии здоровьесберегающими технологиями [7].

Таким образом, в физическом воспитании основополагающую роль играют здоровьесберегательные технологии, которые являются нетъемлемой частью педагогического процесса. В физическом воспитании такие технологии представляют собой обширный комплекс упражнений, мероприятий и программ, направленных на формирования правильной активной позиции студента. Базовые знания и навыки в физической активности, а также применение здоровьесберегающих технологий во время образовательного процесса могут послужить началом изменения здоровья студента и устранения приобретенных дефектов организма. Современное физическое воспитание направлено на внедрение в образовательный процесс студентов спортивных мероприятий, для правильной затраты энергии во время умственной деятельности. Нормированные технологии в образовательном процессе, такие как дыхательная гимнастика, интенсивные упражнения, спортивные игры приводят к эффективной работе органов дыхания и кровоснабжения обучающегося, что является барьером при возникновении заболеваний. Педагогический процесс во время студенчества должен становиться максимально “физиологизированным”, что позволит индивиду менять роды деятельности для эффективного обучения. Внедрение в физический воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий повысит качество здоровья молодого населения, которое по своей природе является наиболее активной частью населения страны. Именно физическое воспитание убережет студента от возникновения ряда болезней и эмоциональных потрясений. Здоровьесберегающие технологии в физическом воспитании - это один из важных способов охраны и поддержания здоровья студентов.

Литература и источники

1. Американский колледж спортивной медицины. Программы физической активности и консультирование по вопросам поведения среди пожилых людей. Медицина и наука в спорте и физических упражнениях. 2004; 36(11): 1997-2003.
2. Барина А.Н. Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у юношей. Кандидатская диссертация. 2006: 258.
3. Бауман А.Е. Физическая активность и программы физических упражнений. Физическая активность и здоровье. 2007: 319-334.
4. Биз Р., Джонсон Дж.А., Плотников Р.С. Уровень физической активности и качество жизни взрослого населения в целом, связанное со здоровьем: систематический обзор. Профилактическая медицина. 2007; 45(6): 401-415.
5. Биддл С.Дж.Х., Аткин А., Кавилл Н., Фостер С. Корреляты физической активности у молодежи: обзор количественных систематических обзоров. Международный обзор психологии спорта и физических упражнений. 2011; 4(1): 25-49.
6. Красноперова Н. А., Шушерина О. А., Бартоновская Л. А. Физическая культура как средство здоровьесохраняющего образования студентов специальной медицинской группы вуза: монография / Красноярск: СибГТУ, 2013. — 164 с.
7. Пономарев В. В. Физическая культура. Общее физкультурное образование студентов в вузе: учебное пособие к самостоятельному изучению дисциплины «Физическая культура» для студентов всех специальностей заочной формы обучения/В. В. Пономарев, Т. Н. Поборончук, Т. А. Трифоненкова. — Красноярск: СибГТУ, 2011. — 90 с. 4. Бабанский Ю. К. «Методические основы оптимизации учебно-воспитательного процесса» 1982г. – 480 с.
8. Советова Е. В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.
9. Шинкевич V..Ye ., Коробицина Т.В. Оценка состояния, основных детерминант и профилактики употребления наркотиков в Красноярском крае. Социологические исследования. 2018; 2: 152-158 (на русском языке).
10. Щукина Г.И. «Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе». М., Просвещение. – 220 с.

Научный руководитель – к.м.н., доцент Куркина Л. В., ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия».

УДК 178:796.011(571.011)

МОТИВАЦИОННАЯ ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Решетникова Ю.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

yuliaresh@inbox.ru

Аннотация: Социальное значение физической культуры как ценности общества остается неизменным. Ее можно рассматривать как один из самых эффективных способов предотвращения и профилактики множества заболеваний. На данный момент у студентов заметен низкий уровень заинтересованности и потребности в занятиях оздоровительной физической культурой. [1]. В данной работе демонстрируются результаты исследования мотивационной сферы студентов КемГУ ТИПП к занятиям данной дисциплины.

Укрепление здоровья и его поддержание в оптимальных значениях является одной из самых важных проблем людей в наше время. [2]. Пропаганда здорового образа жизни приобщает к спорту множество людей, однако статистика показывает ухудшение состояния здоровья у молодежи, в том числе у студентов. Во время учебного процесса большую часть времени учащиеся проводят в сидячем положении, при котором большинство количество мышц находятся в состоянии покоя, не получают нужной нагрузки, тем самым, не позволяя организму сформировать потребность к физической активности. Таким образом, к отсутствию потребности дан-

ного характера приводит низкая мотивированность к занятиям физической культурой. Нельзя забывать о том, что молодежь, и особенно студенты, являются будущим нашей страны и ее опорой. [3]. На основании этого исследование мотивации и интересов нашего поколения в занятиях физической культурой является актуальной темой. Для подтверждения теоретического материала практическими знаниями были поставлены следующие цели:

- статистика посещения студентами КемГУ ТИПП занятий физической культурой;
- определение стимулов, повышающих мотивированность к работе на занятиях;
- изучение преобладаний какой-либо физической активности (помимо занятий физической культурой)

Для проведения исследования были опрошены студенты второго курса КемГУ ТИПП: 57 человек, из которых 32% (18 чел.) юноши и 68% (39 чел.) девушки. Была получена следующая статистика.

Согласие с присутствием дисциплины «Физическая культура» как обязательной в учебном плане выразили большинство анкетированных (67%) (рис.1). При оценке посещаемости занятий получили следующие данные: более 63% посещают занятия всегда и лишь 9% студентов осознанно игнорируют занятия (рис.2). Эти данные позволяют сделать вывод что большинство студентов КемГУ ТИПП осознают значимость данной дисциплины для своего здоровья и не ставят под сомнение ее обязательность в учебной программе.

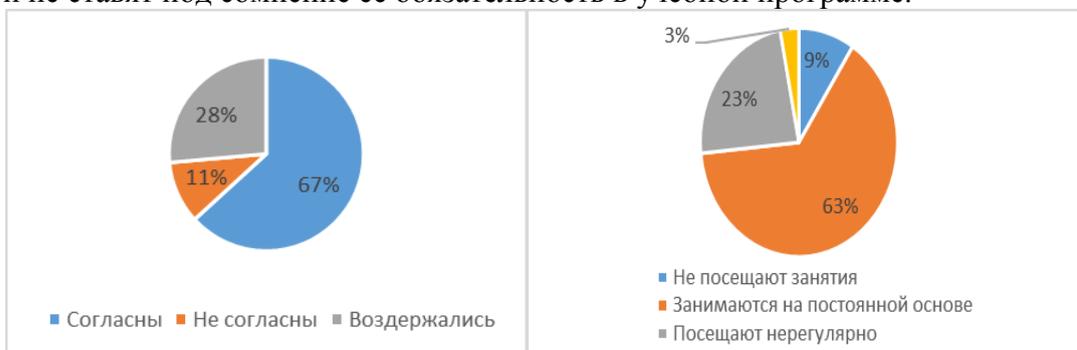


Рисунок 1 - Обязательность дисциплины Рисунок 2 - Посещение занятий

Об этом также дает понять статистика следующего вопроса касающегося определенных мотивов, которыми в первую очередь руководствуются студенты при посещении занятий. Поддержание своего физического здоровья и его улучшение является лидирующим, среди студентов, мотивом. Также некоторое количество студентов своим главным мотивом назвали получение зачета по дисциплине. Наименьшее количество студентов посещают занятие с целью получение удовольствия (9%) (рис.3). Также отметим, что мотивация на получение зачета у обоих полов практически равна – 56% девушек (22 чел.) и 50% парней (9 чел.).

Также были проанализированы сопутствующие мотивы, из которых большинство голов набрала возможность самостоятельного выбора вида спорта для посещения в качестве дисциплины. Также было отмечено наличие модернизированного спортивного оборудования как фактор, который влияет на мотивированность некоторого процента студентов к посещению занятий. Для небольшого процента студента это оказалось личность преподавателя и возможность стать участником сборной Вуза (рис.4).



Рисунок 3 - Первостепенные мотивы



Рисунок 4 - Сопутствующие мотивы

Отношение к состязательной части «Физической культуры» вне дисциплины большинства студентов оказалась нейтральной, больше половины не принимают в них участия. Также был небольшой процент людей, которые не участвуют, хотя имеют желание (рис.5).

Главный вопрос данной анкеты касался мнения респондентов касательно мер по мотивации студентов к большей физической активности. Лидирующим ответом оказалась дороговизна различных спортивных секций и услуг. На втором месте оказалось предложение о разнообразии при проведении занятий по физкультуре. Также некоторые отметили обязательное просвещение студентов о пользе данной дисциплины и агитации (рис.6).



Рисунок 5 - Отношение к соревнованиям



Рисунок 6 - Меры по мотивации студентов

В результате исследования были выявлены мотивы к занятиям Физической культурой студентами КемГУ ТИПП: большинство студентов ставят на первое место укрепление своего здоровья, осознанно подходят к предмету и ответственно относятся к своему физическому состоянию. Полученные результаты смогут помочь в улучшении формирования плана обучения по дисциплине, тем самым повышая мотивированность обучающихся к здоровому образу жизни, улучшению своего физического состояния. Повысить увлеченность студентов в предмет путем добавления различных видов спорта в программу или обновлением спортивного инвентаря.

Литература и источники

1. Беляничева В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики / сб. науч. ст. Вып. 2. Саратов: Наука, 2009.- С. 6.
 2. Ильин, Е. П. Психология физического воспитания [Текст]: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин. — Спб.: изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. — С. 486.
 3. Николаев П.П., Белова Ю.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, Москва, 10-11 окт. 2013. – С. 60-63.
 4. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – С. 250.
- Научный руководитель - старший преподаватель Михайлова Т.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.011.1

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВОСПИТАНИИ И ОБЩЕМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Галимова И.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

inessagalimova@mail.ru

Аннотация: Данная статья раскрывает значение физической культуры в личностном развитии человека, формировании его социально значимых качеств и навыков. В статье спорт представлен в качестве культуры, способствующей самопознанию личности, воспитанию ценных человеческих свойств путем применения определенных методов спортивного образования.

Ключевые слова: Физическое воспитание, спорт как культура, здоровый образ жизни,

спортивное образование, развитие личности, физическая культура, саморазвитие и самопознание

В любой исторический период жизни общества физической культуре уделялось должное внимание, поскольку занятия спортом влияют на продолжительность жизни человека, его выносливость, мозговую активность и способность к познавательной деятельности. Неслучайно выражение «в здоровом теле - здоровый дух» пользуется популярностью на протяжении многих веков. Смысл данной фразы заключается в том, что физическое здоровье человека - основа его социального и духовного развития. Занимаясь спортом, мы не только поддерживаем здоровье и физическую форму своего тела, но и вырабатываем в себе важные качества, которые позволяют стать успешными в большинстве сфер жизни. Регулярные тренировки развивают важные свойства личности, такие как: выносливость, трудоспособность и дисциплинированность, а также повышают продуктивность в различных видах деятельности. Физическое воспитание включает в себя не только развитие определенных умений в спортивной сфере, но и познание психологических, функциональных способностей. Таким образом, физическая культура способствует самопознанию и саморазвитию личности, что выражается в формировании определенных ценностных ориентаций, нравственных составляющих человека и его эстетических взглядов.

Процесс физического воспитания предполагает выработку физических и духовных свойств, что позволяет гармонично совершенствоваться в наиболее важных направлениях личностного развития. Непосредственное взаимодействие физического и умственного воспитания заключается в том, что в процессе спортивной деятельности происходит прямое воздействие на развитие или же формирование интеллектуальных способностей занимающихся физической активностью, что и позволяет проанализировать связь данных аспектов. Во время тренировок, спортивных игр отрабатываются, закрепляются и развиваются навыки овладения техникой физических упражнений, а умственная активность проявляется в том случае, если спортивная деятельность организована в формате подвижных познавательных ситуаций или спортивных квестов. Педагог по физической культуре и спорту в зависимости от квалификации и возраста занимающихся намеренно создает на занятиях познавательные и проблемные ситуации различной степени сложности. Занимающиеся должны сами принимать решения, действовать активно и творчески подходить к решению поставленных перед ними задач. [3, с. 102-106] В физическом воспитании представлены широкие возможности для решения задач умственного воспитания. Это обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. [4, с. 393] Физическое воспитание представляет собой процесс формирования знаний и навыков в области физической культуры, что обеспечивает эффективное взаимодействие умственных и физических качеств личности.

Спортивная активность помогает человеку вырабатывать волевые качества, укрепляя его силу духа и выдержку. В процессе тренировки преодолеваются препятствия с различной степенью трудности, что подготавливает личность к определенным усилиям в случае возникновения жизненных трудностей, поэтому людям, тренирующимся регулярно, значительно легче справляться с непредвиденными преградами. [5, с. 527-529] Когда происходит процесс чередования интеллектуальной деятельности и физической, меняется характер психических процессов личности. Поскольку физическая работа регулирует процессы центральной нервной системы, человек при смене умственной работы на физический труд, нейтрализует негативные эмоциональные переживания. Это способствует стабильному психологическому состоянию личности.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что роль физической культуры и спорта в воспитании и общем развитии личности действительно велика, ведь именно в процессе физического воспитания формируются нравственные основы, эстетические идеалы и ценностные ориентиры, происходит самопознание, в результате которого человек приобретает множество необходимых и полезных качеств. Следовательно, физическая культура – средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Литература и источники

1. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Физкультура и Спорт. №3. 2007.
 2. Макаренко, В.Г. Воспитательная работа в сфере физической культуры: учебно-методическое пособие / В.Г. Макаренко, Г.П. Коняхина. Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2019.
 3. Гафурова Н.В., Бугаева Т.П. Воспитательный процесс в вузе как система // Высшее образование в России. 2009. - № 6.
 4. Копылов, Ю. А. Система физического воспитания в образовательных учреждениях / Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская. – М.: Арсенал образования, 2018.
 5. Хасанов, А. Т. Физическая культура и спорт как важный аспект в формировании личности// Молодой ученый. № 11 (145). 2017.
- Научный руководитель – старший преподаватель Сметанин А.Г., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 613.292

ВЛИЯНИЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ЧЕЛОВЕКА

Сидорова Е.А., Филатова Д.П., Дымов Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

sidorova142@mail.ru, d.filatova18@mail.ru, dymov.egor.ws@mail.ru

Правильное питание необходимо для качественного выполнения физических упражнений. В частности, правильное питание имеет решающее значение для улучшения спортивных результатов, физической подготовки, восстановления после тренировок и предотвращения травм.

Спортсмены должны придерживаться хорошо сбалансированной базовой диеты для получения в достаточном количестве питательных веществ - это больше чем рекомендуемая суточная норма, именно для этого изобрели питательные добавки, содержащие углеводы, белки, витамины и минералы, широко используемые на различных спортивных площадках.

Некоторые натуральные пищевые компоненты считаются полезными для улучшения спортивных результатов или для предотвращения нарушения гомеостаза при физических нагрузках. В настоящее время пищевые компоненты с физиологическим действием были названы «функциональными продуктами», и эффекты таких продуктов были научно исследованы.

Функциональные пищевые продукты можно рассматривать как цельные, обогащенные или улучшенные пищевые продукты, которые приносят пользу для здоровья помимо обеспечения необходимыми питательными веществами (например, витаминами и минералами), когда они потребляются в эффективных количествах как часть разнообразного рациона на регулярной основе. Пример функциональных продуктов изображен на рисунке 1.



Рисунок 1 – Функциональные продукты питания

Сегодня функциональные пищевые продукты представляют собой одну из наиболее ин-

тенсивно исследуемых и широко продвигаемых областей науки о пищевых продуктах и питании. Однако следует подчеркнуть, что эти продукты и ингредиенты не являются волшебными таблетками или панацеей от вредных привычек. Диета на функциональных продуктах — это только один аспект комплексного подхода к хорошему здоровью.

Рассмотрим, полезные свойства функциональных продуктов на конкретных примерах.

При выполнении длительных тренировок, принимая углеводы, непосредственно, во время упражнений можно многократно повысить уровень выносливости. В таких условиях желательно спортсмену принимать моносахариды или олигосахариды, потому что они быстро всасываются и транспортируются в периферические ткани [1].

С другой стороны, потребление углеводов препятствует расщеплению жира, что стимулирует секрецию инсулина. Это приводит к нарушению выработки энергии за счет липидов. В результате увеличится потребление мышечного гликогена, а внутримышечный pH снижается из-за повышенной выработки молочной кислоты, которая может привести к нарушению мышечного сокращения.

Поэтому, необходимо употреблять углеводы, которые не будут тормозить липидный обмен. Также существует предположение, что добавки содержащие фруктозу, которая вызывают меньшую стимуляцию секреции инсулина, чем обычные углеводы, такие как глюкоза и сахароза, может быть лучше для повышения выносливости.

Кроме того, одновременный прием цитрата способствуют потреблению энергии из липидов за счет ингибирования гликолиза. Это позволит сэкономить гликоген в организме и ингибировать производство молочной кислоты, так что ослабление мышц будет отсрочено. Аминокислота аргинин модулирует гормоны, которые контролируют уровень глюкозы в крови без угнетения липидного обмена, и может задержать истощение гликогена во время упражнений.

Таким образом, прием, как цитрата, так и аргинина вместе с углеводами, которые вызывают небольшую стимуляцию инсулина, может быть эффективным способом для улучшения энергетического обмена и снабжения оптимальными источниками энергии организма спортсменов для последующего выполнения длительных упражнений.

Мышечная ткань в основном состоит из белков и воды, и важно увеличить содержание белка, модулируя белковый обмен, при постоянном увеличении мышечной массы. Другими словами, мышечная масса и сила может быть увеличена за счет стимулирования синтеза белка или путем ингибирования деградации белка [2].

Силовые тренировки на увеличение мышечной массы, повышают секрецию и выработку гормона роста. Таким образом, тренировки с отягощениями способствуют синтезу белка и приросту мышечной массы более сильному по сравнению с аэробными упражнениями. Чтобы максимизировать эффект силовых упражнений, важно поддерживать мышечный тонус и уровень в крови различных аминокислот, являющимися субстратами для синтеза мышечного белка. Для этого необходимо поддерживать положительный азотистый баланс за счет увеличения содержания белка в рационе.

Довольно трудно поддерживать высокое потребление белка с пищей, но прием внутрь белковых добавок может быть эффективным способом решения этой проблемы. Большое разнообразие сырья используется для производства порошкообразных белковых добавок, их получают из сои, бобов, яиц или сыворотки (молочный белок). Все эти продукты содержат хороший баланс незаменимых аминокислот. В частности, считается, что сывороточный протеин идеальный источник для наращивания мышц, так как такой белок легко усваивается и приводит к быстрому увеличению в крови уровня аминокислот.

Не только количество потребляемого белка, но и время приема имеет значение для эффективного наращивания мышечной массы. Потребление функциональных продуктов сразу после силовых упражнений может способствовать большему увеличению мышечной ткани по сравнению с обычным приемом пищи через несколько часов [3].

Питание, основанное на функциональных продуктах — это только один из аспектов комплексного подхода к здоровому образу жизни, который должен включать в себя регулярные физические упражнения, отказ от курения, снижение стресса, поддержание здорового

веса тела и другие положительные практики для здоровья. Только когда все эти вопросы будут решены, функциональные продукты питания станут частью эффективной стратегии, направленной на максимальное улучшение, спортивных результатов, физической подготовки, предотвращения травм и снижение риска заболеваний.

Литература и источники

1. Филатова, Д.П. Влияние оздоровительной физической культуры на организм студентов специальной медицинской группы / Филатова Д.П., Сидорова Е.А. // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, 2021. - №3 (68). – С. 92-98
2. Устинова, Ю.В. Изучение свойств концентрата сывороточного белка / Устинова Ю.В., Шевченко Т.В., Сидорова Е.А. // Холодильная техника и биотехнологии: сборник тезисов III национальной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, 2021. - С. 216-218
3. Неповинных, Н.В. Пищевые волокна: функционально-технологические свойства и применение в технологиях продуктов питания на основе молочной сыворотки. Монография / Н.В. Неповинных. - М.: ИНФРА-М, 2017. – С. 12-17

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК НА УРОКАХ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Горбунова К.В

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Kristina.g0rbunova@mail.ru

Как для взрослых, так и для детей здоровье – одна из самых высших ценностей человеческой жизни. Однако современное образование оказывает заметное влияние на организмы подрастающего поколения, проявляющееся в ухудшении функционирования различных систем организма. Относительно однотипная и длительная умственная деятельность учащихся является основой раздражения определённых участков головного мозга, после чего при появлении усталости, раздражение переходит во внутреннее торможение, умственное и зрительное утомление. Данная проблема особенно актуальна в начальной школе, поскольку в условиях привычного для ребёнка уклада жизни происходит освоением им новой социальной роли «учащийся», сопровождающее другими кардинальными изменениями. Внедрение в образовательный процесс специально разработанных физкультминуток может стать одним из самых эффективных решений данной проблемы.

Физкультминутки включают в себя комплекс физических упражнений, сосредоточенный на оздоровлении организма учащегося и выполняемый во время урока. Физкультурные минутки предназначены для тренировки и разминки частей тела и органов. Так, например, внушительную нагрузку переносят органы слуха и зрения, мышцы туловища, в первую очередь, мышцы спины, находящиеся в состоянии статического напряжения, мышцы кистей. Выполнение комплекса физических упражнений во время урока предполагает создание возможности организации кратковременного отдыха для тех участков коры головного мозга, возбуждение которых происходило во время образовательного процесса.

Продолжительность физкультурной минутки – 2-4 минуты, во время которых учащиеся выполняют по 3-4 упражнения. Обнаружение у школьников первых признаков утомления определяет время начала физкультминутки. Дети отвлекаются, теряют интерес к содержанию урока, начинают активно двигаться на своём месте, уделять большое внимание к рядом сидящим одноклассникам. Вовремя организованные и правильно проведённые физкультми-

нутки способствуют: снятию умственной усталости, восстановлению мышц и положительно-го психоэмоционального фона, повышению функционирования механизмов внимания, предупреждению нарушений функциональных систем организма и осанки детей, а также формированию привычки к повседневным занятиям физической культурой, основы здорового образа жизни. Проведение физкультурных минуток в начальной школе является неотъемлемой частью, составляющей урока.

При подборе физкультурной минутки, учителю необходимо придерживаться определённых условий, поскольку не любое упражнение может быть выполнено на уроке. Среди общих рекомендаций по проведению физкультурных минуток отметить следующие: проведение физкультминутки не должно занимать много времени от времени урока, кроме того, комплексы упражнений, выбранные для проведения физкультминутки не должны отличаться от содержания урока, наоборот, перестраиваться учителем с учётом основной, главной деятельности на уроке; проводимые упражнения должны быть хорошо освоены, включение новых должно происходить постепенно; путём транслирования учителем знания о значимости физкультурных минуток, у детей должно быть сформировано желание, потребность в их выполнении; важно отметить и то, что упражнения, включённые в комплекс физкультурных минуток, должны соответствовать поло-возрастным особенностям детей, не утомляли их.

В научно-методической литературе описано огромное количество классификаций физкультминуток и динамических пауз. Так, например, В. А. Хохлова освещает следующую возможную в начальной школе классификацию физкультурных минуток, а именно, автор описывает проведение оздоровительных физкультурных минуток и относящихся к ним танцевально-ритмические паузы через выполнение различных упражнений для органов и различных частей тела, двигательно-речевые физкультминутки, осуществляемые через занятия дыхательной и артикуляционной гимнастики. К динамичным паузам, ориентированным на подвижные игры и упражнения, в данной классификации автор относит проведение таких физкультурных минуток, как физкультурно-спортивные, стоит отметить, что дети младшего школьного возраста. Когнитивные физкультурные минутки предполагают включение в процесс проведения следующие элементы: дидактические и развивающие игры с движениями и заданиями, артикуляционную и психогимнастику. Использование на уроке креативных динамических пауз, по мнению автора, возможно в процессе занятия пантомимической и пальчиковой гимнастикой, а также гимнастикой ума, проигрывания сюжетно-ролевых игр, имеющих огромный интерес среди младших школьников в настоящее время [1]. В процессе внедрения физкультурных минуток в образовательный процесс, проведение вышеперечисленных физкультминуток может стать заранее подробно организованной тематической частью изучения определённой темы.

Так, например, знакомая каждому ребёнку и взрослому задорная песенка про гусей «Жили у бабуси» может рассматриваться нами в качестве танцевально-ритмической физкультурной минутки, во время выполнения которой, дети повторяют простые движения за учителями и проговаривают слова песни.

Ярким примером, точно передающим и описывающим принцип проведения двигательноречевых физкультминуток, является выполнение комплекса движений, включённых в проведение физкультурной минутки «Кошка». Младшим школьникам предстоит «повторять за кошкой» движения, описанные в небольшом стихотворении, проговаривая его текст вслух.

Физкультурно-спортивные физкультминутки подразумевают выполнение комплекса упражнений, присущих традиционной гимнастики под счет, с равномерным чередованием вдохов и выдохов. Каждое упражнение из данного комплекса, включающего в себя бег, прыжки, приседания и ходьбу на месте, рассчитано на укрепление определенных групп мышц.

К проведению креативной физкультминутки можно отнести сюжетно-ролевую игру под названием «волшебный цветок». Суть игры заключается в представлении детьми себя в качестве ростков цветов. Под музыкальное сопровождение ученики показывают руками раскрытие бутона, медленно поднимаясь вверх.

Отказываясь от проведения физкультурных минуток, учитель рискует здоровьем и качеством знаний своих обучающихся. Правильно и вовремя организованная разминка не займёт много времени от урока, наоборот, поможет ученикам закрепить учебный материал, ввиду чего мы можем сделать вывод о том, что эффективность ожидаемых нами результатов от проведения физкультминуток повысится.

Литература и источники

1. Хохлова, В. А. Организация физкультминуток на уроках в начальной школе / В. А. Хохлова. // Молодой ученый. – 2016. – № 26 (130). – С. 704-705.

Научный руководитель – старший преподаватель Рыжова Н.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Горбунова К.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Kristina.gOrbunova@mail.ru

Методика исследования отношения студентов к физкультурной деятельности, представленная в данной статье, описывается в зависимости от следующих показателей: непосредственное осознание студентами роли физической культуры, обладающей отдельной предметной сферой знания, а также её значимости в общей структуре культуры; природа отношения занимающихся к дисциплине «Физическая культура и спорт»; степень сформированной готовности к практической физкультурно-спортивной деятельности в институте.

Сложившиеся условия жизни в настоящее время, к сожалению, требуют создания и развития нового подхода к проблеме обеспечения физкультурного образования, поскольку именно от этого напрямую зависит качество здоровья и, в первую очередь, отражающихся в нём базовых аспектов существования человека в мире, а именно биологического, социального, духовного и психического.

Одной из составляющих сторон физкультурной культуры человека является физкультурное воспитание, которое может быть рассмотрено нами в качестве целостного, целенаправленного, педагогического процесса, целью которого выступает формирование физической культуры личности, основой которой является образование, включающее в себя аспекты как биологического и физического, так и духовного, и социального в человеке. В качестве показателей успешного функционирования данных механизмов человека можно выделить наличие мотивации, активной базы знаний по выполнению физических упражнений, готовность к самореализации в вопросах, непосредственно касающихся двигательной и других сторон физкультурной культуры [1, с. 100-101.]

Непосредственное включение личности в процесс осуществления физкультурного образования соответственно предполагает её оценку физического воспитания, форм, составных элементов физической культуры. При этом студент, ориентируясь на полученные знания, определённые культурные образцы и идеалы, учитывает именно те аспекты и функции занятий, которые могут быть рассмотрены им как ценностные. Вследствие этого исследование и определённые отношения студентов к физкультурной деятельности приобретает особо важное значение.

Среди факторов, обуславливающих отношение личности к физкультурной деятельности могут быть выделены следующие: пространственно-временной; психосоциальный, психоэмоциональный, проявляющийся в стремлении человека получить положительные эмоции в процессе занятия спортом; психологический, в соответствии содержания которого отношение студента к физкультурной деятельности может зависеть от особенностей протекания его

психических процессов; биопсихический, определяющий направленность личности в зависимости от темперамента, возрастных, патологических, половых свойств личности; психофизический факторы [2, с. 60-61.]

Опираясь на содержание ранее представленных факторов, определяющих отношение личности к физкультурной деятельности, был разработан опрос для студентов, отражающий семантическое наполнение каждого из перечисленных факторов и их групп:

1. Осмысление и принятие физической культуры как необходимой составляющей жизни человека и общества.

2. Определение физической культуры как её отдельного вида, обладающего специальной областью знаний.

3. Направленность и действенность отношения к дисциплине «физическая культура», представляющая собой основу формирования физкультурного воспитания.

4. Объём активного, приобретённого потенциала к ведению продуктивной практической физкультурной деятельности.

Наполнение данных групп отражено в разработанном нами опросе студентов, (таблица № 1), где им предлагается выразить своё мнение, оценивая содержание вопросов той оценкой, которая, на их взгляд, соответствует действительности.

Таблица № 1 - Опрос «Отношение студентов к физкультурной деятельности»

№	утверждение	оценка	утверждение
1	я положительно отношусь к дисциплине «физическая культура»	987654321	я негативно отношусь к дисциплине «физическая культура»
2	я уверен(а), что моё развитие, как личности, непосредственно связано с занятиями физической культурой	987654321	я не считаю, что моё развитие, как личности, непосредственно связано с занятиями физической культурой
3	на формирование правильного отношения к жизни, на мой взгляд, также влияют занятия физической культурой	987654321	на мой взгляд, на формирование правильного отношения к жизни занятия физической культурой не имеют никакого значения
4	в качестве основы успешности в жизни я рассматриваю поддержание своей физической формы и здоровья	987654321	в качестве основы успешности в жизни я не рассматриваю поддержание своей физической формы и здоровья
5	как и другие виды культуры также важна, на мой взгляд, и физическая	987654321	в отличие от других видов культуры не так важна, на мой взгляд, физическая
6	основой гармонии физического и духовного в человеке, на мой взгляд, является физическая культура	987654321	на мой взгляд, физическая культура направлена на совершенствование и сохранение только физического состояния человека
7	на мой взгляд, учебная дисциплина «физическая культура» даёт мне и другим студентам больше, чем принято считать	987654321	дисциплина «физическая культура» даёт мне и другим студентам намного меньше, чем принято считать
8	обычно после занятий по физической культуре у меня хорошее настроение	987654321	обычно после занятий по физической культуре у меня плохое настроение
9	на мой взгляд, количество занятий по дисциплине «физическая культура» недостаточно	987654321	на мой взгляд, количество занятий по дисциплине «физическая культура» нужно уменьшить

№	утверждение	оценка	утверждение
10	я считаю, что получение зачёта не главная цель занятий физической культурой, поэтому посещаю их по выгодным для моего здоровья причинам	987654321	я считаю, что получение зачёта - главная цель занятий физической культурой, поэтому посещаю их только по этой причине
11	я уверен(а), что от занятий по физической культуре зависит мой уровень привлекательности	987654321	я не считаю, что от занятий по физической культуре зависит мой уровень привлекательности
12	я не пропускаю пары по дисциплине «физическая культура» принципиально	987654321	я позволяю пропускать себе пары по дисциплине «физическая культура» просто так

При сложении всех полученных нами баллов посредством проведения опроса был получен результат, указывающий на действительное отношение студентов Кемеровского государственного университета к физкультурной деятельности. Для ознакомления с результатом необходимо обратиться к таблице №2.

Таблица № 2

Уровни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Кол-во баллов	От 15 до 43	От 43 до 60	От 60 до 84	От 84 до 95	От 95 до 110	От 110 до 127	От 127 до 139	От 139 до 153	От 153 до 168	От 168 до 180

В качестве респондентов данного опроса являются студенты второго курса очного отделения Кемеровского государственного университета, обучающихся по следующим направлениям: Педагогическое образование. Направленность подготовки - Начальное образование и иностранный язык; Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Направленность подготовки - Английский и немецкий язык; Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки). Направленность подготовки - Математика и информатика. В исследовании приняли участие 50 человек.

Исходя из этого, дальнейшими целями в рассмотренном направлении возможно повышение валидности проведённого опроса, расширение его выборочной совокупности.

Литература и источники

1. Белоуско Д. В. Ключевые особенности физкультурного воспитания/ Д.В. Белоуско // Наука и образование в 21 веке: Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 января 2015 г.: в 5 частях.
2. Шитов Д. Т. Основные факторы, влияющие на отношение человека к физической культуре // Актуальные проблемы современной педагогики и психологии в России и за рубежом. Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. № 5. г. Новосибирск, 2018. Секция №4. теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры.
Научный руководитель – старший преподаватель Рыжова Н.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Филатова Д.П., Сидорова Е.А., Дымов Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

d.filatova18@mail.ru, sidorova142@mail.ru, dymov.egor.wz@mail.ru

Актуальность. Здоровье человека – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни. Занятие спортом, правильное питание, не связанное с перееданием и отсутствие вредных привычек позволяет человеку продлить свою жизнь и наслаждаться качеством жизни как можно дольше. С момента рождения и до самой смерти вредные привычки, к сожалению, являются нашими спутниками. На первый взгляд некоторые из них являются довольно безобидными. Ну, действительно, что плохого в том, когда перед экзаменом волнуясь начинаешь грызть ногти или вечером сидя перед телевизором съесть лишнее пирожное? Вот курение или пристрастие к алкоголю совсем другое дело. Все мы хорошо знаем, какой непоправимый вред такие пристрастия наносят нашему здоровью. Но, несмотря на это, порой не в состоянии отказаться от них, надеясь в глубине души, что с нами ничего плохого не случится [1].

Цель исследования: выявить влияние вредных привычек на организм человека.

В соответствии с поставленной целью были выведены следующие задачи: охарактеризовать что относится к вредным привычкам, проанализировать как они формируются, изучить возможности излечения от этих недугов.

И так, действия, которые можно отнести к вредным привычкам: наркомания, алкоголизм, токсикомания, курение, игровая зависимость или лудомания и другое.

Вышеперечисленные вредные привычки согласно мирового Медицинского сообщества, несомненно, способствуют появлению многих неизлечимых болезней, несомненно, ведут к ухудшению качества жизни человека, а порой и к летальному исходу.

Следует отметить, вести здоровый образ жизни удаётся немногим и почти у каждого человека была или есть хоть одна из вредных привычек. И это необязательно курение, алкоголизм или наркомания и так далее. Например, кто-то может всю ночь просидеть за просмотром сериалов или в компьютерной игре, грызть ногти либо употреблять безмерно пищу. Таким образом, любая пагубная поведка может негативно отражаться на здоровье человека.

Именно долголетие должно стать для каждого человека мотивацией жить без вредных привычек. Пагубную поведку можно рассматривать как зависимость и даже как болезнь.

Человек, стремящийся получить от жизни больше удовольствий употребляя алкоголь, наркотики способен лишь на короткий промежуток времени пребывать в состоянии эйфории.

Каждому человеку необходимо знать, что любая вредная привычка, несомненно, оставит след на его лице и теле. Наглядное тому свидетельство - «пивные» животы, желтые от курения зубы и пальцы рук, тусклые и ломкие волосы и т.д. Если человек всерьез стремиться выглядеть хорошо у него есть стимул начать жить без вредных привычек.

Вредные привычки являются бесполезными для нашего здоровья и обычно проявляются у слабохарактерных людей, у которых отсутствует сильная воля и нет стимула избавиться от пагубных действий. Наверняка, многие из нас вспомнят случаи из своей жизни или жизни своих друзей, близких, знакомых, когда вредная привычка лишала ясности ума и приводила к необдуманным действиям, которые заканчивались нередко трагедиями. Такие ситуации иногда для людей оказывают большое воздействие и служат поводом для отказа от пагубных привычек [2].

Приобретение вредных привычек у детей возникает по вине родителей, которые не уделяют должное внимание ребенку, не проводят с ними разъяснительных бесед [2].

В современном обществе самым распространенным видом на сегодня является курение, как для курящей, так и для некурящей ее части. У курящих стоит проблема бросить курить, а у некурящих проблема заключается в отстаивании права на «чистый воздух», которое закреплено Кодексе об административных правонарушениях Российской Федерации. В одной из статей КоАП РФ предусмотрена ответственность в виде наложения штрафа за курение в

общественных местах, что несомненно является сдерживающим фактором для курильщиков в ограждении других лиц от вредного воздействия никотина и других продуктов курения на организм человека [3].

Ни для кого не является секретом, курение сказывается на общем самочувствии человека и в первую очередь оказывает негативное влияние на сердечно-сосудистую и нервную систему самого человека. Согласно исследованиям, данная категория людей, даже при малых физических нагрузках, подвержена одышке гораздо больше нежели человек, который не склонен к курению. Вредная привычка на прямую влияет на неуспеваемость среди студентов именно в тех группах, где фиксируется наибольшее количество курильщиков – ведь любому организму нужно много сил, чтобы справиться со всеми нагрузками. Также негативное воздействие курение оказывает и в построении успешной карьеры, а также выстраивании гармоничных отношений с окружающими. Не все могут осознать, что именно курение является социальной проблемой мешающей полноценно жить, плодотворно работать и творить.

Хорошим стимулом отказаться от вредной привычки может стать чей-то положительный пример, но этого будет недостаточно, если человек не обладает силой воли и не осознает, что своими действиями он причиняет вред не только своему, но здоровью окружающих.

В подобной ситуации значима поддержка близких людей, друзей, знакомых, сослуживцев, коллег по совместной работе, к чьему мнению человек расположен прислушиваться. Но, если в силу каких-либо возникших обстоятельств – это невозможно, то следует обратиться к специалисту.

Исследования в области психологии позволили сделать вывод, что зависимость к курению и другим вредным привычкам формируется у человека путем последовательных и системных уступок вредной наклонности, особенно в подростковом возрасте из-за желания казаться более взрослым и крутым. Для подросткового возраста необдуманное действие кажется довольно привлекательными. Подросток в силу отсутствия психологической защиты как бы добровольно вживается в образ «греха», при этом до конца не осознавая пагубность бравады курения напоказ. Он склонен ошибочно думать, что без особого усилия в любой момент сможет прекратить курение и вернуться к здоровому образу жизни, продолжает культивировать в себе ряд уступок в пользу вредоносных привычек. В результате чего по прошествии длительного времени у человека формируется тяга к вредным привычкам и это не только рутинные действия, а скорее болезненное пристрастие и устаревшие убеждения справится с которыми с каждым годом становится все труднее. Справиться с вредными привычками не удастся, если сам человек не видит отрицательное их воздействие на различные жизненные аспекты.

Борьба должна начинаться с осознания самим человеком факта наличия вредных привычек и того урона, который они приносят. Для того чтобы справиться с пагубными привычками человек не должен откладывать на «потом» и приступить к искоренению вредных привычек как можно скорее. Безусловно, чтобы достичь желаемых результатов, необходимо приложить немало труда и усилий в работе над собой на пути к оздоровлению организма, что в конечном счёте недостижимо при отсутствии волевых качеств и отчетливого осознания, что вредные привычки неуклонно ведут к сокращению жизни человека. Необходимо понять зависимость от вредной привычки и ни в коем случае нельзя считать, что это как бы само собой разумеющееся действие. Ведь привыкание к вредному происходит постепенно и незаметно для самого человека и формируется под влиянием дурной среды в обществе либо в семье на фоне разлагающейся морали и нравственности.

Ни один человек не рождается с вредными привычками. Семья, неотъемлемая ячейка общества, невозможно приуменьшить ее значение. Человек становится асоциальными если он рос и воспитывался в неблагополучной семье либо дурно воспитанном обществе. Ведь личность постоянно контактирует с обществом и не существует вне его пределов, как известно – «дурной пример заразителен». Вот, например, зачастую студенты начинают считать себя «взрослыми и сильными», сами решают, что для них лучше и как поступить. А в действительности не до конца отчетливо осознают, что курение, алкоголь и наркотики, прежде всего нега-

тивно сказываются на нервной системе, умственной активности и в непродуктивности работы сердца- кровь медленнее доносит кислород тканями и так далее, что влияет на здоровье человека в целом. У таких студентов и не только у них, по истечении определённого времени при незначительной физической нагрузке возникает одышка и ряд других нежелательных последствий, таких, как например, неуспеваемость среди курящих студентов и так далее. Организму требуется много сил, чтобы справиться со всеми возложенными на него нагрузками.

Еще большей проблемой в обществе становится, когда определенное количество людей совмещают несколько вредных привычек, например, курение с алкоголем, что впоследствии вызывает еще больше негативных последствий для здоровья человека – в первую очередь страдает мозг, нервная система и легочный аппарат [2].

В наши дни студенты чаще пьют пиво, опираясь на расхожую в народе фразу «пиво безвредно». Хотя пиво и не относится к крепким спиртным напиткам, но вред от употребления в большом количестве, весьма очевиден. У людей, употребляющих пенный напиток регулярно повышен риск развития ишемической болезни сердца, гипертонии, возникает тревожно то и даже риск развития депрессии, не говоря уже об увеличении массы тела. По своей сути, это почти такой же спиртосодержащий продукт, просто реакция в сравнении с крепкими спиртными напитками протекает слабее. Наркологи давно констатируют существование пивного алкоголизма.

К вредным привычкам следует отнести также и наркоманию. Начинается тяга к наркотикам с того, что человек хочет уйти от своих проблем, забыться, расслабиться, до конца не осознавая, что это путь в никуда, сплошной туман. Забыться от социальных и личных неурядиц всего лишь иллюзия и в тысячи раз усугубляет ситуацию, ухудшает состояние. Наркомания, как и токсикомания являются миражом- самообманом. Рано или поздно эйфория (кайф) пройдет и последует жесткое возвращение в реальный мир. Наркотическая зависимость действуют на организм человека самым разрушающим образом и представляет собой полноценную болезнь. Выход для наркомана, который видит мир через призму своих иллюзий, только один, как можно быстрее связаться с компетентным людьми в области медицины. К сожалению, зависимые люди не знают меры и в основном преуменьшают факт употребления наркотиков, им всегда мало. И как показывают статистика самостоятельно не могут отказаться от пагубной привычки, не хватает усилия воли покончить с употреблением наркотика без помощи третьих лиц. Болезнь под страшным названием «наркомания» лечить необходимо. Для этого, во – первых, наркоман должен осознать, что он болен; во – вторых, он должен избавиться от иллюзий, что может сам преодолеть зависимость от наркотических средств и вылечиться самостоятельно; в – третьих, не менее необходимый шаг, это просьба о помощи, иначе лечение пройдет без наступления положительной динамики.

Как показывает практика лечение как наркомана, так и алкоголика насильно – бессмысленно и бесполезно. Только воля и желание полноценно жить могут вернуть человека из этого ада [2].

Литература и источники

1. Ланц К. Избавляемся от вредных привычек/ Карл Ланц. – Издательство: Креатив Джоб, 2013. – 50 с.
 2. Влияние вредных привычек на организм студента. Режим доступа: URL: <https://works.doklad.ru/view/dq1JahvxQ6k.html> (дата обращения 09.04.2022)
 3. КоАП РФ Статья 6.24. Нарушение установленного федеральным законом запрета курения табака, потребления никотинсодержащей продукции или использования кальянов на отдельных территориях, в помещениях и на объектах. Режим доступа: URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_34661/46823aa6addc9c22db5f465daf1fe3a53fc9d280/ (дата обращения 10.04.2022)
 4. Пресс-центр/ Статьи о здоровом образе жизни /Курение и здоровье. Режим доступа: URL: <https://mentalhealth.by/press-tsentr/stati-o-zdorovom-obraze-zhizni/kurenie-i-zdorove?> (дата обращения 10.04.2022)
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский*

ВЛИЯНИЕ ВЕЛОПРОГУЛОК НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Сабирова Е.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

SabirovaaaK@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается такой вид активности как велопогулки. Описано их позитивное влияние на организм человека и противопоказания для занятий. А также приведены результаты мини-исследования среди студентов, которые отражают популярности велопогулок в качестве вида активного отдыха среди молодёжи.

Ключевые слова: *физическая активность, велоспорт, популярность велопогулок.*

Актуальность. С каждым годом мы наблюдаем, как к спорту приобщаются все больше людей, здоровый образ жизни приобретает огромную ценность в жизни человека. Но все же доля общества игнорирует занятия физическими нагрузками. В здоровом спортивном населении страны заинтересовано и само государство, согласно Указу Президента РФ к 2030 году количество россиян, занимающиеся спортом, должно увеличиться до 70%.

Цель исследования - показать на примере велопогулок, что занятия спортом, это приятное занятие с максимальной пользой для здоровья, привлечь молодежь к активному спорту.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить влияние велопогулок на здоровье человека
2. Выявить популярность велопогулок у населения
3. Создать флаер «5 научных фактов о пользе велопогулок»

Каждый день человек сталкивается со стрессом, малоподвижный образ жизни стал уже нормой в наше время. Всё это приводит к гипокинезии, которая характеризуется уменьшением нормального объема, амплитуды или скорости автоматических или произвольных движений [1]. Гипокинезия приводит к падению тонуса всего нервно-мышечного аппарата, происходят отрицательные сдвиги на вегетативном уровне организма, прежде всего в системах обмена веществ, кровообращения и дыхания. Первичной профилактикой считается борьба с рисками, со всем этим поможет справиться ежедневная физическая нагрузка организма. В качестве данной нагрузки отлично подходят велопогулки.

Для написания данной работы был проведен онлайн-опрос, в ходе которого выяснилось, что у 52 из 70 респондентов есть велосипед, но только 30 из этого числа выходят на редкие велопогулки за сезон. Причины этому разные: некоторым не хватает времени, кому-то не хватает компании, а кто-то вообще не видит в этом смысла.

Стоит отметить, что велопогулки, как и бег является наиболее известным методом проявления двигательной активности человека. С точки зрения атлетической и общей физической подготовки езда на велосипеде во многом аналогична бегу и ходьбе - работают только ноги. По спецификации считается полностью аэробным упражнением, укрепляющим сердце и легкие, мышцы ног. Также велонагрузки имеют сходство со скоростным бегом на коньках или горными лыжами.

Для изучения различий между бегом и велосипедом учёные из Канадского университета провели исследование. Они собирали анализы крови испытуемых после велосипедных и беговых тренировок и сравнивали их. По его итогам было выяснено, что катание на велосипеде полезнее, чем бег. Анализы райдеров были лучше, чем бегунов. Это основано на том, что при беге происходит тряска, которая отрицательно влияет на стопы, суставы и внутренние органы. Больным плоскостопием противопоказано заниматься лёгкой атлетикой, а езда на велосипеде принесёт здоровью таких людей только пользу. Людям с травмами позвоночника тоже не желательно бегать, так как на него оказывается большая нагрузка при беге. Также учёные выяснили, что при одинаковой интенсивности тренировки на длинную дистанцию бегун

получает больше повреждений, чем райдер [3].

Занятие велопогулками повышают качество общего состояния человека, он перестает чувствовать усталость, становится более трудоспособным. Это происходит, потому что во время езды одновременно работают его нервная и кровеносная системы, что приводит к повышению общей выносливости. При длительных велосипедных поездках мы заставляем наши лёгкие работать в полную силу, в процессе дыхания они очищаются, что очень полезно для курящих людей. Кровь, при этом, обогащается кислородом, который поступает к клеткам головного мозга, он начинает лучше функционировать, ускоряется регенерация тканей. Также, положительное значение оказывает езда на велосипеде на зрение. Во время езды на велосипеде взгляд фокусируется на объектах, находящихся на разном расстоянии. Благодаря этому укрепляются мышцы глаз, происходит профилактика заболеваний зрения. Также езда на велосипеде улучшает психологическое состояние человека. Учеными доказано, что 15 минут велопогулки или занятия на велотренажере улучшает показатель кортизола, гормона стресса. А при ежедневных 30 минутных велопогулках можно увеличить качество сна, а также, что не мало важно в последние несколько лет, укрепить иммунитет. Велопогулки выбирают и те, кто хочет избавиться от лишнего веса, потому что они улучшают метаболизм, борются с подкожным и брюшным жиром, а за 60 минут тренировок можно потратить от 400 до 1000 калорий [2].

Как и при занятиях любым другим видом физической активности нужно помнить про противопоказания. Не стоит выбирать рассматриваемый активный досуг, если у вас имеются заболевания, которые могут вызвать внезапный обморок, инфекции, которые сопровождаются гипертермией, эпилептические припадки, а также если вы принимаете сильные препараты, имеющих свойство нарушать координацию движения.

Возвращаясь к пользе велопогулок, стоит отметить и то, что помимо оздоровительных функций данный способ физической активности можно применять в качестве культурно-познавательного отдыха, например, во время велопогулок проводить учебные, исторические и краеведческие экскурсии. Это поможет провести физическое психологическое оздоровление, сплотить коллектив.

Занятия физической активностью влияют на работоспособность человека, обеспечивая эффективное улучшение качества психического и эмоционального состояния. Развитие тренировочного эффекта под влиянием велопогулок приводит к повышению работоспособности не только нервно-мышечного аппарата, но и сердца и всей сердечно-сосудистой системы. На основании данной статьи можно сказать, что велопогулки, это хороший способ укрепить своё здоровье, который можно сочетать с образовательными целями тем самым привлекая всё больше людей активному образу жизни.

Литература и источники

1. Отрицательное влияние малоподвижного образа жизни // Автор: Лукин Илья Борисович URL: <https://dr-lukin.ru/articles/otriczatelnoe-vliyanie-malopodvizhnogo-obraza-zhizni/> (дата обращения: 10.12.2021).
 2. Влияние велоспорта на жизнь человека // Лукашева Д.А URL: <https://school-science.ru/5/21/34784/> (дата обращения: 10.12.2021).
 3. Что полезнее: бег или велосипед? // Автор: Михаил Скворцов URL: <https://velofans.ru/raznoe/chto-poleznee-beg-velosiped/> (дата обращения: 1.02.2022).
 4. Велосипед// Википедия URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D0%B4> (дата обращения: 1.02.2022).
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**ДИНАМИКА ИЗМЕНЕНИЙ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ЗА ВРЕМЯ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

Раскошный И.А., Фоминых А.О.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

i.raskoshny@gmail.com

Данная статья является заключительной работой в цикле исследования готовности разных возрастных групп населения к выполнению норм «Готов к труду и обороне». В предыдущих работах уже были рассмотрены возрастные группы, к которым относятся студенты первого курса высших учебных заведений, учащиеся старших классов общеобразовательных учреждений, учащиеся младших классов общеобразовательных учреждений [1,2,3]. Также в 2021 году было проведено исследование изменения уровня физической подготовленности студентов после карантинных мероприятий 2020-2021 годов [4]. В заключительной части исследования видится необходимым сравнить текущий уровень физической подготовленности студентов четвертого курса вуза с результатами выполнения норм ГТО, которые демонстрировала данная экспериментальная группа в 2018-2019 учебном году.

В настоящей работе рассматривается возрастная группа 21–23-х лет, к которой относятся студенты четвертого курса учреждений высшего образования. Для того, чтобы выявить данные о физической активности и отношении к занятиям спортом представителей данной возрастной группы, в сентябре 2021-2022 учебного года было проведено анкетирование обучающихся ФГБОУ ВО «КемГУ». Всего в анкетном опросе приняли участие 163 студента двух институтов: института экономики и управления, института инженерных технологий. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1 — Результаты анкетирования

Вопрос анкеты	Варианты ответа	Результаты
1. Занимаетесь ли вы спортом в настоящее время?	Да	43 %
	Нет	67 %
если ответ на вопрос 1 положительный:		
2.1 Вы занимаетесь спортом самостоятельно или под руководством тренера?	Под руководством тренера	32 %
	Самостоятельно	68 %
если ответ на вопрос 1 отрицательный:		
2.2 По какой причине вы не занимаетесь спортом?	Это дорого	40 %
	Не хватает свободного времени	36 %
	Не интересно	18 %
	По состоянию здоровья	6 %
3. Если бы у вас было больше свободного времени и/или дохода, то вы бы использовали эту возможность для начала занятий спортом (если занимаетесь, увеличили бы количество занятий)?	Да	81 %
	Нет	19 %

Анализируя данные, полученные в результате анкетирования студентов, можно сделать следующие выводы. Во-первых, менее половины от числа опрошенных респондентов в данный момент занимаются спортом. При этом, только треть представителей этой группы занимаются под руководством тренера. Стоит отметить, что самостоятельные занятия могут неблагоприятно сказываться не только на прогрессе тренировок, но и на здоровье спортсмена.

При отсутствии специального образования, неправильном дозировании нагрузки на организм и неправильной технике выполнения упражнений, занятия спортом могут быть опасны. В рамках беседы респонденты, которые занимаются спортом самостоятельно, в качестве основной причины, объясняющей такой выбор, называли дороговизну занятий с тренером.

Положение о том, что выбор в пользу занятий спортом под руководством тренера недоступен студентам по причине их высокой стоимости, коррелирует и с результатами ответов на дополнительный вопрос для лиц, не занимающихся спортом в настоящее время. Так, 40% респондентов на вопрос о том, по какой причине они не занимаются спортом, выбрали ответ «это дорого». Еще около трети опрошенных не располагают достаточным количеством свободного времени для этого. Во время беседы студенты объяснили недостаток времени высоким уровнем учебной нагрузки и совмещением работы и учебы. Лишь 18% студентов не заинтересованы в данный момент в занятиях спортом.

В рамках цикла исследований уровня физической подготовленности разных возрастных групп, важное репрезентативное значение имеет результат ответа на последний вопрос анкеты. Так, подавляющее большинство (более 80% опрошенных) студентов при наличии возможности, приступили бы к занятиям спортом или увеличили бы количество тренировок. На основании данных результатов можно сделать вывод о том, что лица в возрасте 21-23-х лет в целом заинтересованы в занятиях спортом, однако по причинам дороговизны тренировок и недостатка свободного времени не могут себе этого позволить.

Программы обучения на четвертом курсе вузов не предусматривают наличие дисциплин, связанных с физической культурой и спортом. Для того, чтобы оценить текущий уровень физической подготовленности студентов, авторы статьи обратились к представителям экспериментальной группы с предложением принять участие в добровольном тестировании или предоставить удостоверение о награждении знаком отличия ВСФК ГТО, полученное не позднее 2021 года. Всего в добровольном тестировании приняли участие 58 студентов (22 юноши и 36 девушек), еще 4 человека (мужчины: два «золота», «серебро» и «бронза») представили документ о награждении установленного образца. Исходя из сложности организации процесса тестирования с выполнением полной программы упражнений ВСФК ГТО, цикл испытаний был сокращен. Результаты тестирования приведены в таблице 2.

Таблица 2 — Результаты тестирования

Упражнение	Количество студентов, выполнивших норматив на требования		
	золотой значок ГТО	серебряный значок ГТО	бронзовый значок ГТО
Бег, 60 м	7	9	12
Бег, 2 км (женщины)	4	6	10
Бег, 3 км (мужчины)	3	4	5
Прыжок в длину с места	5	8	14
Наклон вперед стоя	19	12	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (женщины)	2	11	13
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (мужчины)	4	2	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	7	11	14
Подтягивание на высокой перекладине (мужчины)	3	7	6
Подтягивание на низкой перекладине (женщины)	4	10	8
Челночный бег 3x10 м	9	12	8

Располагая данными о результатах выполнения сокращенной программы испытаний, можно подсчитать, какое количество студентов может претендовать на значки ВСФК ГТО при условии успешного выполнения полной программы упражнений, размещенной на официальном сайте комплекса [5]. Так, только одному добровольцу удалось выполнить предложенные испытания на требования золотого значка. Еще 5 студентов (трое юношей и две девушки) могли бы претендовать на «серебро» и 8 студентов (в количестве 4 девушек и 4 юношей) могли бы побороться за «бронзу».

Сравним результаты текущего исследования с исследованием, проведенным в 2018-2019 учебном году. Так, доля студентов, претендующих на золотой значок или имеющих его с 6% от общего количества исследуемых, сократилась до 4,8%. Доля студентов, способных выполнить нормативы ВСФК ГТО на требования серебряного значка, увеличилась с 9,3% до 9,7%. Доля студентов, сдавших нормативы с оценкой «удовлетворительно» возросла с 12,6% до 14,5%. При соблюдении определенных оговорок (различный объем и качество выборок, разный набор испытаний и т. д.) можно делать вывод о том, что сопоставление данных двух исследований демонстрирует стабильность общего уровня физической подготовленности студентов за время обучения в вузе. При этом, обращаясь к исследованию 2021 года, в котором рассматривалось влияние карантинных мероприятий на уровень физической подготовленности студентов, можно заключить: произошло практически полное восстановление прежних физических данных представителей экспериментальной группы. Вероятно, именно наличие обязательных занятий физической культурой и спортом в вузе на протяжении трех учебных лет позволили удержать физическую подготовленность студентов на достаточно высоком уровне, а в послекарантинный период – восстановить его в столь короткий срок.

Таким образом, за время обучения в вузе уровень физической подготовленности студентов сохранялся и поддерживался во многом благодаря наличию обязательных дисциплин, связанных с физической культурой. Однако, по их окончанию, подавляющее большинство студентов было лишено возможности системных занятий спортом. Подводя итог всему циклу исследований уровня физической подготовленности различных возрастных групп, необходимо отметить высокую важность доступности спорта для населения. Во время обучения в школе, техникуме и вузе занятия физической культурой являются обязательными для учащихся, не требуют дополнительных расходов и наличия свободного времени, так как существуют в качестве неотъемлемой части образовательных программ. В период 21-23-х лет, когда молодые люди переходят к самостоятельной жизни, их возможности для занятий спортом значительно снижаются. При этом, опрос показал: представители данной возрастной группы заинтересованы в занятиях спортом. В связи с этим видится необходимым проведение работы на государственном уровне по повышению доступности спорта для населения. Крайне положительный опыт в этом вопросе был получен во времена существования СССР: системы бесплатных кружков и клубов по месту жительства позволяли не только поддерживать готовность советских людей к труду и обороне на высоком уровне, но добиваться успехов в спорте высоких достижений. Движение государственной политики в подобном направлении вновь позволит проделать множество путей от «Значка ГТО к олимпийской медали» [6].

Литература и источники

1. Петренко В.В., Раскошный И.А. Готовность студентов вуза к выполнению норм «Готов к труду и обороне» // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. — 2019. — Том. Выпуск 20. — С. 189—191.
2. Раскошный, И. А. Готовность учащихся старших классов общеобразовательных учреждений к выполнению норм «Готов к труду и обороне» / И. А. Раскошный // Россия молодая – Кемерово: ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», 2020. – С. 63503.1-63503.5.
3. Раскошный, И. А. Готовность учащихся младших классов общеобразовательных учреждений к выполнению норм «Готов к труду и обороне» // Россия молодая – Кемерово: ФГБОУ ВО «Кузбас. гос. техн. ун-т им. Т. Ф. Горбачева», 2021. – С. 95205.1-95205.6.

4. Раскошный, И. А. Сравнение уровней физической подготовленности студентов к выполнению норм «ГТО» до и после карантинных мероприятий 2020-2021 года // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. – С. 91-94.
5. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс] - URL: <http://www.gto.ru/> (дата обращения 10.04.2022).
6. Муравьев, В.А., Незвецкий, Р.Ф. От значка ГТО к олимпийской медали / Предисловие А.А. Леонова / В.А. Муравьев, Р.Ф. Незвецкий. М.: Физкультура и спорт, 1978. - 71 е., ил. *Научный руководитель - к.п.н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 371.1

ФИТНЕС ДЛЯ ЛЕНИВЫХ

Пустовит А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

artem-pustovit@mail.ru

Актуальность. Здоровье человека – один из основных источников счастья, радости и полноценной жизни. Большая часть людей земного шара привыкли пить чашечку кофе с утра, так как обычно принято считать, что кофеин бодрит вас, наполнит жизненной энергией и даст сил на весь день. Многим людям не хватает этого «эффекта» надолго, поэтому вновь заваривают или варят новую порцию кофе, который с каждой чашкой становится более вредным и пагубно влияет на наш организм. Возникает вопрос: «А как быть и что делать, если нет времени на посещение фитнеса, зарядку, водные процедуры?» Ведь куда проще потратить несколько минут на приготовление кофе. Ответ на этот вопрос есть! Даже для самых ленивых и тех, кто вечно опаздывает по утрам, есть замечательное решение – уделять 15 минут зарядке даже не вставая с кровати!! [1]

Цель исследования: сформировать комплекс упражнений для студентов и других категорий лиц, которые не успевают делать зарядку по утрам.

В соответствии с поставленной целью были выведены следующие задачи: провести анкетирование среди учащихся 1-4 курса бакалавра «Кто делает зарядку по утрам?», сформировать комплекс упражнений и предложений по «фитнесу для ленивых».

Каждый человек проводит своё утро по-своему. Кто-то опаздывает, кто-то лежит в кровати допоздна, кто-то пьёт кофе перед выходом, кто-то специально пораньше встает, а кому-то и не спится вовсе. Большинство из них объединяет тот факт, что никто не задумывается или не хочет тратить время на зарядку, и лишь единицы её проводят. Утренняя зарядка дает нам сил, бодрости и энергии на весь день, позволяет отказаться от кофеина. Но как же сделать, чтоб совместить зарядку и утренние сборы на работы или учёбу?

Проведя анкетирование 46 респондентов, среди которых студенты 1-4 курсов мною были получены следующие данные: 93% не делают зарядку, а 7% каждое утро выполняют какие-либо разминочные упражнения. Также известны причины, по которым студенты не делают зарядку: 50% торопятся, так как желают подольше поспать, 24% утверждают, что кофе лучше, чем зарядка, 19% хотели бы проводить утренние процедуры, но им просто лень, 4% не видят в зарядке смысла. Таким образом полученные данные позволяют убедиться, что студенты не делают зарядку по большей части из-за лени или недостатка времени, так как поздно просыпаются. Именно поэтому считаю, что необходимо рассказать учащимся о, так называемом, фитнесе «для ленивых».

Первое, что необходимо сделать, когда вы проснулись – размять глазки. Для этого достаточно осмотреть всю комнату, каждый уголок не поворачивая голову. Посмотреть на вещи вблизи и вдаль, сделать пару кругов глазами, словно вы на кого-то обиделись и закатываете

глаза. Это позволит вашим глазам проснуться и не болеть. Занимает максимум 2 минуты, но при этом приносит только пользу, в отличие от ситуации, когда человек сразу по пробуждении начинает скролить ленту в социальных сетях или отвечать на сообщения.

Второе упражнение которое позволит размять ваши мышцы за завтраком – «Кошка-корова». Упражнение разомнёт плечи и спину. Для его выполнения необходимо перенести вес тела на седалищные кости, согнуть колени под прямым углом и прижать стопы. Вам не составит труда до или после приема пищи, пока вы сидите за кухонным столом, округлить спину, прижать подбородок к груди, свести лопатки и прогнуться, вытягивая шею. Стоит как можно сильнее выгибать спину, сводя лопатки, и на 2-3 секунды фиксироваться. Делая это упражнение буквально пару минут и ваши мышцы забудут про усталость и придут в тонус [2].

Третье упражнение называется «Дышите – не дышите». Для его выполнения не нужно вставать с кровати! Нужно всего лишь согнуть ноги в угол под девяносто градусов и лежать на спине, положить одну руку на область груди, другую – на живот, глубоко вдохнуть, чтобы воздух вошёл в лёгкие и замереть на несколько секунд. Благодаря этому активизируется кровообращение, нормализуется дыхание, и будет небольшая тренировка не только мышц живота, но и лёгких.

Четвертое упражнение под названием «Парашютист» носит не сильно замысловатый характер. Для его выполнения также можно оставаться лежать в кровати. Необходимо лечь на живот, руками взять свои ноги и, таким образом, тянуть ноги руками. Достаточно сделать 5-6 раз по 10 секунд, в результате чего вы разомнете мышцы, разгоните кровь, укрепите руки, ноги и спину [3].

Пятое упражнение, которое носит название «Велосипедист» имитирует кручение педалей велосипеда. Всё что нужно – поднять ноги на сорок пять градусов от пола или кровати и имитировать кручение педалей. Такие действия укрепят ваши мышцы ног и пресса.

На самом деле, упражнения, которые занимают 1-2 минуты очень много. Их можно делать и на кровати, и на полу, и сидя за кухонным или рабочим столом... Самое главное это выработать привычку. Человеку достаточно повторять свои действия на протяжении 21 дня подряд, и это дело станет полезной привычкой. Уделяя пару минут таким упражнениям человек приводит мышцы в тонус, укрепляет и тренирует не только их, но и свою силу воли! Главное начать заботиться о своём здоровье смолоду!

Литература и источники

1. <https://gymbeam.ua/blog/9-prichin-trenirovatsa-po-utram/> Влияние вредных привычек на организм студента. Режим доступа: URL: <https://works.doklad.ru/view/dq1JahvxQ6k.html>
2. <https://lifehacker.ru/samye-prostye-uprazhneniya/>
3. https://zen.yandex.ru/media/dr_elamed/zariadka-ne-vstavaia-s-posteli-5fd3124e40dbc009fc009
Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.012.61

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Семьнин.Г.С.

ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
semynin.2003@bk.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблемы, отталкивающие студенческую молодежь от занятий физической культурой и спортом, предложены действия для решения этих проблем.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческая молодежь.

Проблема сохранения здоровья в студенческой среде является одной из важнейших на этапе развития современного общества.

На основе анализа данных, проведенного нами опроса, об отношениях студентов к аудиторным и не аудиторным занятиям физической культурой и спортом, выделены следующие группы отношений: активно положительное, пассивно положительное, негативное и нейтральное.

В результате исследования литературных источников установлено, что на отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом в период обучения в вузе влияют две основные группы факторов:

- Объективные - связанные с условиями и технологиями организации занятий физической культурой в вузе.
- Субъективные - выражающие внутренний мир студента, его потребности, мотивы, желания, интересы, волю и др. [1]

Что же отталкивает молодежь от занятий спортом?

Мы согласны с автором, что основная проблема развития студенческого спорта – отсутствие инвентаря. Университеты с залами, оборудованными тренажерами, можно найти только в крупных городах нашей страны, а техническому оснащению университетов в регионах еще далеко до совершенства.

Следующая проблема, влияющая на качество занятий спортом – это низкая мотивация среди студентов и преподавателей физической культуры. Большинство преподавателей в университетах получают сравнительно невысокие зарплаты, что снижает их желание работать с максимальной отдачей.

Из-за низких технических возможностей университетов, большинство студентов предпочитают посещать тренажерные залы или заниматься с личным тренером. Из-за недостаточной мотивации молодежь неохотно посещает занятия физической культурой.

Следующей выявленной проблемой стало отсутствие необходимого количества специалистов. В первую очередь за развитие молодежного спорта в вузах отвечают преподаватели физической культуры. Поскольку один человек физически не может преподавать спортивные игры и фитнес, несколько специалистов в разных отраслях спорта наиболее эффективно справятся с этой задачей [2].

Проведенное нами исследование показало, что на желание заниматься спортом влияет финансовое положение. Студент еще не обладает реальными возможностями для повышения своего социального статуса, он в большинстве случаев зависит от материального положения родителей. При условии, что 20 млн россиян живет за чертой бедности (имеют доход ниже 13 890 руб. в месяц [4]). Отметим, что 14 тыс. руб. достаточно сложно распределить на нормальную жизнь. При таком «достатке» все мысли человека будут заняты только тем, что сегодня поесть и как заплатить за квартиру. На досуг, развлекательные мероприятия, сезонную смену одежды (хотя бы раз в 2 года), лечение — не говоря уже о совершенствовании навыков и дополнительном образовании — оставаться ничего не будет. Если оценивать реальное состояние дел, то значение в 20 млн чел. смело можно умножать на 2. Получится, что реально бедными являются около 30-40 % россиян. Так что очень большому количеству студентов, на занятие спортом не остаётся ни денег, ни времени. [3]

Именно поэтому важно выстроить такую систему для занятий физической культурой и спортом в вузах, чтобы эта система способствовала решению выявленных проблем.

Вот еще несколько выявленных недостатков, которые отталкивают студентов от занятий спортом в стенах университета:

1. Крайне неудобный график: обычно занятие физической культурой является первым уроком и после нагрузок студент должен перейти непосредственно к учебе. После занятий спортом нет возможности принять душ, который необходим особенно в жаркое время года и это основная причина недовольства.

2. Некоторые студенты еще заметили, что занятия довольно скучны. Они хотели бы немного разнообразить процесс, добавив новые упражнения или игры.

Таким образом, на данный момент существует ряд проблем, которые ограничивают развитие физической культуры среди студентов и впоследствии, может сильно ударить по здоровью нации. Чтобы полноценно развивать и продвигать физическую культуру и спорт среди молодежи - необходимо решить очень многие проблемы и сложности.

В первую очередь, для того чтобы стимулировать рост студентов, занимающихся спортом в стенах университетов, список доступных молодежных секций должен постоянно обновляться путем проведения опросов среди студентов с учетом их мнения и активно прививать любовь к физкультуре и спорту в учебных заведениях, увеличить материальное обеспечение учебных заведений.

Литература и источники

1. Отношение студенческой молодежи к физической культуре и спорту [электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/otnoshenie-studencheskoy-molodezhi-k-fizicheskoj-kulture-i-sportu-v-aspekte-teoreticheskogo-analiza/viewer> (дата обращения 02.04.2022г)
2. Проблемы развития студенческого спорта и пути их решения [электронный ресурс] <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-razvitiya-studencheskogo-sporta-i-puti-ih-resheniya/viewer> (дата обращения 01.04.2022г)
3. Уровень бедности в России [электронный ресурс] <https://ratenger.com/economics/bednost-rossiya-statistika/>
4. МРОТ [электронный ресурс] <https://kontur-ru.turbopages.org/kontur.ru/s/articles/4948> (дата обращения 03.04.2022г)

Научный руководитель – канд. пед. наук, доцент Иванова С.Ю. ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия».

УДК: 796

ВЛИЯНИЕ ЗАКАЛИВАНИЯ ПОСРЕДСТВОМ ДУША НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Еремеев С.Ю.

ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
enforge0122@gmail.com

Душ - гигиеническая процедура доступная почти каждому, его повсеместно используют по утрам или перед сном, умея им пользоваться правильно, человек способен укрепить свой иммунитет, сердечно-сосудистую, нервную системы, повысить красоту волос и кожи, избавиться от последствий тяжелых тренировок, работы, повысить познавательные способности, улучшить память, снизить стресс, увеличить сопротивляемость низким температурам, помочь с респираторными заболеваниями, ускорить обмен веществ, ускорить темпы сброса веса, пробудить ото сна, увеличить уровень счастья, активировать регенерацию тканей. Составив правильный график приема разных видов душа, человек способен значительно повысить качество жизни. Данная работа поможет сформировать базис знаний, относящийся к влиянию разных температур посредством душа на человека, как правильно применять, для наибольшего эффекта и эффективности.

Цель работы: собрать, изучить и донести информацию о влиянии разных температурных режимов душа на организм человека, их пользу и вред организму.

Поиск и изучение информации, показывает нам, что существует три вида закаливания организма, осуществимы в душе: холодный, горячий и контрастный душ. Данные виды закаливания имеют свои особенности. Холодный душ является немалой нагрузкой на организм из-за резкого понижения температуры кожи, но он является хорошей тренировкой нервной и сосудистой систем. Были выделены следующие воздействия на организм: при попадании холодной воды на кожу, происходит выброс норадреналина, вследствие чего происходит уско-

рение сердцебиения, увеличивается потребление кислорода и появляется чувство бодрости. Холодный душ заставляет ваше тело выровнять температурный гомеостаз за счёт ускорения цикла кровообращения, что является тренировкой сосудистой системы, приводящей к улучшению работы всех систем организма. Уменьшает мышечную боль и помогает регенерации тканей - уменьшает креатуру. Это происходит вследствие большего притока крови, забирающего молочную кислоту, также он подстёгивает процесс регенерации тканей. Способен привести к эффекту снижения веса - бурый жир, накапливающийся в районе шеи и плеч, сгорает под воздействием холода, также увеличивается скорость обмена веществ, при правильной диете и занятиями спортом, это приведёт к большему снижению веса, чем без холодного душа. Улучшение качества кожи и волос - холодный душ сжимает поры и кутикулы волос, что придает им прочности и не даёт выпадать. Также холодная вода придает коже здоровый блеск. Снижает уровень стресса - холодная вода способна справиться со стрессом и его последствиями. Улучшает иммунитет – у ежедневно принимающих холодный душ, увеличивается количество лейкоцитов, поскольку тело пытается быстрее согреться после охлаждения. Эти белые кровяные клетки помогают противостоять болезням, активируя иммунную систему. Со временем это приводит к усилению защитных функций организма.

Противопоказания: следует учитывать вред, для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями и гипертонией, а болеющим людям, это может подорвать их и без того нагруженный иммунитет.

Исходя из этих факторов - холодный душ идеально принимать с утра, он поможет в увеличении продуктивности на весь день. Стоит принять во внимание то, что не рекомендуется сразу принимать холодную воду, нужно постепенно понижать температуру воды, для адаптации организма.

Горячий душ, о его пользе задумываются немногие, принимая его как само собой разумеющееся. Под горячим душем подразумевается вода с температурой 43- 49 °С. Категорически не рекомендуется выходить за этот температурный предел, это приведёт к ожогам. Его влияние на организм : Помогает уснуть - горячая вода расслабляет мышцы и приводит к сокращению сердцебиения, что помогает уснуть и почувствовать умиротворение. Польза коже - горячий душ расширяет поры, увлажняет кожу, делая её более мягкой и здоровой. Это помогает тем, у кого забиты поры. Польза при респираторных заболеваниях и заложенности носа - пар исходящий от горячей воды размягчает слизь, позволяя проще от неё избавиться. Также, горячий душ очищает заложенные носовые каналы, устраняет заложенность легких. Помогает при креатуре - из-за расслабляющего эффекта кровь приливает к мышцам и коже, устраняя боль. Улучшает кровоток - горячая вода расширяет сосуды, понижает давление и помогает ей пройти в затрудненные области, что приводит к уменьшению жёсткости суставов в плечах и ногах. Снимает напряжение - расслабляющий эффект позволяет снять зажатость мышц шеи, а также помогает при головных напряжениях.

При неправильном использовании, горячий душ способен нанести вред. Раздражает кожу - при приёме горячего душа смывается не только грязь и ороговевшие ткани, но и кожный секрет, что приводит к раздражению и шелушению из-за сухости кожи. Нельзя долго принимать - при приёме душа более 10 минут возможна "пересушенность" кожи. Нагрузка на сердце - чтобы справиться с перегревом, сердце переносит через себя большой объем крови и увеличивает скорость сердцебиения, что негативно сказывается на тех, у кого проблемы с давлением.

Противопоказания : горячий душ нельзя принимать диабетикам, это провоцирует усваивание инсулина. Диабетикам второго типа нельзя, из-за перегрева.

Исходя из полученной информации, лучше всего принимать горячий душ перед сном, для улучшения качества сна, при этом не стоит использовать мыло и тому подобные очистители, после приёма можно использовать увлажнители кожи, для того чтобы нивелировать вред.

О контрастном душе скорее всего известно тем, кто увлекается ЗОЖ, им известно, что это один из видов закаливания организма. По своей сути, контрастный душ, это быстрая смена температурных режимов - с холодного на горячий. В чем польза такого вида душа? Улучшение иммунной системы - как и в случае холодного душа, здесь происходит увеличение лейкоцитов, это происходит из-за попытки восстановить температурный баланс в теле. Тренировка сердечно-сосудистой системы - холодная вода сужает сосуды, а тёплая их расширяет, при чередовании этих режимов происходит тренировка сосудов. Укрепляются стенки капилляров, тренируется сердце, так как сменяются частота и объемы проходящей крови. Усиление обмена веществ - изменения в кровообращении стимулирует обмен веществ, что позволяет быстрее похудеть и вывести токсины из организма. Омоложение кожи - из-за постоянных сужений-расширений поры очищаются, при этом кожа разглаживается, становится более упругой. Пробуждает - подобные перепады температур вырабатывается норадреналин, а также эндорфины, дающие чувство радости. Укрепление нервной системы - изменения в температуре вызывают реакцию нервной системы, что является своеобразной тренировкой. Это повышает стрессоустойчивость, уменьшает потливость. Улучшение потенции у мужчин - тренировка кровеносной системы влияет и на функциональность половой системы, тренируя её.

Противопоказания: контрастный душ нельзя принимать тем, кто имеет сердечно-сосудистые заболевания, опухолевые заболевания, простуду, кожные заболевания, болезни кровеносной системы, гипертензию, вирусные заболевания, тромбоз, онкология. Не стоит принимать его во время болезней, воспалительных процессов, месячных, беременности.

Правильное принятие контрастного душа очень важно, потому что это большая нагрузка на организм. В принятии контрастного душа нужно придерживаться определенных правил: нельзя принимать контрастный душ сразу после тренировки, когда организм разогрет. Дайте ему немного остыть. Лучше не принимать душ за 2 часа до сна, так как будет сложно уснуть, также душ противопоказан в первые 30 минут после пробуждения. Не принимайте душ на полный желудок сразу после еды. Не обливайтесь с головой. Если не можете облить сразу все тело, начните с ног. Струи воды должны бить сильно, чтобы массировать участки тела. Разница между температурами горячей и холодной воды должна быть сильно ощутима, но не должна стать неприятной неожиданностью для организма. Контрастный душ лучше всего принимать с утра, после пробуждения, для большего эффекта. В итоге, можно сказать, что закаливание при правильном использовании может не только оздоровить организм, но и доставить удовольствие.

Литература и источники

1. Контрастный душ – первый шаг к здоровому образу жизни [Электронный ресурс] <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2796756.html> (дата обращения 10.04.2022)
 2. Как правильно принимать контрастный душ [Электронный ресурс] <https://epsom.pro/stati/kak-pravilno-prinimat-kontrastnyy-dush/> (дата обращения 10.04.2022)
 3. Холодный душ или горячий - что полезнее для здоровья? [Электронный ресурс] <https://www.galacentre.ru/santehnika/articles/kholodnyy-ili-goryachiy-dush-cto-poleznee-dlya-zdorovya.php> (дата обращения 10.04.2022)
 4. Холодный душ как способ повышения качества жизни [Электронный ресурс] <https://blog.mann-ivanov-ferber.ru/2022/01/02/xolodnyj-dush-kak-sposob-povysheniya-kachestva-zhizni/> (дата обращения 10.04.2022)
 5. 10 причин принимать холодный душ ежедневно [Электронный ресурс] <https://style.rbc.ru/health/5cbe51419a79471ce317be87> (дата обращения 10.04.2022)
- Научный руководитель – к.п.н, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия».*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Зинец Е.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

elizavetazin1.1@gmail.com

Аннотация. В работе на основе анализа актуальной научной литературы проводится исследование текущего состояния физического воспитания, рассматриваются его характерные особенности на современном этапе, а также выявляются тенденции развития физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, физкультура, спорт, здоровье.

Человечество на всех этапах своего развития всегда прибегало к использованию физической подготовки и воспитания в направлении подготовки населения к трудовой деятельности, а также адаптации в различной социальной среде.

Для более полного раскрытия тему исследования необходимо обратиться к определению физического воспитания. Данный феномен включает в себя процессы формирования физических качеств человека для овладения им знаниями в области физической культуры и спорта, понимание и осознание того, что физической культурой следует заниматься для сохранения и поддержания здоровья.

Под системой физического воспитания в свою очередь следует понимать тип социальной практики, направленный на развитие механизма физического воспитания, который имеет в своем составе научные, методические, мировоззренческие и организационные основы для физического совершенствования общества [2].

Физическое воспитание благоприятно влияет на жизнь каждого человека и населения в целом. Благодаря такому воспитанию формируется крепкая и здоровая нация. В этом аспекте наиболее актуальной проблемой современного общества является физическое воспитание подрастающего поколения как важного фундамента населения любого города, региона, страны. Таким образом, комплексный подход к физическому воспитанию населения предполагает внедрение механизмов физического воспитания во всех сферах общества, в том числе начиная с учебных заведений.

Одним из наиболее доступных средств физического воспитания населения является базовая гимнастика, которая также составляет большую часть программы по физической культуре в школах. В базовую гимнастику входят упражнения, направленные на формирование силы, выносливости и быстроты, а также жизненных умений и навыков трудовой деятельности человечества [4].

Важную роль в вопросах физического воспитания населения занимают основы гигиенической гимнастики: утренняя физическая зарядка, а так же двигательные упражнения на рабочих местах во время перерывов и перемен в учебных заведениях. Данные мероприятия позволяют поддерживать организм в состоянии бодрости на протяжении дня и снижать утомляемость.

Для большей части населения состояние здоровья является главной причиной для серьёзного беспокойства. В учебных заведениях и на рабочих местах актуализируется проблема физического воспитания из-за не заинтересованности руководства разных уровней в занятиях спортом и оздоровлении населения. Большинство студентов и школьников пропускают занятия физкультурой из-за нежелания заниматься физическими упражнениями, а работники в трудовом коллективе из-за банальной лени не желают соблюдать основы физического воспитания и соблюдать элементарные правила поддержания здорового образа жизни. Отсюда проявляется как физическая, так и теоретическая неподготовленность в вопросах физического воспитания населения [5]. В основном, в наше время наблюдается спад уровня физического здоровья людей, это происходит в виду ускоренной глобализации общества, многопоточности информации и вытекающего из этого стресса, усталости, недосыпания и других негативных факторов.

Выявлено, что представители общества, которые регулярно занимаются спортом, физически более развиты и их состояние здоровья находится на более высоком уровне, чем у тех, которые выполняют упражнения реже или вообще не занимаются спортом. Следовательно, систематические занятия физкультурой, которые входят в режим отдыха и труда, будут не только укреплять здоровье, но и повышать эффективность производственной деятельности населения во всех сферах общества. [3]

Исходя из этого, приобщение к физическому воспитанию, в том числе начиная с раннего возраста, уменьшит риск появления различных заболеваний, а также укрепит или поддержит здоровье всего населения. [1]

На сегодня физическую подготовку и физического воспитание можно рассматривать как комплексный процесс развития физических качеств и закладывания основ здорового образа жизни.

Тенденциями развития процессов физического воспитания населения стало применение различных программ и проектов Государственного комитета РФ по спорту и физической культуре, такие как «Молодежь России», «Патриотическое воспитание молодёжи» и т.д.

Ключевыми и приоритетными задачами в направлении физического воспитания и развития населения явились [6]:

- 1) Финансирование спортивной деятельности России (нахождение спонсорского состава для поддержки отдельных спортсменов и проведения различного вида мероприятий);
- 2) Реконструкция или создание новых спортзалов и спорт-комплексов;
- 3) Понижение стоимости спортивных услуг, что в конечном результате даст доступ к физкультуре и спортивным мероприятиям, туризму и спортивному отдыху граждан РФ.
- 4) Формирование у населения интереса к занятию спортом;
- 5) Предоставление доступа людям с разным достатком к занятию спортом и др.

В направлении перспективного развития физического воспитания важно отметить важную роль Правительства РФ в экономической и организационной поддержке ключевых направлений деятельности, конечной целью которых является сохранение и укрепление здоровья населения.

Важно отметить, что в стране с 2021 г. действует федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2021–2024 гг.» в рамках которой предусмотрена реконструкция большого количества спортивных сооружений и строительство современных спортивных объектов: бассейны, оздоровительные комплексы, ледовые арены и т.д.

Таким образом, именно комплексный подход в вопросах физического воспитания населения позволит укрепить фундамент положительного отношения к своему здоровью у каждого члена общества.

Литература и источники

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
2. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 256 с.
4. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
5. Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
6. Собянин Ф. И. Физическая культура. Учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений. М.: Феникс, 2020. 221 с.

Научный руководитель – к.п.н, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА РЕПРОДУКТИВНУЮ СИСТЕМУ ЖЕНЩИН И НА ПРОТЕКАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Лазарева Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

LazarevaDasha02@yandex.ru

Физические упражнения среди девочек и женщин полезны для общего здоровья и хорошего самочувствия. Развитие энергетического дефицита в результате недостаточного восстановления сил после физического и эмоционального истощения может привести к менструальной дисфункции. Было установлено, что репродуктивную дисфункцию вызывает не стресс от физических нагрузок, а, скорее, попытка сохранить энергию, метаболические адаптации, вызванные дефицитом энергии, изменяют нормальную выработку и пульсацию репродуктивных гормонов на всех уровнях гипоталамо–гипофизарно–яичниковой оси (ГПО) [3]. Таким образом, концентрация эстрогена и прогестерона снижается, что приводит к ряду проблем, связанных с нарушениями менструального цикла в результате физической нагрузкой.

Данный спектр включает в себя тяжелые нарушения менструального цикла, аменорею и олигоменорею, которые легко выявляются по отсутствию менструаций в течение не менее 3 месяцев или длительным и непоследовательным циклам 36-90 дней соответственно. Менее тяжелые нарушения включают дефекты лютеиновой фазы и ановуляцию, которые обычно происходят в пределах регулярных межменструальных интервалов, тем самым заставляя эти нарушения часто оставаться незамеченными. Подавленный рост фолликулов и созревание яйцеклеток, плохое качество эндометрия, самопроизвольный аборт и бесплодие – все это клинические репродуктивные последствия нарушений менструального цикла. Однако это можно предотвратить, поддерживая здоровый вес тела и состояние насыщения энергией. Кроме того, эффективное нефармакологическое лечение данных заболеваний включает в себя увеличение потребления калорий и увеличение веса, чтобы обратить вспять дефицит энергии и способствовать восстановлению нормальной менструальной функции.

После восстановления и/или поддержания состояния энергетического насыщения поощряются регулярные физические упражнения среди девочек и женщин.

Женская репродуктивная система – это тонкая и сложная система в организме. Важно принять меры, чтобы защитить её от инфекций и травм, а также предотвратить проблемы, в том числе некоторые долгосрочные проблемы со здоровьем. Забота о себе и здоровый выбор могут помочь защитить вас и ваших близких. Защита репродуктивной системы также означает контроль над собственным здоровьем как в период подготовки к беременности, так и во время неё.

Репродуктивное здоровье – это показатели функционирования мужской и женской репродуктивных систем на всех этапах жизни [1]. Эти системы состоят из органов и гормональных желез, включая гипофиз в головном мозге. Яичники у женщин и яички у мужчин являются репродуктивными органами, или гонадами, которые поддерживают здоровье их соответствующих систем. Они также функционируют как железы, потому что производят и выделяют гормоны.

Репродуктивное здоровье женщин зависит от поддержания скоординированных реакций сети эндокринных сигналов, которые функционируют прежде всего для обеспечения успешного продолжения рода, но также оказывают и другие широкие воздействия на женский организм, включая не только вторичные репродуктивные ткани, такие как грудь, но и нерепродуктивные ткани, такие как кости, мозг и сердечно-сосудистая система. Поэтому можно ожидать, что последствия любых разрушительных воздействий не только повлияют на фертильность, но и будут иметь широкие последствия для женского здоровья в целом.

На репродуктивную систему людей влияет множество факторов: экология, образ жизни, отношение к своему здоровью, уровень стресса. Но ещё одним ключевым фактором является физическая активность. С одной стороны, чрезмерные физические нагрузки, подъем тяжелых грузов или работа вне дневного графика связаны с выработкой меньшего количества яйцеклеток в яичниках, что может указывать на снижение фертильности. Кроме того, это может

привести к медицинским осложнениям в скелетной, эндокринной, сердечно-сосудистой и центральной нервной системах. С другой стороны, ряд исследований показал, что физическая активность сокращает риски возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает гормональный профиль и репродуктивную функцию. Эти улучшения включают снижение в организме абдоминального жира, уровня глюкозы в крови, липидов крови и резистентности к инсулину, а также улучшение менструальной цикличности, овуляции и фертильности, снижение уровня тестостерона и индекса свободных андрогенов и увеличение глобулина, связывающего половые гормоны.

Так, правильно выбранный подход к физическим нагрузкам может обеспечить здоровье репродуктивной системы. Лишний вес, который негативно сказывается на репродуктивной системе человека, является огромно проблемой в современном мире. Однако и недостаток веса также влечёт за собой огромные риски. Правильно подобранные тренировки помогают контролировать вес – способствуют сжиганию жировых отложений и увеличению мышечной массы. Физическая активность нормализует все циклы, протекающие в организме, а так же стимулирует работу органов секреции и выработку гормонов. При недостаточной физической активности, развиваются застойные явления в малом тазу, снижается мышечный тонус, который приводит к дисфункции органов малого таза.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет физическую активность как любое телесное движение, производимое скелетными мышцами и требующее затрат энергии [5]. Физическая активность относится ко всем движениям, в том числе в свободное время, во время поездки в транспорте, чтобы добраться до места и обратно, или как часть работы человека. Как умеренная, так и интенсивная физическая активность улучшает здоровье. Согласно ВОЗ все беременные и послеродовые женщины без противопоказаний должны [5]:

- посвятить по крайней мере 150 минут аэробной гимнастике умеренной интенсивности в течение недели
- выполнять различные аэробные и укрепляющие для мышц упражнения
- следует ограничить количество времени, проведенного в сидячем положении.

Лечебная физкультура (ЛФК) – это комплексный метод лечения с применением средств физической культуры [6]. Занятия ЛФК под наблюдением опытного физиотерапевта благоприятствуют нормальному протеканию беременности и улучшают общее состояние женщин.

Во время беременности организм женщины меняется и приспосабливается к потребностям будущего ребенка, поэтому в этот период большинство будущих мам испытывает дискомфорт и боль. Гормональные изменения, перемещение центра тяжести тела, набранный дополнительный вес, искривление осанки, дополнительный стресс – всё это может повлечь за собой осложнение протекания беременности. Лечебная физкультура – это эффективный способ помочь безопасно справиться с болью и обеспечить комфортное протекание беременности. Во время беременности, особенно в третьем триместре, женщины могут почувствовать дискомфорт области спины. Это может быть связано с релаксином (гормоном, выделяющимся во время беременности), который влияет на связки, заставляя их быть более эластичными и ослабленными, что позволяет растягивать нижнюю часть спины и таз в разных направлениях, создавая нагрузку на различные области и вызывая боль в области таза, бедра или спины. Это также может быть связано с давлением ребенка. Другие опорно-двигательные проблемы, которые могут возникнуть во время беременности, – это синдром сдавленных нервов, такие как синдром запястного канала, а так же тендинит, проблемы с кровообращением, проблемы со спинным мозгом или боль в тазовых суставах. Другие включают боль в ноге/лодыжке, боль в животе, изжогу, утреннюю тошноту, проблемы с мочеиспусканием.

Задачами ЛФК является снижение всех возможных рисков во время родов и дискомфортных ощущений в период беременности. Всё это достигается благодаря регулярным занятиям. При этом наблюдается улучшенный обмен веществ, достигается укрепление тазовых мышц, мышц пресса и ног, увеличение эластичности мышц промежности, сохранение подвижности тазобедренных и других суставов тела, улучшенная работа кишечника, кровеносной системы, лёгких, насыщение крови кислородом, устраняются застойные явления в ниж-

ней части туловища. Более того, происходит общая подготовка организма женщины к родам: обучение правильному дыханию и самостоятельному расслаблению мышц.

К средствам ЛФК относятся: физические упражнения: гимнастика, спортивные игры и т.п.; аутогенная тренировка, основанная на психотерапевтических методиках; массаж; элементы закаливания; бассейн; составление дневного режима. Формами ЛФК являются утренняя гигиеническая гимнастика; лёгкая гимнастика; ходьба; аэробика; упражнения в бассейнах и воде.

Любые физические нагрузки, в том числе и ЛФК, противопоказаны беременным женщинам, у которых были выявлены тяжелые состояния в связи с беременностью (тяжёлый токсикоз, кровотечения половых органов, сильные боли в животе), обострения хронических и соматических заболеваний, проблемы, требующие индивидуального подхода. При выполнении гимнастических упражнений не стоит перенапрягаться, выполнять их сразу после еды или во время плохого самочувствия. Выполнять гимнастику стоит каждый день, приблизительно в одно и то же время (желательно послеобеденное).

Таким образом, умеренные занятия физической культурой способствуют нормальному протеканию беременности и быстрому восстановлению после родов. В связи с этим, необходимо введение нормированной физической нагрузки, которая служит основой профилактики различных заболеваний, включая заболевания репродуктивных органов. Занятие спортом, соблюдение рациона питания, отдых на свежем воздухе, являются залогом хорошего настроения, психологического и физического здоровья человека.

Литература и источники

1. Байкошкарлова, С.Б. Не откладывайте на завтра / С.Б. Байкошкарлова // Репродуктология. – 2013. – № 4. – С. 14-15.
 2. Бугаевский, К.А. Особенности полового диморфизма и ряда репродуктивных показателей спортсменок – тяжелоатлетов / К.А. Бугаевский // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2017. – № 2 (5). – С. 93-95.
 3. Данилова, А.М. Управление мышечной работой на принципах биологической обратной связи / А.М. Данилова, А.Н. Красильников // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. – № 1 (2). – С. 26-28.
 4. Кишкун, А.А. Роль и значение лабораторной диагностики в определении биологического возраста и разработке программ увеличения продолжительности жизни / А.А. Кишкун // Клиническая лабораторная диагностика. – 2008. – № 9. – С. 4-5.
 5. WHO | World Health Organization [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/>
 6. Физиологические особенности тренировки женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zibrovo-club.ru/samorazvitie/fiziologicheskie-osobennosti-trenirovkizhenshhin.html>
- Научный руководитель – к.т.н., доцент Баканов М.В., ФГБОУ ВПО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 613.7

ПРОБЛЕМЫ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ: ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, ЗДОРОВЬЕ

Обманко Я.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

yanaobmanko@mail.ru

Развитие — это тип движения и изменения в природе и обществе, связанный с переходом от одного качества, состояния к другому, от старого к новому. Развитие есть необратимое, направленное и закономерное изменение материальных и идеальных объектов, в результате чего возникает их новое качественное и (или) количественное состояние, основанное на возникновении, трансформации или исчезновении элементов и связей объектов [1].

Сегодня мир довольно стремительно развивается во всех областях. Безусловно, развитие – это важно, без этого ведущие страны не смогут в полной мере конкурировать между собой. Помимо этого, очень много создано улучшений для жизни. Например, различная техника, разнообразные технологии, которые помогают упростить нашу повседневную деятельность; для поддержания и укрепления здоровья в медицине идет постоянная разработка лекарственных препаратов и т.д. Мы можем наблюдать множество плюсов данного прогресса, но очень важно помнить и об обратной стороне. Чаще всего мы не замечаем тех минусов, которое может оказывать большее отрицательное влияние на нас и наше здоровье. Не стоит забывать, что именно здоровье есть важнейшая составляющая лучшей жизни. Но что мы делаем для поддержания здоровья?

Образ жизни людей, распространение в их жизни вредных привычек является основой для оценки здоровья населения. В России отношение к собственному здоровью менее ответственное, чем во многих развитых странах. В последние годы негативное влияние интернет-зависимости, вредных привычек среди молодежи выражается в довольно высоких цифрах. Давайте рассмотрим основные факторы данного влияния по порядку.

Вредные привычки классифицируются по объекту воздействия. Они могут быть направлены:

- на самого себя (нарушение сна, питания);
- на себя и окружающих (курение, алкоголь, наркотики);
- на окружающих (пассивное курение, асоциальное поведение) [2].

Потребление алкоголя, к сожалению, проблема как никогда актуальна на сегодняшний день. Страдают алкоголизмом все категории возрастов. Но очень важно обратить внимание на молодежь, так как алкоголь имеет разрушительное действие на несформировавшийся еще молодой организм. Также стоит отметить, что огромная часть алкогольной продукции выпускается недобросовестными производителями, имея в своем составе ядовитые вещества. Такая продукция довольно дешевая, что делает ее доступной к продаже среди подростков. Последствия употребления данного вида алкоголя приводит к различным отравлениям и даже к летальным исходам. Во избежание подобных ситуаций родители должны служить примером, если в семье прослеживается поведение подобного типа, становится неудивительным, что ребенок будет считать это нормой и дозволенностью.

Курение не менее опасно, чем алкоголизм. Это социальная проблема общества, так как имеет влияние как для курящих, так и не для курящей части населения, поскольку ядовитые вещества, входящие в выдыхаемый дым, не намного безопасны и равносильно, если бы человек курил сам. Сейчас дети уже со школьных годов начинают баловаться сигаретами, что к совершеннолетию уже имеют приличный стаж курения. Страшно представить, какой ущерб это принесло для здоровья легких и других внутренних органов.

Всем известно, как разрушительно действие на организм человека. По данным Ростпотребнадзора количество курящих людей за последние 20 лет увеличилось на 440 тысяч, большая часть за счет молодежи. Так в возрасте 15-19 лет 40% юноши, 7% девушек, при этом в день в среднем выкуривают 12 и 7 сигарет соответственно. В абсолютных числах это выглядит так, что в России более 3 млн курящих подростков: 2,5 млн парни и 0,5 млн девушки [3].

Употребление наркотических средств приобретает катастрофические масштабы сегодня. Такое распространение наркомании исходит из социальных условий: неуверенность в завтрашнем дне, постоянные стрессы, в следствие тяжелые нервно-психические состояния, желание хотя бы на какое-то время избежать этой окружающей действительности.

По статистическим данным распространение в таких объемах вредных привычек связано с нестабильностью политических и экономических ситуаций в стране, с наличием большего числа кризисов.

Еще одна, можно сказать, самая молодая вредная привычка – это интернет-зависимость, львиную долю занимают социальные сети. Трудно с этим не согласиться, наблюдая картину современности, большая часть людей молодого поколения просто живут в своих смартфонах, пренебрегая реальной жизнью виртуальной. Практически невозможно встретить сейчас

подростка, не имеющего аккаунт в одной из социальных сетей.

Каждодневно утро современного молодого человека начинается с открытия новостной ленты или почты, некоторые проводят круглые сутки, поскольку работа в интернете – это еще один новый вид заработка. Ну а кто-то просто часами непрерывно смотрит фильмы, сериалы, общается в мессенджерах, совершает покупки в онлайн-магазинах, и всё это не выходя из дома. Мы стремимся упростить свою жизнь, что перестали замечать как стали зависимы о гаджетов и приспособлений, которые помогают нам в этом. Общение при личных встречах кажется уже чем-то странным и необычным, все развлечения сводится к проведению времени за компьютером. Отсюда возникают такие проблемы, как сбой режима, нарушения сна, бессонница, злоупотребление кофе и тонизирующими напитками, перекусывание некачественной едой, фаст-фудом, или что еще хуже вообще отсутствием приема пищи, также пренебрежение личной гигиеной, чтобы больше времени посвятить интернету. Активная физическая деятельность давно перестало быть в распорядке дня человека, в связи с этим возрастает процент людей страдающих ожирением, ухудшается осанка, возникают проблемы со спиной. Хотя в данном случае интернет пространство может нести пользу, так очень много информации можно найти для домашних тренировок любого уровня сложности и подготовленности. Особенно конечно часто это прослеживается среди молодежи так, как они более восприимчивы к новому миру реальной виртуальности.

Исходя из всего сказанного, мы видим очевидные проблемы с которыми можно и нужно бороться, причины известны, пора начать искоренять их, бороться придется очень долго, но оно того стоит, ради воспитания будущего здорового поколения.

Литература и источники

1 Ильина, О.Н. Методология управления проектами: становление, современное состояние и развитие: Монография / О.Н. Ильина. - М.: Вузовский учебник, 2017. - 1117 с.

2 Горская И.Ю., Губарева Н.В. Вредные привычки и их профилактика. Учебное пособие /И.Ю. Горская, Н.В. Губарева – СибГУФК, 2010 – 212 с.

3 Статистика курения [Электронный ресурс]/Режим доступа // RS RusSlav. URL: http://www.russlav.ru/stat/statistika_kyreniya.html (дата обращения: 07.04.2022 г.)

Научный руководитель – старший преподаватель, Гапоненко А.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК: 796.035

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЯХ В ВУЗЕ

Зарипова А.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

alin.zaripova2017@yandex.com

Аннотация: В настоящее время большое количество студентов имеют ряд проблем со здоровьем, вызванных несовершенством организации учебного процесса. В данной статье рассмотрены здоровьесберегающие технологии в ВУЗах, а так же проведен опрос студентов по теме исследования с последующими комментариями.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, студент, ВУЗ.

Введение. В последние десятилетия рост технологий и научно-технического процесса в целом не сбавляет темы, а наоборот – стремительно увеличивается. Вследствие этого у человека возникает ряд проблем со здоровьем еще с раннего детства. Постепенно, с возрастом, нагрузки на организм только увеличиваются, а физической активности становится все меньше и меньше. Так, для студентов ВУЗов, необходимо разбавить образ жизни и насытить его активностью. В этом помогают здоровьесберегающие технологии, введенные в ВУЗы с целью сохранения и поддержания здоровья студентов.

Цель исследования – определить роль здоровьесберегающих технологий для студентов ВУЗов.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие задачи:

- 1) Ознакомиться с теорией по теме исследования.
- 2) Рассмотреть основные мероприятия по сбережению здоровья студентов в ВУЗах.
- 3) Проанализировать результаты опроса студентов.

Методы исследования: анализ, анкетирование студентов, накопление информации.

Решая первую задачу исследования, нами была изучена литература по теме нашего исследования. В результате изучения литературы можно выделить следующие взгляды и мнения ученых касаясь нашей темы исследования:

1. Профессор Н. К. Смирнов считал, что здоровьесберегающие технологии в образовании являются, главным образом, системным подходом к обучению, построенным на том, чтобы не нанести вред здоровью обучающимся.

2. В общеобразовательных учреждениях (школах, лицеях и др.) уделяют намного больше внимания здоровьесберегающим технологиям и их изучению, нежели в ВУЗах. Некоторые исследователи считают, что основные положения по сбережению здоровья (например, пропаганда здорового образа жизни) применимы не только к школьникам, но и к студентам, а это значит, что они универсальны.

3. Поступая в высшие учебные заведения, студенты проходят период адаптации, потому что происходит резкая смена деятельности и обстановки в целом. Учеба в высших учебных заведениях отличается своей нагрузкой и требованиями от учебы в общеобразовательных заведениях, поэтому студенты ощущают большую психологическую нагрузку. Организм молодых людей должен отлично функционировать на протяжении всего дня, но только с учетом соблюдения режима сна, питания отдыха и двигательной активности. Однако большинство студентов вовсе не соблюдают эти простые правила, что объясняется чрезмерной нагрузкой, о которой речь шла выше. Как правило, студенты выполняют домашнее задание ночью, перед сном, а самому сну уделяют не более 7 часов в сутки, что несомненно очень мало для нормального функционирования молодого организма. Во время подготовки к экзаменам ситуация значительно ухудшается из-за оказываемого психологического давления, а так же «ночной учебы». Все эти факторы плохо сказываются на здоровье студентов и оказывают влияние на развитие хронических болезней.

4. Разрабатываются классификации здоровьесберегающих технологий, вот одна из таких классификаций:

- первая группа – медико-гигиенические технологии. Рассмотрим примеры: организация медицинских кабинетов в высших учебных заведениях, где ставят прививки студентам, организация профилактических мероприятий и т.д.;

- вторая группа – физкультурно-оздоровительные технологии. Данная группа направлена на физическое развитие студентов;

- третья группа – экологические здоровьесберегающие технологии. В рамках этих технологий создаются экологические условия для деятельности студентов;

- четвертая группа – технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. В этой группе внимание уделяется строительству и планировке корпусов, а так же чрезвычайным ситуациям.

- пятая группа – здоровьесберегающие образовательные технологии.

5. Основные здоровьесберегающие технологии в ВУЗах: физкультурно-оздоровительные мероприятия, беседы преподавателей в рамках вопросов о здоровье, консультации психолога, диспансеризация (медико-гигиеническая деятельность в целом), мероприятия для отдыха студентов и обеспечение безопасности жизнедеятельности студентов.

На последнем пункте остановимся поподробнее и рассмотрим здоровьесберегающие технологии на примере КемГУ.

Для того, чтобы привлечь студентов к активному образу жизни, в КемГУ есть спортивный клуб, включающий в себя следующие направления:

- футбол женский/мужской;
- баскетбол женский/мужской;
- волейбол женский/мужской;
- лыжные гонки (м);
- лыжные гонки (ж);
- рафтинг;
- пауэрлифтинг;
- вольная борьба;
- легкая атлетика (м);
- легкая атлетика (ж);
- настольный теннис;
- пулевая стрельба;
- шахматы;
- плавание;
- оздоровительная физическая культура;
- йога;
- бадминтон;
- силовая аэробика.

В университете также проводятся различные спортивные мероприятия, такие как: спартакиада первокурсников и спартакиада студентов КемГУ (проводится в течение года).

Помимо секций, вуз также привлекает студентов в санаторий-профилакторий "ВИТА", где студент может определить уровень своего здоровья (психологическое состояние, скрытые заболевания и др.), а так же получить консультации специалистов (терапевта, кардиолога, стоматолога и др.) и пройти лечебно-профилактические мероприятия (массажи и физиотерапию).

Для решения третьей задачи нашего исследования был проведен опрос студентов КемГУ. В опросе приняло участие 87 студентов Института Экономики и Управления. Результаты опроса показали следующее: на вопрос «Занимаетесь ли вы физической культурой и спортом в университете?» 98 процентов опрошенных ответили положительно. Предположительно, остальные 2 процента учащихся не могут заниматься спортом из-за проблем со здоровьем. На вопрос «Ходите ли вы на секции?» большинство студентов (85 процентов) ответили, что посещают секции, а все остальные 15 процентов ходят на физкультуру в рамках учебной программы. На следующий вопрос «Испытываете ли вы стресс и переутомление от учебы?» практически все опрошенные студенты ответили положительно, что свидетельствует о несо-

вершинстве реализации здоровьесберегающих технологий в университете. На вопрос «Считаете ли вы, что проведение спортивных мероприятий способствует поддержанию вашего здоровья?» 100 процентов опрошенных ответили положительно. И, на последний вопрос, «Как вы считаете, достаточно ли оздоровительных мероприятий проводят в вузе?» 65 процентов ответили «да» и 35 процентов ответили «нет» (табл.1).

Таблица 1 – Результаты опроса студентов вуза

Вопрос	Варианты ответов	
Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в университете?	Да (98%)	Нет (2%)
Ходите ли Вы на спортивные секции?	Да (85%)	Нет (15%)
Испытываете ли Вы стресс и переутомление от учебы?	Да (99%)	Нет (1%)
Считаете ли Вы, что проведение спортивных мероприятий способствует поддержанию вашего здоровья?	Да (100%)	Нет (0)
Как Вы считаете, достаточно ли оздоровительных мероприятий проводят в вузе?	Да (65%)	Нет (35%)

Результаты нашего исследования показывают, что здоровьесберегающие технологии в стенах вуза играют огромную роль для нормального функционирования организма студентов, однако результаты опроса говорят нам о том, что на данный момент здоровьесберегающие технологии не так эффективны, как хотелось бы. Поэтому данная тема требует дальнейшего исследования.

Литература и источники

1. Вагнер, Н. Д. Использование здоровьесберегающих технологий на уроках физической культуры / Н. Д. Вагнер // Методист. – 2014. – № 1. – С. 62-65.
2. Ивахненко Галина Александровна Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. 2013. №6. [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-rossiyskih-vuzah> (дата обращения: 14.02.2022).
Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК: 796.011.3/83

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕКЛАССНОЙ РАБОТЫ НА ОСНОВЕ БОКСА В СТАРШИХ КЛАССАХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Панков В.Ю.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

kafedrasporta@mail.ru

Введение. На современном этапе развития нашего общества всё пристальнее обращается внимание на вопросы организации социально одобряемого досуга школьников. Ведь именно в этот временной промежуток после окончания уроков, учащиеся в основном предоставлены сами себе и никак не контролируются родителями и школой. Многие исследователи считают, что внеклассная работа, организованная во внеурочное время на добровольных началах и с учетом мотивационной сферы, является неотъемлемой составной частью учебно-воспитательного процесса в школе для углубления знаний, умений и навыков школьников, а также удовлетворения их интересов и обеспечения активного и разумного досуга [1, 2].

Главной задачей физического воспитания старшеклассников является приобретение ими двигательного опыта за счет овладения новыми упражнениями и возможностью применять их в своей дальнейшей профессиональной деятельности.

Занятия единоборствами рассматриваются многими исследователями в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения, имеющими большое прикладное значение. В частности бокс является доступным и эффективным видом спорта, способствующим повышению двигательной активности школьников, и обладающим огромными возможностями для совершенствования не только физических способностей, но и для укрепления здоровья занимающихся [3]. Вместе с этим овладение навыками боксёрскими приёмами и высокий уровень развития физической подготовленности помогают в дальнейшем будущем призывнику и в боевой обстановке (военная служба в «горячих точках», спецподразделениях).

Исходя из вышесказанного, технология организации внеклассной работы на основе бокса в старшем звене общеобразовательной школы, несомненно, будет способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков, развитию основных физических способностей, повышению функциональных возможностей организма, воспитанию позитивных черт характера и положительных эмоций школьников.

Целью исследования является выявление эффективности организации внеклассных занятий по боксу для повышения уровня развития физических способностей школьников.

Методы и организация исследования. Для комплексной оценки уровня развития физической подготовленности учащихся 10-11-х классов использовались тестовые методики, совпадающие с контрольными испытаниями, входящими в перечень комплекса ГТО для возрастной группы от 16 до 17 лет (V ступень) [4]. Нами были организованы внеклассные занятия по боксу, которые по желанию стали посещать 15 юношей-старшеклассников.

Внеклассные занятия по физическому воспитанию на основе бокса длительностью 1,5 часа были построены следующим образом: подготовительная часть – 15 мин.; основная часть, построенная по типу учебно-тренировочных занятий по боксу – 60 мин.; заключительная часть – 15 мин. Уже после двух месяцев занятий мы начали проводить вольные бои – 1-2 раунда по 1,5 минуты.

Результаты исследования и их обсуждение. По результатам исходного тестирования нами была получена следующая картина - среднегрупповые значения по всем контрольным испытаниям не соответствовали уровню нормативов ГТО даже для получения бронзового знака. В конце нашего исследования (который длился 7 месяцев) мы провели повторные контрольные испытания по показателям физической подготовленности школьников исследовательской группы (таблица). Анализируя данные, представленные в таблице, мы отмечаем положительную, достоверную (при $p < 0,05$) динамику прироста по всем тестируемым показателям физической подготовленности участников исследовательской группы.

Таблица 1 – Динамика показателей физической подготовленности юношей 16–17 лет (n=15) в ходе эксперимента

№	Контрольные испытания	Этапы исследования	Среднегрупповые показатели	Норматив БЗ	
				БЗ	СЗ
Обязательные тесты					
1	Бег на 100 м, с	до	15,9±0,4	14,6	14,3
		после	14,3±0,3		
p			<0,05		
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	до	10,11±20,3	9,20	8,50
		после	9,12±20,3		
p			<0,05		
3	Подтягивания на перекладине, кол-во раз	до	5,1±1,5	8	10
		после	10,2±1,3		
p			<0,05		
4	Наклон вперед стоя на скамье, см	до	4,2±1,9	6	8
		после	7,3±1,5		
p			<0,05		

Тесты по выбору					
5	Прыжок в длину с места, см	до	189,4±5,1	200	210
		после	201,2±4,7		
p			<0,05		
6	Поднимание туловища, кол-во раз за 1 минуту	до	27,7±1,9	30	40
		после	41,1±1,5		
p			<0,05		
7	Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность, м	до	25,1±2,1	27	32
		после	28,2±2,3		
p			<0,05		

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента; n – количество участников исследования; СЗ – бронзовый знак комплекса ГТО; БЗ – бронзовый знак комплекса ГТО.

В частности, анализ динамики результатов теста «Бег на 100 м» показал, что за время исследования результат у старшеклассников улучшился на 1,6 с и стал соответствовать нормативу серебряного значка комплекса ГТО. Анализ результатов теста «Бег на 2000 м», характеризующего общую выносливость, показывает улучшение результата на 92 с (1,32 мин., сек.) и показывает соответствие нормативу бронзового знака. Достаточно большой прирост мы наблюдаем при анализе результатов тестирования силовых способностей в тесте «Подтягивания из виса на высокой перекладине», где показатели улучшились в 2 раза и стали соответствовать нормативу серебряного знака комплекса ГТО. По результатам теста «Наклон вперед из положения стоя на скамье» видно, что произошел значительный прогресс – на 3,1 см. Среднегрупповой результат в данном тесте показывает соответствие нормативу бронзового значка комплекса ГТО и приближается к нормативу серебряного значка ГТО.

Анализ результатов теста «Прыжок в длину с места толчком двух ног», характеризующего скоростно-силовую подготовленность нижних конечностей, показывает улучшение результата на 11,8 см и соответствие нормативу бронзового значка комплекса ГТО. Результат теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» улучшился практически в 1,5 раза и стал соответствовать нормативу серебряного значка. Результат теста «Метание спортивного снаряда весом 700 г на дальность» улучшился на 3,1 м и стал соответствовать нормативу бронзового знака с приближением к нормативу серебряного знака.

Следующей серией нашего исследования явился расчет темпов прироста показателей, характеризующих уровень развития физической подготовленности школьников в процентном отношении в ходе эксперимента (рисунок).

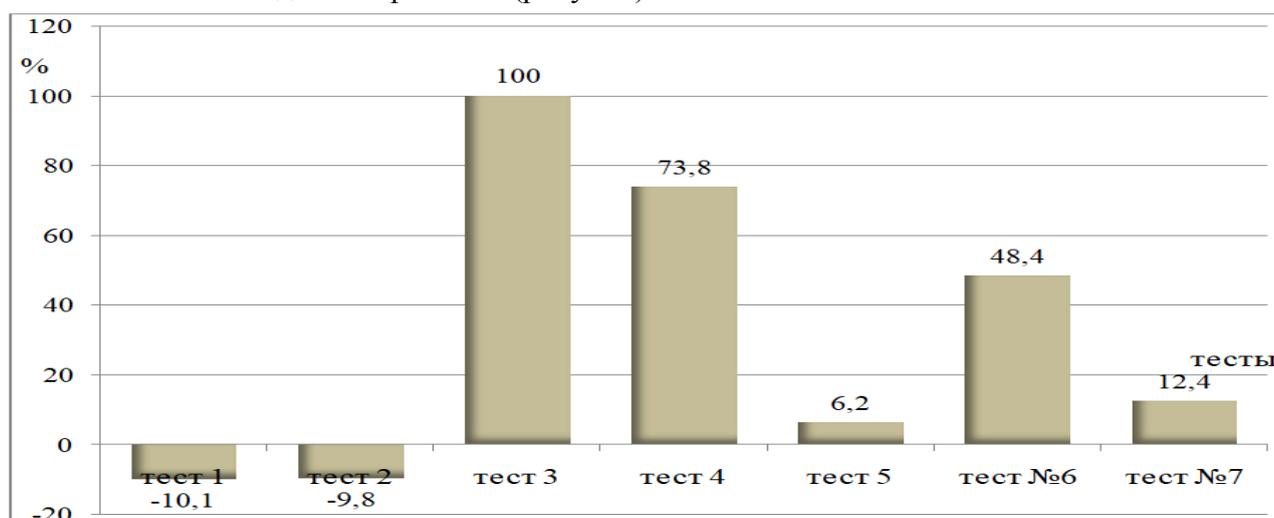


Рисунок – Динамика результатов в процентном отношении в ходе исследования

Примечание: тест №1 – Бег на 100 м; тест №2 – Бег на 2 км; тест №3 – Подтягивания на перекладине; тест №4 – Наклон вперед; тест №5 – Прыжок в длину с места; тест №6 – Поднимание туловища; тест №7 – Метание спортивного снаряда

Выводы. Величина прироста показателей физической подготовленности старшеклассников в среднегрупповом значении в исследовательской группе составила 50,2%.

Конечно же, по нашему мнению, такой значительный прогресс произошел не только благодаря нашей экспериментальной программе. Даже просто увеличение объема двигательной активности на 3 часа в неделю внесло свою лепту в улучшении результатов. Также старший школьный возраст является сенситивным периодом развития силовых способностей – и это тоже один из факторов, повлиявших на достаточно большой прирост в показателях.

В заключении хочется упомянуть ещё об одном факторе – это мотивационная заинтересованность наших испытуемых. Все старшеклассники посещали наши занятия с большим удовольствием (пропуски только по уважительным причинам).

Таким образом, достоверность полученных результатов по всем показателям физической подготовленности в ходе педагогического исследования показали целесообразность и эффективность использования элементов бокса на внеклассных занятиях по физическому воспитанию школьников 10-11-х классов.

Литература и источники

1. Кислов, А.А. Методика организации внеклассной работы / А.А. Кислов. – М.: Инфра, 2008. – 361 с.
2. Яковлева, Е.С. Особенности внеклассной работы с учащимися в школьном курсе ОБЖ / Е.С. Яковлева // Молодой ученый. – 2016. – №6.1. – С. 99–103.
3. Кузьмин, В.А. Вопросы многолетней подготовки боксеров: монография / В.А. Кузьмин, А.Г. Ширяев / Красноярск: Изд-во Краснояр. гос. ун-та, 1999. – 165 с.
4. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 N 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» // СПС «КонсультантПлюс».

Научный руководитель – к.п.н., доцент Панова И.П., ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

УДК: 796.966

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПО ПАРАМЕТРУ «ПРОСТРАНСТВЕННАЯ ОРИЕНТИРОВКА» У ХОККЕИСТОВ МОЛОДЕЖНОЙ КОМАНДЫ

Панов К.С.

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского»

SFPanov@mail.ru

Введение. Подготовка спортсменов в современном хоккее с шайбой, который является одним из самых популярных командных видов спортивной деятельности, продолжает нуждаться в решении многих проблемных вопросов [1]. По мнению многих специалистов, неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки в различных видах спорта, и в частности в современном хоккее является координационная подготовленность, рассматриваемая как основной фундамент овладения новыми, более сложными движениями [2].

Растущий уровень интенсивности тренировочной и соревновательной деятельности в хоккее с шайбой заставляет исследователей искать новые подходы, средства и методы развития координационных способностей (КС), как у начинающих игроков, так и у высококвалифицированных игроков [3]. К сожалению, на сегодняшний день практически отсутствует информация, касающаяся повышения уровня развития специальных КС (в частности, пространственной ориентировки) у игроков молодежных хоккейных команд.

Развивается пространственная ориентировка на основе совершенствования рефлекторных механизмов в процессе созревания вестибулярного аппарата – от функционального состояния которого зависит успех формирования сложных двигательных навыков и технический рост во многих видах спортивной деятельности [4].

Цель исследования – изучить эффективность влияния разработанных комплексов вестибулярной тренировки, направленных на совершенствование пространственной ориентировки и вестибулярной устойчивости у хоккеистов молодежной команды.

Методы и организация исследования. Для оценки уровня развития координационных способностей по параметру «пространственная ориентировка» мы использовали следующие тестовые методики: комплексный тест на ловкость на коньках, бег к пронумерованным набивным мячам, прыжки на 360° в ограниченном пространстве, слаломный бег на коньках без шайбы, челночный бег 9х6 м на коньках; для оценки возможностей вестибулярного анализатора – проба Яроцкого, проба Воячека. Педагогический эксперимент, положенный в основу исследования, проводился среди хоккеистов 18-20 лет, входящих в состав сборной НМХЛ «Липецк». К средствам вестибулярной тренировки в подготовительной части тренировки на «земле» мы отнесли: разновидности ходьбы, беговых и прыжков по размеченным ориентирам, деформирующейся опоре (маты); то же спиной вперед и с изменением направления. В основной части мы включали упражнения вращательного характера (гимнастические и акробатические упражнения). Многие упражнения после качественного освоения их выполнялись с закрытыми глазами. В заключительной части выполнялись асаны йоги (позы: «собака мордой вниз», «треугольника», «половины луны», «дельфина», «верблюда», «лука лицом вниз»), выполняемые вниз головой и с удержанием позы до 40 с.

Результаты исследования и их обсуждение. После проведенного исследования произошли определенные достоверные изменения (при $p < 0,01-0,05$) в показателях пространственной ориентировки и функциональных возможностей вестибулярного анализатора хоккеистов 18-20 лет (таблица). В частности время бега к пронумерованным набивным мячам уменьшилось на 3,9 с. Количество прыжков с поворотом на 360°, выполняемых в ограниченном пространстве, увеличилось на 2,8 раз. Время выполнения полосы препятствий «Комплексный тест на ловкость» (поворот налево на 360° + поворот направо на 360°; два кувырка назад; поворот кругом на 180°; кувырок вперед; прыжок через первый барьер; переползание под вторым барьером; слаломное обегание шести стоек; поворот кругом на 180°; бег спиной вперед до финиша) улучшилось на 7,9 с.

Таблица 1 – Динамика показателей пространственной ориентировки и вестибулярной устойчивости хоккеистов (n=15)

№	Контрольные испытания	Этапы исследования		p
		до	после	
Способность к ориентированию в пространстве				
1	Бег к пронумерованным набивным мячам, с	23,7±1,5	19,8±1,6	<0,05
2	Прыжки на 360° в ограниченном пространстве, кол-во раз	6,3±1,2	9,1±0,9	<0,05
3	Комплексный тест на ловкость на коньках, с	27,1±3,9	20,0±3,1	<0,05
4	Слаломный бег на коньках без шайбы, с	32,4±0,7	26,2±0,5	<0,05
5	Челночный бег 18х12 м на коньках, с	55,3±0,8	47,1±0,4	<0,05
Вестибулярная устойчивость				
6	Проба Яроцкого, с	24,9±4,3	41,1±3,3	<0,01
7	Проба Воячека, балл	3,2±0,4	2,2±0,2	<0,05

Примечание: p – достоверность различий по t-критерию Стьюдента; n – количество участников исследования.

При выполнении вращения в кресле Барани (проба Воячека) у спортсменов в начале исследования ЧСС замедлялось, максимальное артериальное давление (АД) повышалось > чем на 26 мм рт. ст., появлялось побледнение кожи и потоотделение.

Такая степень реакции сердечно-сосудистой системы (ССС) оказалась на средней позиции с преимуществом III типа. После исследования степень реакции достоверно улучшилась 1,0 балл, и такой прирост показывает повышение адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы к нагрузкам вращательного характера (преимущественно II тип реакции ССС).

При исследовании способности к балансированию в статическом положении по пробе Яроцкого, мы наблюдаем ярко выраженную, позитивную картину в достоверном при $p < 0,01$ приросте показателей (на 16,2 с). Если в начале исследования время удержания стойки на прямой линии одна нога впереди другой, руки вперед с выполнением вращательных движений головой вправо или влево в темпе 2 поворота при отсутствии зрительного анализатора составляло $24,9 \pm 4,3$ с, то после эксперимента – $41,1 \pm 3,3$ с.

Полученные материалы позволяют нам высказать утверждение, что внедренные нами комплексы упражнений вестибулярной тренировки в учебно-тренировочный процесс позволили статистически значимо улучшить исследуемые показатели у хоккеистов молодежной команды. На рисунке проиллюстрирована динамика прироста показателей, характеризующих уровень развития пространственной ориентировки спортсменов и вестибулярной устойчивости в %-отношении в ходе исследования.

Самый большой прирост мы наблюдаем при анализе результатов тестирования устойчивости вестибулярного анализатора по пробе Яроцкого (на 66,3%). По нашему мнению такой достаточно ощутимый прирост по данному контрольному испытанию объясняется простотой его выполнения.

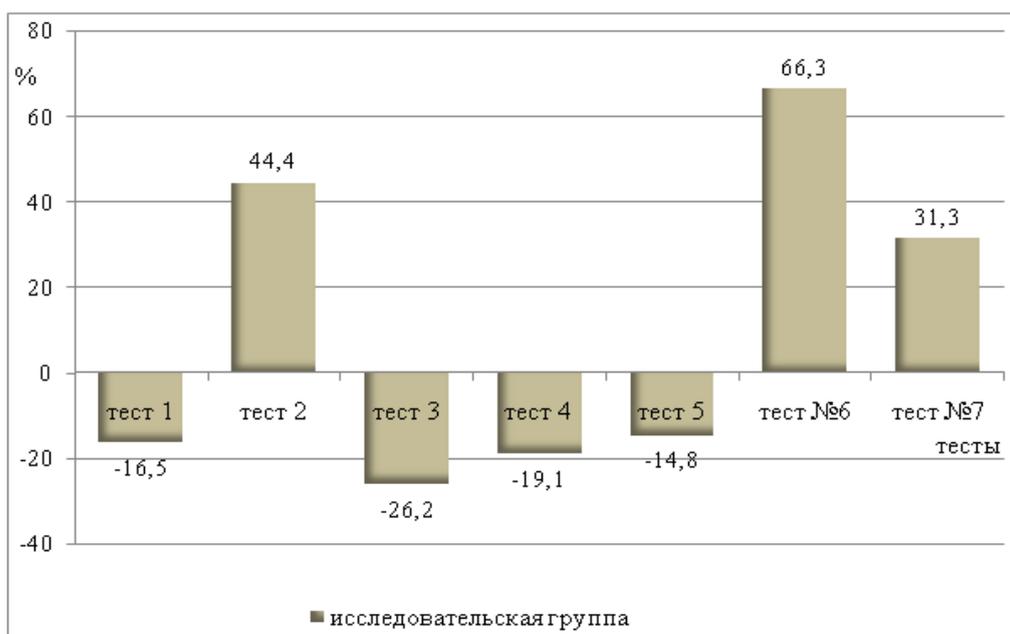


Рисунок – Динамика результатов тестирования в процентном отношении в ходе исследования
Примечание: тест №1 – Бег к пронумерованным набивным мячам; тест №2 – Прыжки на 360° в огран. пространстве; тест №3 – Комплексный тест на ловкость на коньках; тест №4 – Слаломный бег на коньках без шайбы; тест №5 – Челночный бег 9х6 м на коньках; тест №6 – проба Воячека; тест №7 – проба Яроцкого.

Выводы. За время эксперимента величина прироста показателей пространственной ориентировки у хоккеистов в среднегрупповом значении составила 24,2%. Величина прироста вестибулярной устойчивости у испытуемых исследовательской группы в среднегрупповом значении составила 48,8%. Таким образом, и достоверность, и достаточно высокий процентный прирост полученных результатов по всем исследуемым показателям в ходе педагогического эксперимента показали целесообразность и эффективность внедрения комплексов упражнений вестибулярной тренировки в учебно-тренировочный процесс хоккеистов 18-20 лет, входящих в состав сборной НМХЛ «Липецк».

Литература и источники

1. Абрамов, А.А. Подготовка юных хоккеистов к спортивной деятельности на начальном этапе учебно-тренировочного процесса: автореф. дисс. ... канд. пед. наук / А.А. Абрамов. – Тамбов, 2013. – 24 с.
2. О некоторых аспектах концепции координации и КС в физическом воспитании и спортивной тренировке / С.Д. Бойченко [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 8. – С. 15-18.
3. Панов, С.Ф. Методика совершенствования техники катания на коньках юных хоккеистов при целенаправленном развитии способности к равновесию / С.Ф. Панов, И.П. Панова, А.В. Чеботарев, П.В. Кравцевич // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №3 (63). – С. 49-51.
4. Панов, С.Ф. Совершенствование пространственной ориентировки курсантов как один из факторов обучения техники борьбы / С.Ф. Панов, А.В. Березнев, П.В. Кравцевич, И.П. Панова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – №1. – С. 69-76.

Научный руководитель – д.б.н., доцент Панов С.Ф., ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

УДК: 796.966

ВЗАИМОСВЯЗЬ РОСТА И ВЕСА СПОРТСМЕНА И ЕГО СТРАТЕГИИ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Юдин Л.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

leonid_yudin@mail.ru

Термин смешанные единоборства (Mixed martial arts, ММА) появился в 1995 г. благодаря Рикку Блюму, и на данный момент, прочно вошел в спортивную терминологию. Данный вид спорта стал популярным и среди молодёжи. Однако, стоит отметить, что начинающие спортсмены быстро разочаровываются в нем, т.к. приемы, которые демонстрируют их кумиры в своих поединках, не дают должного эффекта.

Целью данной статьи является выявление особенностей, которые рост и вес оказывают на стратегию спортсмена. На основе данной цели предполагалось реализовать следующие задачи:

- Описать применяемую методологию;
 - Дать теоретическую характеристику возможным стратегиям поведения на ринге;
 - Проанализировать поведение на ринге спортсменов против противников разного роста и веса;
 - Дать рекомендации по стратегии для начинающих спортсменов.
- Тактика поведения на ринге включает в себя следующие элементы:
1. Атака;
 2. Защита;
 3. Перемещения по рингу.

Атаку можно подразделить на нападение и контратаку. Последняя в свою очередь подразделяется на встречную (удар, опережающий на один темп атаку противника, т. е. наносимый с таким расчетом, чтобы он дошел до тела противника раньше, чем его атакующий удар дойдет до цели или будет остановлен защитой боксера) и ответную (удар, наносимый после защиты).

Защиту же можно подразделить на активную (сочетание действий по нейтрализации ударов соперника с одновременным нанесением встречных и ответных ударов), глухая (действия спортсменов, направленные только на защиту и исключая собственные атакующие приёмы) и пассивную (применяется, как правило при борьбе, и представляет противопоставление усилиям соперника равных и противоположно направленных усилий).

Комбинирование этих элементов и создает индивидуальную стратегию спортсмена, которая закономерно меняется от боя к бою, ведь каждый соперник обладает своими особенностями и уникальными чертами, которые нужно учесть и превзойти.

Для сравнения стратегий мы возьмем спортсмена, имеющего наибольшее количество поединков ММА, т.к. в данном случае нам обеспечивается более широкая выборка. Таким спортсменом является Трэвис Фултон (рост 183 см, вес 110 кг), который участвовал в более 300 поединках.

В результате сравнения ростовых и весовых параметров Фултона и его соперников, мы заполним таблицу (Таблица 1), в которой увидим зависимость тактики и физиологических характеристик спортсмена.

Проанализируем четыре поединка Трэвиса Фултона. Первым поединком будет с Шенноном Ритчем (175 см, 100 кг). Уже с начала поединка можно заметить, как Трэвис старается держать противника на расстоянии. Он старается находиться в центре ринга и не дает загнать себя в угол, где потеряет преимущество. Он проводит нападения, используя преимущества роста, а также добавляет удары ногами.

После неудачного удара ногой, Трэвис потерял равновесие и упал. Шеннон сразу воспользовался этим и перешел в борьбу. Однако долго использовать свое преимущество он не смог. В борьбе он пытался сделать удары ногами, однако они не причиняли особого урона.

При следующей попытке Шеннона вступить в борьбу, Трэвис применил встречную контратаку и положил противника на лопатки, начав давить превосходящей массой. Это действие принесло ему победу в поединке.

Далее поединок с Сергеем Спивак (193 см, 100 кг). Сергей изначально занял позицию в центре октагона, используя преимущество в размахе рук. Трэвис взял на вооружение тактику с использованием ответных контратак. После удара, ему удалось поймать ногу Сергея и навязать ему борьбу. Фултон сделал попытку перекинуть противника, но ему это не удалось. При этом он использовал преимущество в весе, чтобы придавить Сергея.

В дальнейшем начались попытки измотать противника перемещениями по рингу. Однако сильный удар в голову подкосил Трэвиса и он сбился с заданного темпа. В итоге бой был проигран.

Проанализируем поединок с Андреем Орловским (193 см, 112 кг). Как и в случае с Сергеем Спивак, Фултон применяет тактику ответных контратак и перемещениями старается измотать противника. Андрей занимает центр ринга и использует преимущество в росте. Трэвис делает попытки сближения.

Трижды Фултону удалось втянуть Андрея в борьбу, однако из-за проигрыша в массе, Фултону не удается свалить соперника. Несколько раз он сам оказывается в захватах, но ему удается вырваться благодаря упорному сопротивлению. Очередная попытка забороть Орловского проваливается. Андрей делает захват, а после удушающий. Используя свою массу, он не дает противнику подняться. Фултон блокирует руки противника, чтобы тот не мог душить его. Фултону вновь удается вырваться.

Поединок заканчивается нокаутом Трэвиса после удара ногой от Орлова.

Одним из последних поединков Трэвиса Фултона стал бой с Атиллой Вег (186 см, 93 кг). Фултон избирает тактику активной атаки. Он проводит прямые удары руками, удары ногами. При этом он старается сблизиться и навязать противнику борьбу.

В то же время, Атилла часто перемещается по рингу, изматывая Трэвиса. Наконец, Фултону удается свалить противника и втянуть его в борьбу. За счет преимущества в массе, он не дает Вегу уйти. Атилла активно сопротивляется, он наносит Фултону удары по голове, пытается разомкнуть его руки.

Вторая попытка Фултона навязать борьбу проваливается. Атилла использует встречную контратаку и идет на удушающий. При этом он старается свободной рукой наносить удары по голове противника. Итог боя – победа Атиллы за счёт удушающего.

После анализа тактики Трэвиса Фултона и его соперников, мы можем дать ряд рекомендаций (Таблица 1). Обобщая можно сказать следующее:

Таблица 1 - Тактика спортсмена в зависимости от его роста и веса (источник: составлено автором).

Вес \ Рост	Ниже противника	Такой же	Выше противника
Меньше, чем у противника	Борьба, не давать противнику использовать преимущество в массе. Возможно использование перемещений по рингу, чтобы измотать противника.	Активные атаки, перемещения по рингу. Тактика изматывания, либо попытка нанести сильный решающий удар.	Держите дистанцию. Ваша тактика – оборона. Старайтесь нанести противнику сильный удар, который собьет его темп боя.
Такой же	Борьба, меньший риск попасть на удушающий. Перемещения и контратаки.	Основная тактика – нападение. В борьбе риск проиграть выше, чем в предыдущих случаях. Уменьшите количество перемещений по рингу.	Держите дистанцию. Ваша задача наносить удары с дистанции. Но у вас больше шансов в борьбе, поэтому вступление в нее для вас не фатально.
Больше, чем у противника	Задача занять доминирующее положение в борьбе. Больше возможностей для риска и нападения.	Борьба снова ваше преимущество. Используйте преимущество в массе, но остерегайтесь контратак и промахов.	Широкие возможности. Вы не боитесь вступать в борьбу, т.к. можете измотать противника, а на дистанции вам трудно причинить вред.

1. Если ваш рост меньше, либо равен росту соперника, вы можете смело вступать в борьбу. Вам нужно сокращать дистанцию до оппонента. Не дайте ему занять центр ринга, иначе будут сложности со сближением.

2. Если ваш рост больше, ваша задача – держать дистанцию. Используйте атаки соперника как возможность нанести ответный удар. В борьбу вступать не следует, сосредоточьтесь на нанесении сильных ударов на дистанции.

3. Ваш вес меньше, либо равен весу соперника. В борьбе не дайте сопернику оказаться сверху, иначе есть большой риск попасть в удушающий. Большой сложностью будет вырваться из захвата, т.к. сопротивление изматывает вас куда сильнее, чем противника.

4. Ваш вес больше. В борьбе у вас высокие шансы вырваться из захвата. Также вы можете использовать борьбу как средство изматывания противника, его прессинга. Перемещения по рингу старайтесь минимизировать – потратите больше сил, чем оппонент.

На основании всего вышесказанного мы можем сделать несколько заключений.

Во-первых, спектр применяемых спортсменами тактик достаточно широк, но все можно свести к комбинации нападения, контратаки, перемещений и обороны. Мы рассмотрели, как в зависимости от роста спортсмены комбинируют данные тактики.

Во-вторых, несмотря на то, что у каждого спортсмена имеется уникальная тактика, на основе анализа боев Трэвиса Фултона, мы смогли выявить ряд закономерностей и дать рекомендации.

Рост влияет прежде всего на дистанцию, в которой спортсмену комфортнее совершать удары. В борьбе он влияет на проведение захватов и бросков. Высоким людям бороться сложнее, потому что из-за длинных конечностей проводить броски сложнее. Людям небольшого роста, наоборот, борьба открывает широкие возможности на ринге. Вес оказывает на тактику меньшее влияние, хотя он, определенно, влияет на исход борьбы.

Как итог, нами составлен свод рекомендаций, который можно использовать, сравнивая свой рост и вес с характеристиками противника.

Литература и источники

1. Ашкинази С.М. Единоборства в мире спортивной науки. Физиология спорта №11. 2015.
 2. Анисимов М.П. Структура техники смешанного боевого единоборства. Научно-теоретический журнал «Учёные записки» №10 (116). 2014.
 3. Сороканюк О.В. Анализ технических действий и структурных элементов в системе техники смешанных единоборств. Ученые записки Университета имени П.Ф. Лесгафта №5. 2018.
 4. Мартинчик А.Н., Лайкам К.Э., Козырева Н.А., Кешабянц Э.Э., Михайлов Н.А., Батулин А.К.; Смирнова Е.А. Распространение ожирения в различных социально-демографических группах населения России. Вопросы питания. 2021.
 5. Виды защиты в единоборствах. Большая российская энциклопедия – [Электронный ресурс] – URL: https://bigenc.ru/sport/text/4306615_ (Дата обращения: 19.03.2022).
 6. Шэннон Рич vs Трэвис Фултон, Road to M-1: USA 2. M-1 Global. – [Электронный ресурс] URL: https://m-1global.com/video/2731-shennon-rich-vs-trevis-fulton-road-to-m-1-usa-2.html__ (Дата обращения: 18.03.2022).
 7. Сергей Спивак – Трэвис Фултон: как это было? URL: YouTube. – [Электронный ресурс] URL: <https://www.youtube.com/watch?v=x8HH7OrWtYQ> – (Дата обращения 19.03.2022).
 8. Андрей Орловский – Трэвис Фултон. Combat MMA. – [Электронный ресурс] URL: <https://combatmma.ru/andrej-orlovskij-trevis-fulton/> – (Дата обращения 19.03.2022).
 9. Attila Végh vs. Travis Fulton. YouTube. – [Электронный ресурс] URL: https://www.youtube.com/watch?v=15oAO_LdZ18&t=382s – (Дата обращения 19.03.2022).
- Научный руководитель – к.п.н, доцент кафедр Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796

ПРОБЛЕМА ОСНАЩЕННОСТИ И ОТСУТСТВИЯ ОЧНОГО КОНТАКТА С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ НА ПАРАХ ПО ФКИС В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Киркина Е.А.

Вологодский государственный университет
elizavetakirkina@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются различные проблемы при выполнении упражнений на дистанционном обучении в рамках программы по предмету «Физическая культура и спорт» для обучающихся высших учебных заведений.

Ключевые слова: Дистанционное обучение, упражнение, спорт, студенты, физическая культура, снаряжение, визуальный контакт.

В современном мире существует проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения. Социальная среда свидетельствует о том, что здоровье молодёжи только ухудшается. Особенно такое явление наблюдается у студентов. Недостаточная двигательная активность возникает из-за высокой степени учебной нагрузки, особенно в сочетании с работой. Такой образ жизни приводит к появлению развитию различных заболеваний, а также снижает умственную работоспособность, повышает утомление.

Поэтому проблема оснащённости и отсутствия очного контакта с преподавателем на парах по фкис в период дистанционного обучения достаточно актуальна сегодняшний день. В связи с появлением и распространением коронавирусной инфекции Министерство науки и высшего образования РФ рекомендовал вузам ввести дистанционное обучение начиная с 16 марта 2020 года. Этот режим был принят в целях защиты здоровья обучающихся и работников образовательных и научных организаций. В такой сложный период вузам страны нужно было организовать обучение студентов, а также обеспечить освоение ими образовательных

программ с применением дистанционных образовательных технологий. Эта система была начата с 16 марта 2020 года.

Проведение дистанционных обучений студентов по физической культуре и спорту в Вологодском Государственном Университете начались на весеннем семестре с середины марта 2020 года.

Студенты, перейдя на дистанционное обучение, столкнулись с еще большей загруженностью, так как предметы, в основном, нужно изучать самостоятельно. Реализация дисциплин, которые не нуждаются в очных занятиях, трудностей не вызывала, так как они могут быть «оцифрованы». И для многих других предметов существуют учебники для самоизучения. Но как обстоят дела с физической культурой? С этим вопросом столкнулись не только студенты, но и преподаватели. Обучающиеся, в связи с переходом на дистанционное обучение, большую часть времени проводят за компьютером – в «сидячем» положении. Такое времяпровождение плохо сказывается на здоровье. [3, с. 22]

Был проведен опрос у студентов ВоГУ в период самоизоляции (COVID-19) на платформе Google, с помощью анкетирования. В опросе принимали участие студенты 1 курса 30,2% (52 чел.), 2 курса 35,5% (61 чел.), 3 курса 33,1% (57 чел.) и 2% (2 чел.) 4 курса, всего прошло 172 человека (на 16.02.2022), из них 115 девушек и 57 юношей. Такого количества хватило для представления анализа результатов по проблеме дистанционного образования «физической культуры».

В опросе были затронуты ряд проблем, которые позволяли охарактеризовать особенности отношения студентов к занятию физической культурой, проблемы с которыми студенты сталкиваются в период самоизоляции (COVID-19).

На основании результатов, мы пришли к выводу, что большая часть студентов ВоГУ занимается физической культурой в спортивном зале. Также, чаще всего, студенты чувствуют после занятия бодрость, но все-таки это зависит от здоровья человека, 13,6% ответил по-разному: боль в коленях и в мышцах; физическая культура иногда доставляет много проблем, и занятия спортом должны быть не по расписанию, а по желанию; поднятие настроения; физическая культура стала умственной дисциплиной; кружится голова и тошнота.

Следующие результаты опроса были касаются выявления проблем дистанционного образования у студентов ВоГУ: в основном 110 человек не сталкивались с трудностями, но 62 человека все-таки имеют проблемы с дистанционным обучением. В основном преподаватели задают студентам в период самоизоляции рефераты 53,5%, статьи 9,9% и видео занятия 11%. Примерно у четверти опрошенных были комбинированные занятия: проекты, тесты, эссе, теоретические опросы и гимнастические упражнения, фото и видео отчеты, презентации. Из опроса нам удалось узнать, что на вопрос «Устраивает ли Вас дистанционное обучение по физической культуре?» – 66,3% ответили «да» и 33,7% ответили «нет». При ответе на вопрос «Хотели бы Вы дальше заниматься физической культурой дистанционно?» большинство ответило «да» (61,1%) из-за удобства дома, некоторые студенты хотели бы всю сессию так выполнять задания, но из-за проблем обучения дистанционно ответили «нет» (38,9%) [2, с. 530].

Физическую культуру как предмет в учебном плане никто не отменял, поэтому данную дисциплину также перевели в дистанционный формат. Но тут студенты столкнулись с рядом проблем: начиная от личностных и психологических и заканчивая жилищными условиями. Преподаватель также сталкивается со сложностями, так как организовать выполнение заданий по этой дисциплине в условиях дистанционного обучения достаточно не просто и трудоемко. Одной из проблем является отсутствие спортивного оборудования. Для выполнения некоторых видов упражнений нужен спортивный инвентарь, который помогает сделать тренировку не только эффективной, но и разнообразной. Без этого оборудования спорт ограничивался лишь бегом и небольшим списком упражнений в зависимости от сезона.

Инвентарь может отсутствовать как в связи с жилищными условиями, так и по причине иных интересов студента. Так как некоторые виды упражнений, которые могут быть заданы в период дистанционного обучения, подразумевают использование спортивного оборудования, то их можно сделать из подручных средств. Так альтернативой гантелям является бу-

тылка с водой, объем которой будет равен уровню физической подготовленности. Благодаря такому «оборудованию» можно проработать практически все группы мышц. Также для выполнения упражнений можно использовать стул или табурет. С помощью него можно выполнять упражнения на мышцы ног, ягодиц и спины. Фитнес-резинки можно заменить эластичным бинтом, которым можно прорабатывать мышцы ног и рук.

Разобравшись с этой проблемой, можно перейти к другой, которая также не менее важная – отсутствие визуального контакта с преподавателем.

Любое общение, в частности, педагогическое, всегда было актуальной темой в различных исследованиях. Педагогическое общение в паре «преподаватель – студент» качественно отличается от взаимоотношений в ходе школьного обучения» [4, с. 29], потому как такое взаимодействие строится на основной задаче – формирование личности специалиста. Особую роль в таком процессе общения играет обмен информацией познавательного и эффективно-оценочного характера разными средствами.

Потому как изучать и выполнять упражнения в период дистанционного обучения студентам приходится самостоятельно, могут возникать некоторые сложности. У обучающегося появляется множество вопросов: «Правильно ли я выполняю данное упражнение?», «В каком темпе и сколько подходов должно быть?». На очном занятии всегда можно подойти к преподавателю, ведь неправильная техника выполнения упражнений может привести к травмам и перегрузке мышц.

Еще одной проблемой являются различия студентов по типу общения. Вспомним, что люди делятся на визуалов, аудиалов, кинестетиков и дигиталов. Визуалы – это люди, которые лучше воспринимают видео контент. Аудиалы любят слушать, им важно слышать голос, недостаточно выполнение лишь письменных заданий. Такому студенту больше нравится сдавать экзамены лично преподавателю. Кинестетики – люди, которые во всем предпочитают комфорт. Большую часть информации воспринимают чувствами, то есть учебный материал должен вызывать эмоции, благодаря которым он остается в памяти. Им не хватает учителя в дистанционном образовании рядом, так как есть потребность в личном общении. Для этого кинестетикам нужна практика, чтобы компенсировать недостаток общения и тогда будет полный баланс в обучении. Дигиталы – люди, которые оперируют в основном цифрами и фактами, чувства задействуют редко. Такому студенту ничего не стоит найти хорошую книгу и увлечься ею только потому, что она грамотно написана и изобилует фактами из реальной жизни. Им не важны речевые интонации, поэтому они с удовольствием воспринимают текстовую сухую информацию. Главное, чтобы она была научно достоверной. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что преподаватель не может угодить всем студентам одновременно. Кому-то что-то не понравится, и он перестанет воспринимать информацию от этого педагога. Такое встречается не только на дистанционном факультете, на очном отделении таких случаев еще больше. [5]

Можно сделать вывод о том, что проблемы, связанные с дистанционным образованием по физической культуре у студентов ВоГУ, были следующие:

- необходимость иметь доступ к интернету;
- недопонимание заданий;
- желание заниматься в коллективе;
- маленькая квартира;
- большая умственная, чем физическая нагрузка;
- недостаточное знание ПК;
- личные комплексы человека для фото и видео отчетов;
- падение физической активности;
- предпочтение заниматься в зале;
- личностные различия студентов
- недостаточный контроль преподавателей над студентами.

Организация дистанционного обучения требует большого вклада по созданию и разработке новых форм и методов работы по дисциплине «Физическая культура». Статичный об-

раз жизни оказывает негативное влияние на молодой организм, которому и так в условиях пандемии нелегко. Поэтому и в условиях самоизоляции студенты должны заниматься физической активностью, дабы защитить свое здоровье.

Литература и источники

1. Распоряжение Правительства РФ о 14 марта 2020 года. Электронный ресурс: URL: <http://government.ru/orders/selection/401/39153/>
2. Мызникова А.Р., Марина И.В., Вьюшин С.Г. Проблемы занятий дисциплиной физическая культура у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат-лов национальной науч.-практ. конф. – Шуя: Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 123.
3. Леонтьев А. А. Педагогическое общение. – М. – 1996.
4. Запесоцкий А.С. Преподаватель глазами студента / А.С. Запесоцкий, Л.А. Санкин, С.В. Викторенкова // Высш. образование сегодня. – 2007. – № 9
5. Статья «Мешает ли обучению отсутствие живого контакта с преподавателем? Варианты общения дистанционно». Электронный ресурс: <https://ecvdo.ru/states/meshaet-li-obucheniyu-otsutstvie-zhivogo-kontakta-s-prepodavatelem-varianty-obshheniya-distancionno>
Научный руководитель - старший преподаватель Марина И.В., Вологодский государственный университет.

УДК 796.01

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ 18-20 ЛЕТ НА ОСНОВЕ МОДЕЛИРОВАНИЯ ГОДИЧНОГО ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА

Екименко Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ekimenko_d@mail.ru

Неуклонный рост конкуренции на спортивной, международной арене, постоянно повышающиеся требования к подготовленности воспитанников на каждом из этапов многолетней подготовки, выдвигают требования неуклонного усовершенствования средств и методов работы с подопечными

Главнейшим аспектом данной проблемы выступает определение и систематизация оперативных программ тренировки и их воздействие на основе моделирования годичного цикла тренировки подрастающих спортсменов

Малая, недостаточная информативность преобладающего количества существующих программ моделирования часто приводит к многочисленным ошибкам при реализации тренировочных планов и не дает в должной мере повысить эффективность подготовки юных представителей различных видов спорта [2].

Полагаем, что для обеспечения высокого уровня технико-тактической подготовленности борцов в процессе тренировки следует ввести методику, отшлифовать содержание обучения на основе базовой техники и построения единых алгоритмов тактических ситуаций ближнего боя. Обучение должно быть сконцентрированным, особенно на начальном этапе, а на схватки с обусловленными параметрами и вольные бои должно выделяться не менее 10–15 % от всего учебного времени. [1]

Цель настоящего исследования - совершенствование процесса подготовки борцов-юношей на основе моделирования годичного тренировочного цикла.

Объектом исследования является годичный тренировочный цикл спортсменов-борцов

Предмет исследования: физическая подготовка борцов 18-20-летнего возраста на основе моделирования годичного цикла тренировки

Мы опирались на следующие методы: тестирование показателей физической подготовленности борцов; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Принимали участие борцы 18-20 лет в количестве 22 представителя (11 человек в контрольной группе (КГ), 11 человек в экспериментальной (ЭГ)).

Юноши из экспериментальной группы занимались по методу круговой тренировки (несколько станций):

-упражнения акробатической направленности, для разминки;

-игры (6-8 минут) для развития маневрирования, повышения психомоторных свойств, быстроты переключения;

- тренировочные занятия, связанные с освоением атакующих и блокирующих захватов, включая борьбу за территорию в определенном захвате;

- тренировочные задания по решению захватов (или ситуаций поединка) приемами (6-8 мин)

Исследуемые показатели у борцов 18-20 лет контрольной группы к концу эксперимента достоверно ($p < 0,05$) не изменились (табл.1) То есть у лиц рассматриваемой группы улучшение параметров физической подготовленности не произошло.

Таблица 1 - Средние значения показателей физической подготовленности борцов 18-20 летнего возраста КГ в динамике исследования

Показатель	Исходные показатели	Конечные показатели	
Челночный бег 3x10м (сек.)	16,0±0,9	15,8±0,8	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	174,5±28,5	176±28,8	$p > 0,05$
Бег 30 метров (сек.)	5,0±0,3	4,6±0,5	$p > 0,05$
Наклон вперед из положения сидя (см)	9,0±1,6	10,6±1,6	$p > 0,05$
Подтягивание в висе (раз)	11,0±2,2	12,5±2,0	$p > 0,05$
Бег 1000 метров (мин)	4,48±0,5	4,46±0,4	$p > 0,05$

Исходя из данных таблицы 2, статистически значимые отличия были получены у юношей экспериментальной группы к концу эксперимента по трем показателям: бег 30 м, наклон вперед из положения сидя и подтягивание в висе.

Таблица 2 -Средние значения показателей физической подготовленности борцов 18-20 летнего возраста ЭГ в динамике исследования

Показатель	Начало эксперимента	Конецэксперимента	
Челночный бег 3x10м (сек.)	15,8±0,9	15,3±0,8	$p > 0,05$
Прыжок в длину с места (см)	174±27,8	190±28,2	$p > 0,05$
Бег 30 метров (сек.)	5,1±0,3	4,5±0,3	$p \leq 0,05$
Наклон вперед из положения сидя (см)	8,6±1,4	11,6±1,1	$p < 0,05$
Подтягивание в висе (раз)	10,0±1,2	14,0±0,8	$p < 0,05$
Бег 1000 метров (мин.)	4,43±0,52	4,38±0,48	$p > 0,05$

На наш взгляд, в ходе данного годового цикла в специально-подготовительном этапе большинство времени должно уделяться специальной подготовке спортсменов. Данное мнение подтверждается результатами после проведения экспериментального исследования. По ним видно, что физические качества спортсменов-борцов достаточно возросли.

Литература и источники

1. Норбоев К.Ж. Особенности физических нагрузок в годовом цикле подготовки / К.Ж. Норбоев, А.Р. Абдулахатов // Молодой ученый. – 2017. – № 22 (156). – С. 437-440.
 2. Сагалеев А.С. Научно-методические положения управления подготовкой квалифицированных борцов / А.С. Сагалеев, Б.В. Дагбаев // Вестник Бурятского государственного университета. – 2015. – № 13. – С. 87- 91.
- Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ПРОФЕССИОНАЛЬНО - ВАЖНЫЕ КАЧЕСТВА ЛИЧНОСТИ ТРЕНЕРА И ПУТИ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ

Юдин Е. В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
unoarmla90@yandex.ru

Спорт в современном обществе – это многофункциональное социокультурное явление, проявляющееся в экономике, политике, в духовной и культурной жизни каждого человека. Спорт помогает познать самого себя, раскрыть двигательные способности, личностные особенности, воспитать в себе волевые качества, что обеспечивает индивиду начальное преимущество перед своими сверстниками, для достижения поставленных целей при решении личностных и профессиональных задач.

Эффективность спортивного и личностного развития при занятии физкультурно-спортивной деятельностью зависит от многих факторов и возникающих обстоятельств.

Согласно теории развития, успешность становления личностно профессиональных качеств человека определяется следующими базовыми факторами: генетикой (уровнем физического и психического развития); использованием конструктивно-развивающих образовательных технологий; влиянием окружающей социокультурной среды; уровнем мотивации к деятельности. Все эти факторы, плюс адекватно организованный учебно-тренировочный процесс, становятся «краеугольным камнем» обеспечивающим поступательное развитие спортсмена, в процессе его карьеры.

Эффективная подготовка спортсменов высокой квалификации зависит от многих условий: системы планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процессов, соревновательной практики; медицинского и научного обеспечения; материально-технического обеспечения; морального и материального стимулирования труда тренера и спортсмена. Вместе с тем, уровень развития современного спорта в значительной мере определяется подготовкой тренера, которая оказывает значительное влияние на профессиональную деятельность тренеров. Ведь именно они управляют не только подготовкой спортсмена, но и формированием его как личности.

Современный спорт предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психическим качествам человека. Спортсмен должен обладать быстротой и выносливостью, отличной реакцией и высокой координацией движений и т.д.

Жизнь убедительно показала, что глубокие теоретические знания позволяют строить тренировочные процессы более рационально. Особенно необходима теоретическая подготовка сейчас, когда быстрое развитие спорта настойчиво требует широкого экспериментального поиска, заставляет детально вникать в сложные механизмы тренированности, принимать на вооружение современные технологии спортивной подготовки. Иначе говоря, успех тренировки сейчас целиком и полностью зависит от того, насколько тренер обладает необходимыми знаниями, позволяющими правильно организовать тренировочный процесс.

Цель исследования: на основе анализа и обобщения научно-методической литературы и результатов анкетного опроса тренеров, уточнить место и роль научно-методической информации в процессе теоретической подготовки тренеров.

Объект исследования: содержание профессионально-важных качеств деятельности тренера.

Предмет исследования: профессиональные качества личности тренера.

Исследуемая нами проблема обширна и сложна, разработка и реализация ее предполагала решение ряда задач:

1. Проанализировать состояние профессиональной подготовки тренеров по данным научно-методической литературы.
2. Определить содержание и основные направления подготовки тренеров в процессе самостоятельных занятий.
3. Изучить современное состояние информационного обеспечения деятельности тренера.

4. Определить наиболее важные профессиональные и личностные качества тренера по футболу на основе анкетного опроса тренеров и игроков футбольных команд.

Проследить перспективы самосовершенствования профессионально-педагогического мастерства тренера по футболу.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что педагогическое мастерство тренера является комплексом личностных качеств педагога, его знаний и умений, обеспечивающих высокий уровень профессиональной деятельности.

В результате анализа литературы мы изучили мнения ведущих специалистов в области психологии, педагогики, спортивной тренировки. Определили составляющие профессионально-педагогического мастерства тренера по футболу. Мы использовали периодическую, научно-методическую и учебную литературу. Всего был использован 41 источник.

Организация исследования предусматривала следующие этапы:

На первом этапе (март-ноябрь 2021 г.) изучалась научно-методическая литература, анализировались качества, необходимые тренеру по футболу для успешной профессиональной деятельности.

На втором этапе (январь-февраль 2022 г.) мы разработали и провели анкетирование тренеров и футболистов. Анкетирование проводилось в г. Кемерово, на базе МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа (приложение 3).

На третьем этапе (март 2022 г.) проведены обработка полученных данных с помощью расчетных методов, анализ результатов исследований, произошло оформление работы.

Теоретическая значимость исследования представлена тем, что полученный материал дополняет раздел теории и методики физической культуры, связанный с осуществлением теоретической подготовки и информационного обеспечения деятельности тренера.

Практическая значимость работы заключается:

- в обобщении и систематизации имеющегося в научно-методической литературе материала по проблеме подготовки тренера и ее информационного обеспечения;
- в разработке примерного перечня рекомендуемых современных литературных источников при самостоятельной подготовке тренера;
- в разработке примерного перечня современных периодических изданий, рекомендуемых для использования при самостоятельной подготовке тренера.

Так, в процессе реализации педагогического эксперимента, нами определены показатели значимости педагогических способностей тренера, выявленные на основе анкетирования тренеров: коммуникативная способность тренера поставлена на первое место. В деятельности спортивного педагога независимо от его положения всегда стоит задача установления правильных взаимоотношений с игроками, с тренерами-помощниками, руководством различного масштаба, со всеми, кто прямо или косвенно причастен к учебно-тренировочному и воспитательному процессам.

Содержание каждой способности и ее ранговое значение дает возможность начинающему тренеру целенаправленно формировать их у себя в практической деятельности, а опытному тренеру - вносить коррективы по их совершенствованию. При этом следует исходить из положения, что тренер добивается успеха благодаря наличию 4-5 ярко выраженных способностей.

Так же участникам исследования было предложено оценить значимость пяти групп качеств:

- 1) качества ума тренера (ясность, критичность, изобретательность, самостоятельность, наблюдательность, творчество);
- 2) качества речи тренера (выразительность, образность, доступность и лаконичность, логическая стройность, культура, лексическое богатство, убедительность и внушительность);
- 3) качества воли тренера (целеустремленность, решительность, находчивость, требовательность, терпимость, самоорганизация, упорство в преодолении трудностей);
- 4) качества характера тренера (самокритичность, ответственность, многогранность, справедливость, чуткость, доброжелательность, инициативность, деловитость);

5) эмоциональные качества тренера (жизнерадостность, уравновешенность, эмоциональная устойчивость, спокойствие, искренность, увлеченность своей работой, любовь к людям).

Испытуемые должны были в каждой группе против определенного качества поставить цифру, исходя из: 1 - ставать против наиболее значимого качества, 2 - против второго по значимости, 3 - ..., цифру 7 - против наименее значимого. Обработка полученных данных позволила выявить значимость каждого качества а группах.

В группе «качества ума тренера» по значимости качества расположились в основном равномерно. Лидирующими оказались творчество и изобретательность, качествами с низким рангом - критичность и наблюдательность.

Педагогическое мастерство является комплексом личностных качеств педагога, его знаний и умений, обеспечивающих высокий уровень профессиональной деятельности. Это определение наиболее точно определяет содержание требований к тренеру.

Также основу педагогического мастерства составляют профессиональные знания педагога. В этот блок качеств педагога включается профессиональная компетентность, профессиональная эрудиция. В основном профессиональные знания подразделяют на психолого-педагогические, призванные раскрывать внутренний мир ребенка, умело организовывать работу малых групп, медико-биологические, которые позволяют делать процесс физической подготовки более безопасным и грамотно спланированным.

Анализ результатов анкетирования тренеров футбольных команд показал, что наиболее важная, по их мнению, и, по мнению футболистов, коммуникативная функция, способность найти понимание с игроками, а так же организаторская способность.

Футболисты видят личностные качества тренера, которые можно условно разделить на: нравственные качества, волевые качества, творческие качества, эстетическую воспитанность, обучающую функцию тренера.

Начинающим тренерам по футболу необходимо уделять время самовоспитанию и работе над личностными качествами своего профессионально-педагогического мастерства с первых лет работы. Регулярно тестировать свой стиль работы в команде, вести дневник наблюдений, использовать обратную связь с игроками.

Литература и источники

1. Антонова, М. В. Профессионально-педагогическое самосознание студентов факультета физической культуры в структуре ценностных ориентаций / М. В. Антонова, В. В. Акамов, Е. Е. Афолина//Теория и практика физ. культуры. 2020. № 12. – С. 13–15.
 2. Деркач АА., Исаев АА. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 2014. - 375 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент, Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.015:159.9

РОЛЬ СПОРТИВНОГО ПСИХОЛОГА В ОРГАНИЗАЦИИ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Мухамеджанова К.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

karin.muhamuh@yandex.ru

В современном мире спорт достиг высочайшей планки развития, позволяющей спортсменам со всего мира находиться на примерно одном уровне подготовленности физической и технической составляющих. Исходя из этого, следует, что во многом успех конкретного спортсмена зависит от совокупности развития психологических факторов личности на разных этапах подготовки.

Анализ особенностей процесса подготовки юных спортсменов к соревнованию, а также результатов, достигнутых ими, показывает, что система «спортсмен–тренер» требует включения третьего звена в лице спортивного психолога, включённого в эту систему для психологической помощи как тренеру, так и спортсмену [2, с. 49]. Именно эффективное взаимодействие внутри этой трёхзвенной структуры определяет физическое и психологическое состояние ключевого звена – спортсмена, и, следовательно, успехи в дальнейшей спортивной деятельности.

Подтверждает данную мысль замечание И.Ф. Андрущишина о статистической взаимосвязи успехов спортсмена и наличия грамотных педагогических методик в процессе тренировки. Автор пишет, что зачастую снижение показателей достижений спортсмена связана не с оставлением без внимания физиологической составляющей построения процесса подготовки, а с отсутствием или недостаточностью использования методов и техник педагогического и психологического влияния на личность в течение разных этапов тренировки [1].

Идея о внесении комплекса педагогических знаний и навыков в основу организации процесса подготовки спортсменов была рассмотрена П.А. Рудиком. Автор определял содержание психологической подготовки в спорте как «систему психолого–педагогических воздействий», целью которых является развитие личности и последующее достижение ей результатов [6].

В процессе же становления личности юного спортсмена одними из важнейших факторов становятся «мотив» и «мотивация». В частности именно мотивация фигурирует как системообразующий компонент, без которого не может происходить полноценное развитие физических и психических характеристик спортсмена на начальном этапе его становления [5]. Исходя из этого, важно отметить, что задачей спортивного психолога детско–юношеского спорта является психологическое сопровождение спортсмена. Данное понятие включает как систему психологической поддержки на разных этапах спортивной карьеры, так и разработку рекомендаций и плана мероприятий для тренера, направленных на создание благоприятной среды для развития спортсмена [2, с. 50].

На начальном этапе обучения спортсмена задачами психологического сопровождения психолога выступают 4 доминанты. Первая – провести психодиагностическое мероприятие планового характера. Психодиагностика на данном этапе позволяет раскрыть и оценить систему начальных мотивов и мотивации личности, определить структуру самооценки и уровень притязаний. Вторая – оказание координирующей помощи тренеру, выражающейся в составлении плана работы с учетом физиологических и психологических особенностей юного спортсмена. Данное сотрудничество с тренером позволяет грамотно выстроить процесс тренировки, что в последующем сыграет решающую роль в формировании здоровой системы мотивации и адекватного отношения к деятельности. Третья – организовать плановые семинары для тренеров. Занятия с педагогической направленностью позволяют тренерам лучше понимать особенности функционирования психики детско–юношеского возраста, трудности данного возраста и методы их преодоления. Четвёртая – проводить регулярные теоретико–практические тренинги на саморегуляцию среди тренеров и спортсменов. Данные семинары включают обучение техникам снятия нервно–мышечного напряжения, упражнения на концентрацию внимания, а также методы мобилизации психических ресурсов [4, с. 92–93].

Следующее направление подготовки юных спортсменов включает психологическую подготовку к выступлению на соревновании, а также помощь после его проведения. Важно отметить, что данный этап имеет особое субъективное значение для будущей карьеры спортсмена. Исходя из этого, следует, что в процессе подготовки нужно учитывать в большей степени эмоциональную окраску конкретных событий тренировки и соревнований для конкретного ребёнка и направлять данную аффективную составляющую на здоровый и полезный для конкретного спортсмена путь.

При планировании тренировочной деятельности спортивный психолог должен совместно с тренером и спортсменов расставить реальные цели и задачи перед выступлением на соревнованиях, сформировать установку не на результат, а на саму деятельность. Следует также учитывать, что дети данного возраста могут по–разному реагировать на неудачу и проигрыш. Так, мальчики обычно глубже переживают неуспех своей деятельности. После сорев-

нований важно снизить у юного спортсмена негативно оценочное отношение к результатам, которые его не устраивают, а также без критики поддержать. В случае же удачного выступления следует положительно воспринять результат спортсмена как естественный успех вследствие продуктивной работы в процессе тренировки, а также выделить те аспекты выступления ребёнка, которые нужно будет отработать на последующих тренировках для улучшения результата. Данный подход позволит сформировать адекватное восприятие себя и своих возможностей у ребёнка, а также поддержит его мотивационную сферу [4, с. 93–94].

Следующей важной ступенью работы является этап начала спортивной специализации спортсмена. Важной особенностью данного периода является активное взаимодействие в системе «психолог–спортсмен» [4]. На этом же этапе происходит первый конфликт самоопределения спортсмена. Н.Б. Стамбулова определила данный момент как «кризис начала спортивной специализации». Суть данного конфликта заключается в адаптации к требованиям профессионального спорта, а также несоответствие ожиданий юного спортсмена, предъявляемых к тренировочному процессу, и реальности тяжёлой работы, что приводит к снижению мотивации или разочарованию ребёнка [7].

Данный кризис первый и наиболее тяжёлый для личности, так как уже в юном возрасте перед спортсменом ставятся сложные вопросы о его возможных «перспективах» в спорте, о мотивах и цели деятельности, которая потенциально может рассматриваться как будущая карьера. Помимо этого, проверяются такие сложные психические характеристики как воля ещё не сформировавшейся личности, мотивационная сфера и уровень личностных притязаний.

Работа спортивного психолога на данной ступени представляет собой комплекс диагностических и теоретико–практических мероприятий. Диагностические мероприятия могут включать методику «социометрии», позволяющую психологу создать комплаенс со спортсменом, обсуждая и анализируя с ним результаты тренировочного и соревновательного процессов. «Социометрия» даёт спортсмену возможность взглянуть на себя и составляющие своей личности с разных сторон, помогает определить, как его видят сверстники и скорректировать своё отношение к спортивной деятельности. Ещё одной методикой данного этапа является тест на исследование отношений в системе «тренер–спортсмен». Основной задачей данного тестирования является выявление того, как спортсмен оценивает профессиональные и личностные характеристики тренера. Рассмотрение и совместный анализ данной информации в системе «психолог–тренер» даёт тренеру понимание существующих или потенциально возможных проблем с юным спортсменом, которые можно предупредить на этапе их появления [4, с. 95–96].

Качественная работа психолога с юным спортсменом на данном этапе позволяет воспитать у спортсмена необходимые психологические черты личности, правильные и продуктивные установки, а также сформировать мировоззренческую систему, способствующую выбору здоровых для личности тактик поведения и спортивной деятельности, а также поддержанию нужного уровня мотивации. Помимо данных характеристик, постепенная работа в системе «психолог–спортсмен–тренер» помогает развить у спортсмена такие когнитивные составляющие как качество внимания и концентрации, абстрактно–логическое мышление, а также разные виды памяти [3, с. 3]. Данная совокупность личностных и когнитивных компонентов спортсмена определяет его будущий успех на карьерном пути и в обычной жизни.

Подводя итог, следует отметить, что в профессиональном спорте нередко физиологическая основа, кинетика отдельного спортсмена отходит на 2 план, уступая место психологическим характеристикам личности, степени моральной подготовки спортсмена. Исходя из этого, наличие спортивного психолога становится первой необходимостью для юных спортсменов. Именно данный специалист может помочь как педагогам, так и воспитанникам грамотно построить процесс тренировки с учётом индивидуальных особенностей личности ребёнка и помочь ему достичь нужных результатов.

Литература и источники

1. Андрущишин И. Ф. Основы комплексной системы психолого–педагогической подготовки спортсменов // Спортивный психолог. 2008. № 1.

2. Мельник, Е.В. Учет психологических особенностей личности и деятельности тренера в практической работе спортивного психолога / Е.В. Мельник, Ж.К. Шемет // Мир спорта. – 2007. – No 3(28). – С. 49–53.
 3. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно–методическое пособие/ Сост. А.М. Ахатов, И.В. Работин. – КамГАФКСиТ, 2008 – 56с.
 4. Психологическая работа в детско–юношеской спортивной школе: [учеб. пособие]/ В. Р. Малкин, Л. Н. Рогалева; [науч. ред. В. Н. Люберцев]; М–во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун–т. – Екатеринбург: Изд–во Урал. ун–та, 2016. – 102 с.
 5. Дзик, И.Р. Роль спортивного психолога в развитии детско–юношеского спорта / И.Р. Дзик // Спортивное право в Республике Беларусь. – 2015. – С. 351
 6. Рудик П. А. Психология. М.: Физкультура и спорт. – 1974. – С.512.
 7. Стамбулова Н.Б. Кризисы спортивной карьеры/ Н.Б.Стамбулова//Теория и практика физической культуры. – 1997, – №10. – С. 13–17.
- Научный руководитель – старший преподаватель Колесникова Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796/799

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Веселов М.В.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

irinasokolova07@mail.ru

Сохранение здоровья молодого поколения, в том числе студентов, было и остается одной из важнейших социальных проблем общества. Основная задача студентов — пополнить количество квалифицированных членов общества. Очевидно, что подготовка высококвалифицированных специалистов возможна только тогда, когда они находятся в хорошем физическом состоянии.[3. С. 267] Формирование потребности в физическом и психическом здоровье является основной задачей в физическом воспитании студентов. Чтобы этот процесс формирования потребности был эффективным, он должен быть осознанным.[2. С. 63]

В связи со случившейся пандемией новой коронавирусной инфекцией COVID-19 произошли кардинальные изменения во многих сферах, в том числе и в сфере образования. Для обеспечения безопасности учащихся и преподавателей ввели новый формат обучения – дистанционный. Необходимо учитывать специфику предметов, а физическая культура требует определенного подхода, в отличие от других учебных предметов, здесь невозможно ограничиться заочным выполнением тестовых заданий. Рассматривая изучение дисциплин в высших учебных заведениях, можно сказать, что студенты выявили для себя ряд преимуществ и недостатков данного формата. В данной работе рассмотрены вопросы, касающиеся отношения студентов к физической культуре в период дистанционного обучения. Актуальность темы обусловлена необходимостью изучения влияния изменений в режиме студентов на время дистанционной формы.

Для всех студентов дистанционное обучение было в новизну. Многим пришлось быстро привыкать к таким условиям и искать новые подходы к обучению. Многие специалисты в качестве главных инструментов в повышении качества образования выделяют современные информационные технологии, которые уже на протяжении долго времени прочно обосновались в жизни всего населения [4. С. 296]. Так как занятия проходят в онлайн формате, используются только средства компьютерной техники, такие как ноутбуки, телефоны, планшеты. Что нельзя сказать об очных парах, где студенты имели доступ к спортивному инвентарю, специальному выделенному помещению и непосредственному контакту с преподавателем, который мог контролировать правильность выполнения упражнений и помогать в этом.

Несомненно, это является явным недостатком офлайн образования. Сперва, конечно же, было недопонимание, как вести занятия таким образом, чтобы получить максимальную эффективность, большинству казалось, что это даже невозможно. Но по мере освоения новых программ, неясность исчезла, и участники выявили для себя более удобные и успешные методы. Исключением стала невозможность сдачи нормативов из-за, во-первых, невозможности осуществить страховку студентов, а во-вторых, отсутствия специального нужного оборудования. Естественно, имеются и преимущества. Можно выделить то, что студенты самостоятельно изучают дисциплину и по желанию выполняют задания, учитывая своё самочувствие и группу здоровья. Увеличивая уровень теории, учащиеся изучают уже с другой стороны, понимая полезность и важность данной дисциплины. Так же не мало важным выделить психологический комфорт студентов. Многие юноши и девушки имеют ряд комплексов и неудобств. Не имея стеснений перед всей группой у молодежи растет уровень интереса и стремления к выполнению заданий. Кроме того, никто не остаётся без внимания. Выросла индивидуальная работа с каждым учеником. Конечно у преподавателя на индивидуальную работу требуется больше времени, но времени, отведённого на один стандартный урок, не хватает, что бы в полной мере выделить и оценить каждого обучающего из группы. Сейчас, на расстоянии, этот подход стал преобладать. [1. С. 52]. Конечно, это не касается письменных самостоятельных работ, которые так же являются частью индивидуального подхода, тут учитель не может в полной мере оценить знания студента. Тем не менее, у ребят повышается понимание того, что все его старания оцениваются.

Наиболее приемлемой формой освоения студентами программы физической культуры в режиме дистанционного обучения может быть следующая – совокупность проводимых онлайн занятий и записей занятий, чтобы обучающие могли в любое время обратиться к записям и проверить себя на правильность выполнения того или иного упражнения. Помимо записи занятия для удобства студентов, преподавателю необходимо предварительно записывать занятие, чтобы на онлайн-занятии была возможность, как наглядно показывать материал студентам, так и следить за успехом его выполнения ими. Касаясь студентов, то здесь встает вопрос фактического выполнения упражнений самостоятельно. В таком случае студенту необходимо загружать отчетный видеофайл с выполнением задания.

Помимо того, что при регулярном нахождении на занятии по физической культуре и непосредственно участию в нем, мышцы обучающегося будут в тонусе, повышается навык использования видеоаппаратуры и ПК.

Предоставим некоторые результаты исследования, непосредственно затрагивающие данную тему. В рамках исследования было опрошено более 500 студентов, которых затронула дистанционная форма обучения. Целью исследования является выявление отношения студентов к дистанционной форме усвоения дисциплины «Физическая культура». Ключевым вопросом выступал: «Отказались бы вы от занятий в дистанционной форме?» (рис. 1)

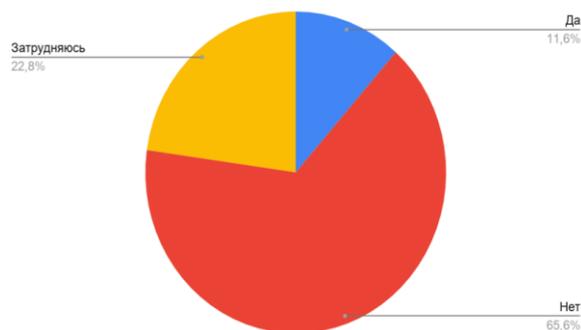


Рисунок 1 - Отказались бы вы от занятий в дистанционной форме?

Отрицательное мнение по теме дистанционного обучения выразили 11,6% опрошиваемых, в то время как 65,6% респондентов высказались в поддержку данной формы обучения, 22,8% затруднились ответить.

Относительно непосредственно дистанционного освоения дисциплины «Физическая культура», то здесь результаты довольно неоднозначны (рис. 2).

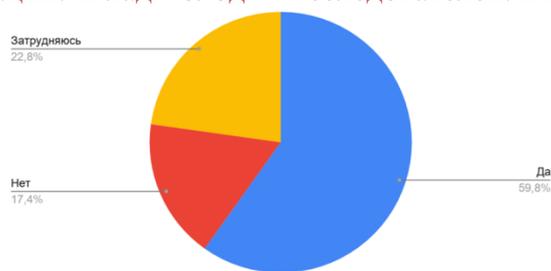


Рисунок 2 - Возможно, ли заменить часть очных занятий по физкультуре на дистанционные?

Как видно из диаграммы, 59,8% обучающихся предпочли бы частичную замену занятий очной формы на дистанционную, 17,4% выступили против, 22,8% опрошенных затруднились ответить. Помимо всего прочего, по опросу студентов, опрашивающие выяснили, что литература, предлагаемая преподавателями в период дистанционного обучения, была достаточно интересна студентам (рис. 3).

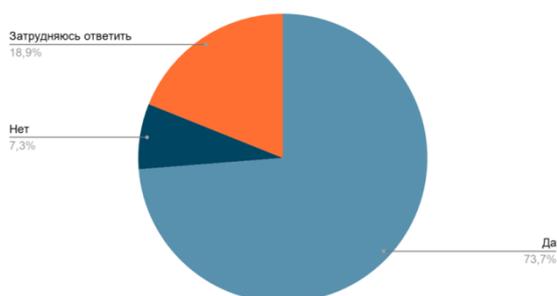


Рисунок 3 - Была ли интересна литература по физической культуре, предлагаемая преподавателями для освоения в дистанционном формате?

По результатам, 73,7% ответили положительно, 7,3% и 18,9% отрицательно и затруднились ответить соответственно.

Можем выделить некоторые плюсы дистанционного освоения дисциплины:

1. Мобильность, возможность заниматься в любом месте;
2. Возможность самим выбирать удобный темп выполнения упражнений;
3. Доступ к курсу в любое время и т.д.

Помимо плюсов, можно выделить и недостатки такой формы относительно данной дисциплины:

1. Нестабильное интернет-соединение;

2. Невозможность консультации преподавателя по части правильности выполнения упражнений;

3. Преподаватель не видит успехи студента и т.д.

Таким образом, необходимо выработать ряд мер, которые позволят исключить или снизить негативные явления, возникающие при переходе на обучение в формате онлайн, сделать его максимально комфортным и эффективным как для студентов, так и для преподавателей. Помимо всего прочего, необходимо повысить эффективность проведения занятий физической культурой в рамках дистанционного обучения, повысить контроль со стороны преподавателей за выполнением студентами упражнений.

Литература и источники

1. Богданов, В.М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В.М. Богданов, В.С. Пономарев, А.В. Соловов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 2. - С. 51-56.
2. Куликова, М. Г. Исследование отношения студентов специальной медицинской группы к своему здоровью / М. Г. Куликова, Е. Г. Лебедева // Тенденции развития науки и образования. – 2019. – № 47-1. – С. 63-66. – DOI 10.18411/lj-02-2019-15.

3. . Лопичева, Е. Г. Мотивация обучающихся к занятиям физической культурой в высшем учебном заведении / Е. Г. Лопичева, И. Ю. Соколова, А. Г. Митрофанова // Ценностные ориентации молодежи в условиях модернизации современного общества : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Горно-Алтайск, 12 февраля 2020 года. – Горно-Алтайск: Горно-Алтайский государственный университет, 2020. – С. 266-270.

4. Филь, В. В. Дистанционное образование в сфере физического воспитания / В. В. Филь, Е. В. Луценко, И. Ю. Соколова // Место и роль физической культуры в современном обществе : материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 26–29 мая 2021 года / Министерство науки и образования РФ, Севастопольский государственный университет. – Севастополь: Интерактивные технологии, 2021. – С. 295-300.

Научный руководитель – старший преподаватель Соколова И.Ю., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Сергеева А.А.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

ink-01@mail.ru

Современные тенденции, процессы глобализации, внедрение новых технологий оказывают большое влияние на жизнь человека. Появляются новые возможности, предметы материального мира, которые занимают очень большую часть времени в жизни человека. В связи с этим, большой акцент необходимо делать на полноценном обеспечении жизнедеятельности человека. Занятия физической культурой, имеют ключевую функцию – оздоровительную, то есть поддержание, улучшение, восстановление здоровья человека. Востребованность физической культурой неоспорима на протяжении многих веков [1,3].

Физическая культура – это деятельность, основным направлением которой является получение физических и духовных ценностей, с целью укрепления здоровья человека. Физическая культура обладает крупным набором средств, особенностей, позволяющих отграничить ее от какого-либо вида спорта или иных видов физической деятельности. Существенным является факт того, что физическая культура составляет базис, основу формирования ключевых качеств человека, которые в дальнейшем могут развиваться в других спортивных направлениях, уже с учетом определенной специфики.

Ее значимость обусловлена и другими факторами. Например, она является ведущей составляющей дошкольных, школьных, студенческих образовательных стандартов, занимающая большое количество времени в рамках учебной программы.

Физическая культура развивает и воздействует на различные качества человека, которые можно подразделить на большое количество видов [2]. В рамках рассматриваемой темы следует анализировать влияние на психологическое и эмоциональное состояние человека, неразрывно с учетом и влияния на физические качества.

В современном мире люди все больше подвержены негативному воздействию на психику. Вызвано это огромным наличием как внешних, так и внутренних факторов. Проблема состоит в том, что, будучи «состоянием души», постоянные нервные процессы, переживания по поводу будущего, и другие причины закладывают неблагоприятную психоэмоциональную программу, ориентир, который потом проявляется (воплощается) в поведении человека, в результатах его коммуникации с обществом, на продуктивности учебной, трудовой деятельности [3]. Именно физкультура позволяет правильно построить психиче-

ские компоненты и постоянно поддерживает их в исходном состоянии. Интенсивное и системное занятие физической культурой корректирует все эти жизненные процессы.

Психологическая часть - это совокупность психических качеств человека, обеспечивающих гармоничное развитие личности, чувство внутреннего равновесия, ориентирующие на формирование и реализацию установленных жизненных задач, способствующих социализации человека в обществе. Поэтому, необходимо исследовать воздействие именно на эти качества.

Адаптированность в окружающей среде, показывает, насколько хорошо человек чувствует себя в обществе, удовлетворен ли он собой и своей жизнью, демонстрирует его социальный статус. Физическая культура совершенствует данный компонент, что ведет к способности человека регулировать свои психические процессы: адекватно управлять своими мыслями, чувствами, желаниями, также происходит формирование умения взаимодействовать с окружающей средой, общаться с окружающими.

Сбалансированность может существовать лишь в тех случаях, когда нервные процессы одинаково выражены. Люди со сбалансированными нервными процессами характеризуются уравновешенным и спокойным поведением. Занятия физической культурой значительно влияют на положительное настроение. Это достигается посредством волевых качеств, в желании достичь лучшего результата. Поэтому, даже незначительные продвижения в выполнении, например, какого-либо упражнения, повышение количественных показателей или достижение лучшего результата хорошим образом сказываются на настроении человека. В частности, даже выполнение стандартных упражнений, для которых характерны специфические черты, также формируют положительные изменения в настроении. Этот факт подтверждается исследованиями. Американские ученые выявили, что бег на короткие дистанции служит условием возникновения хорошего настроения, поскольку в ходе испытания, студенты отмечали такие чувства как: расслабленность, отсутствие нагрузок и прочее [2].

Более того, необходимо рассматривать физическую культуру, как средство своеобразного «отдыха» по отношению к умственной деятельности. Этот фактор очень важен для студентов, огромную часть времени которых занимает умственная работа. Такой работе присуще большая энергозатратность, мозговые процессы в силу нагрузки и концентрации внимания на определенных учебных аспектах, подвержены значительному напряжению. Отсюда следует воздействие на нервную систему и эмоционально-психологическую составляющую организма в целом. Также учебная работа студентов сопряжена с постоянным использованием технических средств, например, работа за компьютером. В длительном процессе помимо выше указанного идет определенная нагрузка на мышцы. Работая за компьютером, тело человека находится в напряженном состоянии, хотя, казалось бы, физическая активность сведена на минимум. Дело состоит в том, что в подобном положении большая часть нагрузки идет на плечевую часть, на мышцы шеи, спины. Как итог, снижение работоспособности, утомленность. Все эти проблемы разрешаются посредством физических нагрузок, активного отдыха [4].

Физическая культура формирует также и такие качества как умение быстро и системно оценивать сложившуюся ситуацию, правильно и тактично анализировать происходящее и непрерывно принимать решение. Важно подчеркнуть, что не просто решения, а целесообразные и обоснованные.

Однако, не стоит забывать об умеренной физической нагрузке, основанной на нормах (правилах) аккуратности, адекватности, сбалансированности. Необходимо соблюдать программу занятий, не нарушать ее.

Подводя итог к вышесказанному, следует еще раз подчеркнуть ключевую роль физической культуры. Вышеизложенное подчеркивает значимость данной деятельности как системного комплекса, где все элементы находятся во взаимодействии. Все больше создаются альтернативные технологии, имеющие оздоровительный функционал. Но, использование подобных технологий и полный отказ от физической культуры невозможен, в силу интеграции большого количества вырабатываемых качеств физической культурой.

Литература и источники

1. Еременко, В. Н. Роль физической культуры в жизни человека / В. Н. Еременко, А. С. Медведева, А. А. Левченко // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2019. – Т. 8. – № 3(28). – С. 353-355. – DOI 10.26140/anip-2019-0803-0091.
 2. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 69-74.
 3. Катканова, И. Н. Занятия волейболом в поддержании эмоционального здоровья обучающихся вузов / И. Н. Катканова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 22–23 марта 2019 года / Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – С. 199-201.
 4. Растокин, Н. А. Значимость занятий физической культуры в социализации личности / Н. А. Растокин // Инновационная наука. – 2019. – № 5. – С. 174-177.
- Научный руководитель - старший преподаватель Катканова И.Н., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».*

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ХОДЬБЫ НА ЗДОРОВЬЕ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН

Сергеева М.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
sergeevamari20@gmail.com

Аннотация. Поскольку частотность диагноза «варикоз» среди трудоспособного населения растёт с каждым годом, есть необходимость в более углубленном изучении этого феномена. В данной статье предпринята попытка выявить и изучить влияние ходьбы на организм человека при наличии варикозного расширения вен. В связи с малым количеством исследований по первичной профилактике венозных заболеваний и их эффективности, в рамках данного материала, мы осмысливаем нехирургические меры по борьбе с варикозом. Предметом исследования является роль ходьбы в жизни человека с варикозом. Объектом – физическая активность, а именно – ходьба. Особое внимание уделено таким видам физической деятельности, как обычная пешая ходьба, скандинавская ходьба и спортивная ходьба. Кроме того, в рамках научной работы были определены основные причины возникновения варикозного расширения вен нижних конечностей, а также последствия применения ходьбы как метода профилактики венозных заболеваний.

Ключевые слова: варикозное расширение вен, физическая активность, ходьба, профилактика варикоза, скандинавская ходьба, спортивная ходьба.

В современном динамичном обществе для человека важно всегда быть в тонусе и ресурсе. Таким образом, на первый план выступает здоровье. Но как показывает статистика, много людей имеют малоподвижный образ жизни, так как занимаются сидячей работой, не делают зарядку, не соблюдают правила здорового и сбалансированного питания, не уделяют внимание спорту. В последствии зарабатывают себе множество заболеваний. По данным ВОЗ, «недостаточная физическая активность считается четвертым из важнейших факторов риска, которые являются причинами смерти в глобальном масштабе», во многих странах с каждым годом увеличивается число людей с физической инертностью, что приводит к развитию неинфекционных заболеваний и ухудшению здоровья населения в мире в целом. В статье мы рассмотрим одно из самых распространённых заболеваний нижних конечностей – варикозное расширение вен.

Что означает понятие «варикоз»? Термин «варикозное расширение вен» или «варикоз» употребляется в медицинской практике, он означает патологическое «изменение вен, выра-

жающееся в их мешковидном расширении, увеличении длины, образовании извилин и узловатых клубков», как следствие – функциональную недостаточность клапанов с извращением кровотока [1].

Статистика венозных заболеваний на сегодняшний день – неблагоприятна, поскольку по данным Всемирной организации здравоохранения болезни вен теперь стали болезнями нашей цивилизации. Они имеют большое социальное и экономическое воздействие на общество, так как широкое распространение болезней, связанных с венами, вызывает неуклонный рост заболеваемости среди трудоспособного населения.

Причинами данного недуга выступают: генетическая предрасположенность к заболеванию, ожирение, игнорирование здорового образа жизни, неадекватная нагрузка на нижние конечности при физических упражнениях, «сидячий образ жизни», обтягивающая одежда и чрезмерное ношение обуви на каблучке.

Во многих исследованиях отечественных исследователей, отмечается необходимость принятых определенных мер по профилактике и борьбе с распространением заболевания. По мнению Жукова Б. Н., Каторкина С. Е., Костяева В. Е., Костяевой Е. В., «специальная гимнастика благоприятно сказывается на состоянии больных в ближайшем посттромботическом и раннем послеоперационном периодах» [6]. То есть людям с хронической венозной недостаточностью нижних конечностей необходимо заниматься физической активностью, только при условии обязательной эластической компрессии. Ежедневная ходьба по несколько минут в день поможет и в реабилитации, и в преодолении боли и неприятных ощущений в ногах.

Костенко Е. В. также говорит о значимости первичной профилактики варикозного расширения вен нижних конечностей, так как в группу риска развития варикоза «попадает практически до 75% населения» [2]. Нужно выполнять определённый комплекс мер, направленный на предупреждение возникновения венозных проблем.

Отметим, что ходьба имеет особое значение при варикозном расширении вен нижних конечностей. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В., Чернышёва И.В., Шлемова М.В. в работе «Влияние физических тренировок на кров и кровеносную систему» пишут о том, что «напряжённая умственная работа, малоподвижный образ жизни, вредные привычки вызывают повышение тонуса и ухудшение питания стенок артерий», впоследствии артерии теряют свою эластичность, что приводит к стойкому повышению в них кровяного давления, которое нередко заканчивается разрывом кровеносных сосудов [3]. Поэтому важна физическая работа, так как она способствует расширению кровеносных сосудов, нормализует тонус их мышечных стенок, повышает обмен веществ в стенках кровеносных сосудов, ведь при движении происходит массаж стенок сосудов за счёт гидродинамической волны в мышцах, учащается пульс и ускоряется отток крови. Таким образом, активность способствует здоровому функционированию сердечно-сосудистой системы.

Мотцулев М.Г., Егорычева Е.В. выделяют преимущество ходьбы среди других видов физической активности. Исследователи говорят о том, что оздоровительная ходьба является «наиболее простым, материально незатратным и доступным каждому средством», кроме того данный вид активности относится к аэробным упражнениям, которые считаются «лучшими на пути укрепления здоровья, поддержания активного жизненного тонуса, повышения общей выносливости и работоспособности» [4].

Оптимальными видами ходьбы при варикозе выступают: обычная пешая прогулка, скандинавская ходьба и спортивная ходьба. При пешей прогулке напрягаются и расслабляются различные группы мышц ног, которые способствуют кровотоку, эластичности и укреплению венозных стенок. Помимо этого, полезность данного вида активности заключается в том, что прогулка помогает поддерживать оптимальный вес тела, улучшает настроение, повышает выносливость организма, активно насыщает ткани кислородом.

В настоящее время популярность приобретает такой вид ходьбы, как скандинавская. Она является наиболее эффективной при начальных стадиях заболевания и наиболее действенной при профилактике прогрессирования. Но при осложнённых формах варикоза, сердечных и

других сосудистых патологиях данный вид физической деятельности противопоказан, так как он предполагает быстрые и энергичные движения.

Спортивная ходьба отличается от обычной, она выступает неким промежуточком между бегом и прогулкой. В научной статье «Спортивная ходьба – как один из способов оздоровления» Мушенко Г.П. и Стричко А.В. отмечают эффективность спортивной ходьбы в сравнении с бегом, так как она «является одним из оригинальных способов поддержания тела человека в форме и улучшения его самочувствия» [5].

Стоит разобраться в вопросе применимости данного вида физической активности к людям с болезнью вен. Спортивная ходьба подразумевает постоянный контакт ног с землей или другими поверхностями, при ней человек испытывает активную нагрузку на опорно-двигательный аппарат. Но, по сравнению с бегом, нагрузка на мышцы и сосуды значительно слабее, поэтому для опытных бегунов спортивная ходьба может выступить некой щадящей альтернативой. Однако существуют противопоказания, ведь физическая нагрузка может оказывать губительное действие на организм. Перед началом любых тренировок необходимо проконсультироваться с врачом и выбрать оптимальную нагрузку, учитывая степень развития болезни. В случае острой фазы хронических заболеваний, острого тромбоза, инфекционных процессов, интоксикации и т.д. необходимо прекращать любые виды физической деятельности.

Таким образом, ходьба оказывает положительное влияние на организм человека с варикозным расширением вен и является оптимальным средством профилактики венозных заболеваний. Кроме того, было установлено, что людям с наличием хронической венозной недостаточности необходима физическая нагрузка или лечебные упражнения. В зависимости от степени развития болезни, каждый может подобрать свой вид ходьбы. Универсальным вариантом в этом случае выступает обычная пешая прогулка, которая полезна не только при наличии венозной недостаточности, но и выступает хорошим средством профилактики для здорового человека.

Литература и источники

1. Большая советская энциклопедия. Том 4. Брасос - Веш. 3-е изд. / Глав. ред. А. М. Прохоров. — М.: Сов. энциклопедия, 1971. — 600 стр., илл.; 47 л. илл. и карт.
 2. Костенко, Е. В. Профилактика варикоза / Е. В. Костенко, В. В. Михайлишин, С. Н. Белик // Современные подходы к продвижению принципов здорового образа жизни: Сборник материалов региональной научно-практической конференции студентов и молодых ученых, Ростов-на-Дону, 29 ноября 2019 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2019. – С. 35-40.
 2. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В., Чернышѐва И.В., Шлемова М.В. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВОК НА КРОВЬ И НА КРОВЕНОСНУЮ СИСТЕМУ // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13816>.
 3. Мотцулев М.Г., Егорычева Е.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА КАК ЧАСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ // Международный студенческий научный вестник. – 2018. – № 6.; URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=19431>.
 4. Мушенко Григорий Павлович, Стричко Анна Валерьевна Спортивная ходьба - как один из способов оздоровления // Наука и образование сегодня. 2018. №6 (29). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnaya-hodba-kak-odin-iz-sposobov-ozdorovleniya>.
 5. Жуков Б. Н., Каторкин С. Е., Костяев В. Е., Костяева Е. В. Медицинская реабилитация флебологических больных // ВНМТ. 2009. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/meditsinskaya-reabilitatsiya-flebologicheskikh-bolnyh>.
- Научный руководитель – преподаватель Ореховская Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ-КАРАТИСТОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Макарова П.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

m.poly.16@mail.ru

Несомненно, психологическая подготовка является одним из важных разделов подготовки спортсменов к соревновательной деятельности [1].

Целью нашего исследования являлось определение особенностей психологической подготовки спортсменов-каратистов различной квалификации, позволяющих судить об их готовности к успешному выступлению на соревнованиях.

Объектом исследования выступала психологическая подготовка спортсменов, занимающихся каратэ, к соревновательной деятельности.

Предметом – способы определения уровня психологической готовности спортсменов-каратистов к успешной соревновательной деятельности.

Гипотезой нашего исследования послужило предположение о том, что с ростом спортивного мастерства средние групповые значения компонентов психической надежности спортсменов, занимающихся каратэ, закономерно увеличиваются, что позволяет говорить об их готовности к успешному выступлению на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и обобщение данных научно-методической литературы по теме исследования;
2. Определить уровень психической надежности спортсменов, занимающихся каратэ, различной спортивной квалификации, различных весовых категорий;
3. Сравнить уровень психической надежности спортсменов-каратистов, определяющих успешность их выступлений в соревнованиях.

Методы исследования: теоретический анализ научно-методической литературы, анкетный опрос, методы аналитической статистики.

Результаты исследования. Теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что психологическая устойчивость спортсмена и его готовность к показу максимального результата напрямую связаны с его уверенностью в своих силах. Это особенно важно в предстартовые часы и в ходе самих соревнований, когда высокое чувство ответственности не должно вызывать сильного нервного возбуждения и расходования психической энергии. На успешность и результативность спортивной соревновательной деятельности влияют личностные характеристики, среди которых наиболее весомыми являются: соревновательная эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость, мотивация и саморегуляция [2].

В нашем анкетном опросе приняли участие 35 спортсменов-каратистов (юноши) в возрасте от 16 до 23 лет, различной спортивной квалификации (от III спортивного разряда до мастера спорта), разных весовых категорий. Мы использовали сокращенную анкету для выявления психической надежности у спортсменов В. Э. Мильмана. В анкете содержалось 22 закрытых вопроса. Каждый вопрос относился к одному из четырех компонентов психической активности (соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ) – 6 вопросов, стабильность и помехоустойчивость (Ст-П) – 3 вопроса, мотивационно-энергетический компонент (М-Э) – 6 вопросов, саморегуляция (СР) – 6 вопросов). Кроме одного общего вопроса («Проводите ли Вы специальную настройку перед выходом на старт»), направленного на выявление характера эмоциональной реакции (нейтральный, стенический, астенический). Respondентам давалось на заполнение всей анкеты до 10 минут, выбирая при ответе на каждый вопрос только один из предложенных вариантов ответа, не задумываясь над деталями, имея в виду свой собственный соревновательный опыт последнего времени.

Итоги проведенного анкетирования свидетельствуют о том, что в группе опрошенных спортсменов-каратистов преобладает сниженный уровень психической надежности по всем четырем компонентам (табл.1).

Таблица 1.

Результаты оценки уровня психической надежности спортсменов-каратистов

№ п/п	Компонент психической активности	Среднее целочисленное значение	Уровень психической надежности
1.	Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ)	-3	сниженный
2.	Стабильность и помехоустойчивость (Ст-П)	-2	сниженный
3.	Мотивационно-энергетический компонент (М-Э)	-1	сниженный
4.	Саморегуляция (СР)	-1	сниженный

Примечание: положительные оценки – тенденция к повышенному уровню психической надежности, нулевые значения – средний уровень, отрицательные оценки – тенденция к снижению уровня.

Но картина исследования кардинально меняется, если мы выделяем из числа анкетизируемых спортсменов, имеющих высокую спортивную квалификацию: спортивные разряды кандидатов в мастера спорта (КМС) и мастеров спорта (МС) (группа 1). У них по двум компонентам из четырех (соревновательная эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость) полученные данные соответствуют среднему уровню психической надежности, по одному компоненту (саморегуляция) – повышенному, еще по одному (мотивация) – снижению.

Тогда как данные по спортсменам I-III спортивных разрядов (группа 2) по трем компонентам (соревновательная эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость, саморегуляция) соответствуют снижению уровню психической надежности, а по одному (мотивация) – повышенному.

Таким образом, мы видим тенденцию к повышению уровня психической надежности по мере роста спортивного мастерства каратистов (табл.2).

Таблица 2.

Результаты оценки уровня психической надежности спортсменов-каратистов различной спортивной квалификации

№ п/п	Компонент психической активности	Группа 1		Группа 2	
		Среднее целочисленное значение	Уровень психической надежности	Среднее целочисленное значение	Уровень психической надежности
1.	Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ)	0	средний	-2	сниженный
2.	Стабильность и помехоустойчивость (Ст-П)	0	средний	-1	сниженный
3.	Мотивационно-энергетический компонент (М-Э)	-2	сниженный	2	повышенный
4.	Саморегуляция (СР)	3	повышенный	-2	сниженный

Кроме того, мы сопоставили полученные результаты опроса спортсменов, занимающихся каратэ, выступающих в разных весовых категориях. Так, у спортсменов, выступающих в средних (группа 2) и тяжелых (группа 3) весовых категориях, по двум компонентам (мотивация и саморегуляция) результаты соответствуют повышенному уровню психической надежности. А по двум другим (соревновательная эмоциональная устойчивость, стабильность и помехоустойчивость) – снижению. У спортсменов, выступающих в легких весовых категориях (группа 1), по всем четырем компонентам психическая надежность соответствует снижению уровню психической надежности (табл.3).

Таблица 3.

Результаты оценки уровня психической надежности спортсменов-каратистов различных весовых категорий

№ п/п	Компонент психической активности	Группа 1		Группа 2		Группа 3	
		Среднее целочисленное значение	Уровень психической надежности	Среднее целочисленное значение	Уровень психической надежности	Среднее целочисленное значение	Уровень психической надежности
1.	Соревновательная эмоциональная устойчивость (СЭУ)	-2	сниженный	-3	сниженный	-2	сниженный
2.	Стабильность и помехоустойчивость (Ст-П)	-3	сниженный	-2	сниженный	-1	сниженный
3.	Мотивационно-энергетический компонент (М-Э)	-1	сниженный	2	повышенный	3	повышенный
4.	Саморегуляция (СР)	-2	сниженный	1	повышенный	3	повышенный

Заключение. Подводя итоги нашего исследования, можно сделать вывод о том, что в группе опрошенных нами спортсменов-каратистов преобладает сниженный уровень психической надежности по всем компонентам.

Более детальный анализ полученных результатов анкетного опроса показал, что средние групповые значения компонентов психической надежности (за исключением мотивации) закономерно увеличиваются с ростом спортивного мастерства, что полностью совпадает с исследованиями В. Э. Мильмана и других ученых и подтверждает гипотезу нашего исследования.

Литература и источники

1. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М. : АСТ : Астрель, 2004. – 863 с. : ил.
 2. Бабушкин, Г. Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом : учеб. пособие / Г. Д. Бабушкин. – Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. – 328 с.
- Научный руководитель – старший преподаватель Макарова О.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский*

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ У СТУДЕНТОВ-ГАНДБОЛИСТОВ

Шайхутдинов Н.М., Хайруллин Р.Р.

ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

shaikhutdinov.n11@yandex.ru, hai_ranis81@mail.ru

Введение. Развитие физических качеств является основным звеном подготовки спортсменов. Освоение техники, тактики и технико-тактических действий возможно с учетом физического развития обучающихся[5, с. 441].

Под быстротой понимают возможности человека, которые обеспечивают выполнение двигательных действий в минимальный промежуток времени. Представление о скорости в спорте содержит в себе: непосредственно темп перемещений, частоту, ускорение и быстроту двигательной реакции. Быстрота определяет успех не только в волейболе, прыжках, спринте, хоккее, баскетболе, футболе, гандболе, но и в других видах спорта [1, с. 134].

Силовая выносливость – это физическая способность, благодаря которой организм может противостоять утомлению во время работы. Силовая выносливость является одной из ключевых физических качеств во многих видах спорта. Существует два типа силовой выносливости: статическая и динамическая. Статическая выносливость характеризуется сильным сокращением мышц без изменения длины, а динамическая выносливость характеризуется укорачиванием и удлинением мышечных волокон во время упражнения[2, с. 83].

Частота сердечных сокращений (ЧСС) – это скорость ударов сердца в минуту. Артериальное давление (АД) – это давление крови, уровень которого зависит от количества крови, поступающей в артерию[3, с. 113; 4, с. 43].

Целью работы явилось выявить изменения артериального давления и частоты сердечных сокращений у гандболистов при различных физических нагрузках и сравнить полученные результаты.

Методы исследования. В исследованиях приняли участие студенты-гандболисты Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма в количестве 13 человек в возрасте от 18 до 21 года, которые имеют квалификацию от 1 взрослого разряда до мастера спорта. Показатели артериального давления(АД) и частоты сердечных сокращений (ЧСС) снимались перед выполнением упражнений, после выполнения и в период восстановления (1 минута, 2 минуты, 3 минуты). В качестве упражнений для развития быстроты применяли челночный бег 4x10, а в качестве развития силовой выносливости – выпрыгивания из положения полуприседа в количестве 20 раз.

Результаты и их осуждение. Полученные результаты после выполнения челночного бега 4x10 представлены в таблице 1. Из нее мы видим, что показатели систолического и диастолического давления не претерпевают достоверных различий. А вот показатели ЧСС после выполнения упражнения увеличились на достоверную величину и составили 120±5,9 уд/мин. К 3 минуте восстановления ЧСС практически пришел к своему предрабочему состоянию.

Таблица 1.

Показатели АД и ЧСС у гандболистов при выполнении челночного бега 4x10

Показатели	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление		
			1 мин.	2 мин.	3 мин.
Систолическое давление (мм рт.ст.)	118±2,7	122±6,99	126±4,5	122±4,0	114±4,1
Диастолическое давление(мм рт.ст.)	78±3,04	86±5,5	82±3,4	78±3,7	77±2,1
ЧСС (уд/мин)	78±1,7	120±5,9	91±3,2	85±3,1	82±1,6

--	--	--	--	--	--

Результаты полученные после выполнения прыжков из полуприседа в количестве 20 раз представлены в таблице 2. Анализируя показатели мы можем сказать, что систолическое давление после выполнения упражнения увеличилось на достоверную величину по сравнению с показателями до нагрузки. В период восстановления наблюдается постепенное понижение систолического давления. Показатели диастолического давления так же увеличиваются на достоверную величину после выполнения упражнения. К 3 минуте восстановления наблюдается постепенное уменьшение этого показателя. Частота сердечных сокращений составило $118 \pm 7,3$ уд/мин, что на достоверную величину больше чем в состоянии до нагрузки. В восстановительный период наблюдается постепенное снижения показателя к исходному состоянию.

Таблица 2.

Показатели АД и ЧСС у гандболистов при выполнении прыжков из полуприседа в количестве 20 раз

Показатели	До нагрузки	После нагрузки	Восстановление		
			1 мин.	2 мин.	3 мин.
Систолическое давление(мм рт.ст.)	$114 \pm 2,1$	$134 \pm 5,2$	$132 \pm 2,1$	$130 \pm 4,3$	$123 \pm 4,7$
Диастолическое давление(мм рт.ст.)	$75 \pm 1,6$	$86 \pm 3,0$	$83 \pm 1,9$	$82 \pm 4,0$	$81 \pm 2,9$
ЧСС (уд/мин)	$76 \pm 1,5$	$118 \pm 7,3$	$96 \pm 4,2$	$86 \pm 2,6$	$83 \pm 2,3$

Сравнивая показатели двух упражнений мы можем сказать, что показатели диастолического и систолического давления, а также показателей частоты сердечных сокращений в них не наблюдаются достоверных различий, что говорит об одинаковом влиянии этих упражнений на сердечно-сосудистую систему.

Выводы. Проведя наше исследование мы можем сказать, что на студентов-гандболистов после выполнения упражнений на быстроту наблюдаются достоверные различия в показателях ЧСС. При выполнении упражнения на скоростно-силовую подготовку достоверные различия отмечаются во всех трех показателях. При сравнении между собой эти два упражнения достоверных различий не наблюдается. Из этого можно сделать вывод, что эти упражнения одинаково влияют на сердечно-сосудистую систему студентов-гандболистов Поволжского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Литература и источники

1. Бишаева, А.А. Физическая культура. / А.А. Бишаева, Малков А.А. //Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
2. Виленский, М. Я. Физическая культура. /М. Я.Виленский,А. Г. Горшков // Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Рубанович, В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. / В. Б.Рубанович //Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. 254 с.
4. Большев, А. С. «Частота сердечных сокращений. Физиологические аспекты»/А. С.Большев, Д.Г.Сидоров, С.А. Овчинников //Учебное пособие. 2017. 76 с.
5. Хайруллин, Р.Р. Развитие качества силы в зависимости от функциональных особенностей организма / Хайруллин Р.Р., Хайруллин Д.Р., Хайруллина А.М., Миндубаев А.М. // 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. 439-443.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Хайруллин Р.Р., ФГБОУ ВО «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма».

ОТНОШЕНИЕ ОБУЧАЮЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМУ

Буйлова К.В.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

ink-01@mail.ru

Основной ценностью и богатством нации и государства всегда было и остается здоровье населения и, прежде всего, обучающейся молодежи. Это один из основных показателей развития человека и общества. Важнейшим условием жизни и нормального физического развития студента является двигательная активность, которая повышает работоспособность и функциональные возможности организма [2].

Во многих научных работах, диссертациях за последние десять лет, указывается на то, что начиная с начального образования в СОШ, отношение обучающихся к физкультурной активности ежегодно ухудшается, становится негативным в старших классах. По данным Всероссийского научно - исследовательского института физической культуры около 35% обучающихся Вузов выразили своё отрицательное отношение к физической культуре [1].

Новые образовательные стандарты предусматривают воспитание компетентной личности, способной к самореализации и саморазвитию, обладающей широким кругом знаний. Таким воспитательным средством на наш взгляд может служить спортивный туризм.

В нашей стране спортивный туризм перестал быть новым видом спорта и стал активно развиваться после проведения Летних олимпийских игр 1980 г. в Москве.

Туризм включает в свой состав несколько разновидностей, среди которых особое место занимает спортивный туризм, способствующий удовлетворению потребности человека в занятиях физической активностью. Появление спортивного туризма в России исследователи связывают с концом 13 века, когда люди, путешествуя по миру, ощущая причастность к спортивным мероприятиям, состязаниям, участвовали в них и наблюдали за ними (активный и пассивный туризм). По словам Позднякова, тогда и возникли первые организации такого направления: общество велосипедистов «Русский тюринг-клуб» в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, «Альпийский клуб» в Тбилиси (1877), и т.д. В спортивный туризм включено много прикладных направлений развития. Они определяют его многочисленный характер распространения и создают предпосылки для вовлечения молодого населения в занятия специфическими физическими упражнениями. Это и спортивно-оздоровительный туризм, и походы и пр. На данный момент выделяют следующие составляющие спортивного туризма: пешеходный, лыжный, горный, водный туризм, спелео, альпинизм, дайвинг и др. Каждый из них имеет специфические особенности, цели и результаты. Фитнес-тур - один из самых популярных. Он включает как основные принципы активного проведения свободного времени, так и новые методы организации физических упражнений. Особенно интересны туристам пешие туры по Кавказу и Алтаю, совершив которые возможно насладиться и горными реками, и бурными водопадами, и заснеженными вершинами возвышенностей [3].

Анализируя литературные источники, мы выяснили, что данное направление также широко распространено в нашем Вологодском регионе. Предлагаемые маршруты представлены на рисунке 1.

С целью определения отношения студенческой молодежи к спортивному туризму, выяснения проблем развития данного вида спорта, возможные пути их решения, мы провели исследование среди обучающихся ВоГУ (1-3 курсы, 80 человек). Эксперимент основан на разработке специальных вопросов для анкетирования и специальных заданий для определения уровня сформированности туристских навыков.

Результаты опроса показали, что большинство студентов знакомы с понятием «спортивный туризм» (79,2%) и даже занимались им (33,1%). Виды спортивного туризма, которыми занимаются респонденты представлены на рисунке 2.

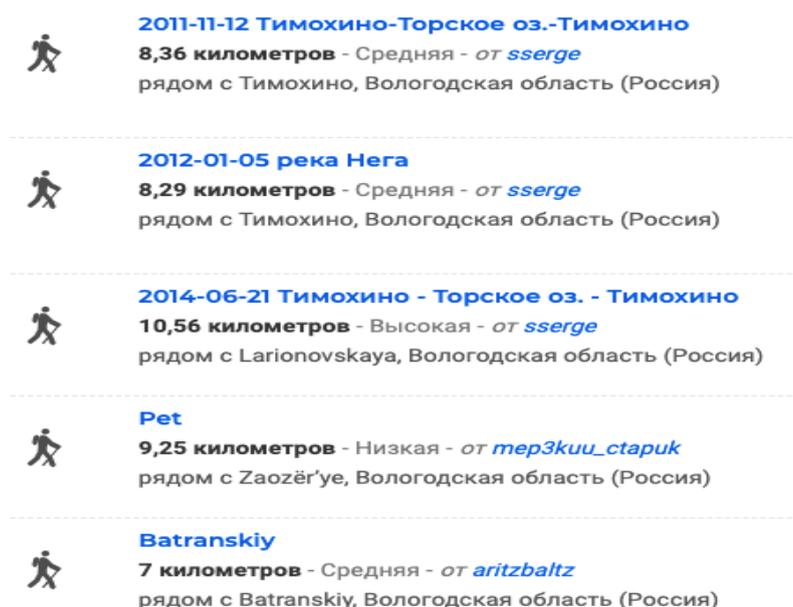


Рисунок 1 - Пешие туристические маршруты в Вологодской области

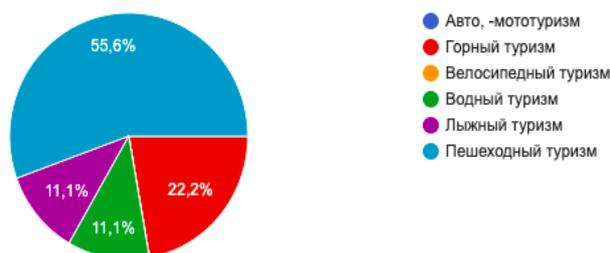


Рисунок 2 - Распространенные виды спортивного туризма среди обучающихся, %

Большая часть, как мы выяснили, используют пешеходный туризм и в основном организуют маршруты самостоятельно. Лишь 13.1% - через туристические агентства и специальные лагеря. В настоящий период времени спортивным туризмом занимаются 20% опрошенных. Такой невысокий показатель, на наш взгляд, связан с непростыми условиями жизни, вызванных пандемией и другими причинами.

Для определения уровня сформированности туристских навыков у обучающихся, мы провели командные соревнования. В программу вошли выполнение следующих практических заданий: изготовление узлов, работа с картой и компасом, подбор продуктов для похода, оказание доврачебной помощи. В ходе данного мероприятия мы выявили, низкий уровень сформированности туристских знаний, умений и навыков, что определяет задачу повышения их уровня. Для этого необходимо, на наш взгляд, привлечение уже имеющихся ресурсов, а также создание совершенно новых ресурсных комплексов.

Из выше изложенного материала, мы можем сделать заключение, что спортивный туризм – особый, интересный вид спорта, который нужно развивать и в который необходимо вовлекать студенческую молодежь. Занимаясь им, можно стать очевидцами мировых спортивных и культурных событий, свидетелями того, что больше никогда не произойдет. Необходимо создавать туристические базы, специализированные спортивно-оздоровительные лагеря, подготавливать профессиональные кадры для работы в этой области.

Литература и источники

1. Катканова, И. Н. Значение занятий физической культурой в прививании интереса к спортивной деятельности вне учебного процесса / И. Н. Катканова, Д. С. Егоренко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы XI Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 21 октября 2021 года. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 231-234. – DOI 10.36906/FKS-2021/48.)
2. Гедерт, В. А. Мотивация к занятиям физической культурой детей дошкольного возраста / В. А. Гедерт, И. Н. Катканова // Традиции и инновации физического воспитания обучающихся образовательных организаций : сборник статей I региональной научно-практической конференции, Вологда, 20 марта 2019 года. – Вологда: Вологодский государственный университет, 2019. – С. 15-18.
3. <https://rusind.ru/statistika-turizma.html>
Научный руководитель - старший преподаватель, Катканова И.Н., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ПОКАЗАТЕЛЕЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Мешкова М.О.

ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»
mmeshkova27@mail.ru

Аннотация. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров. Целью данной научной работы является оценка физического развития, а также работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем у студенток 1 курса алтайского государственного педагогического университета. Для оценки показателей работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем было проведено исследование 60 студенток первого курса нескольких институтов и факультетов педагогического университета (не физкультурного профиля). Работоспособность дыхательной системы оценивалась при помощи пробы штанге, сердечно-сосудистой – при помощи пробы Руфье. Кроме того, использован социологический метод – анкетирование. У всех студенток первого курса педагогического университета (не физкультурного профиля) выявлена неблагоприятная картина работоспособности сердечно-сосудистой системы. При сравнении сельских и городских студенток лучшая работоспособность выявлена у студенток из сельской местности. Для оценки физического развития было проведено исследование 56 студенток первого курса педагогического университета. Соматометрические и физиометрические показатели студенток различных институтов и факультетов значимо не отличаются. Значимые отличия были обнаружены в структуре выборки по индексу массы тела, а именно — среди городских студенток большая доля лиц с дефицитом массы тела, и меньшая — с ожирением, по сравнению со студентками из сельской местности. Результаты работы диктуют необходимость разработки программы физического воспитания и в целом образа жизни, которая позволит минимизировать долю отклонений в физическом развитии у студентов.

Ключевые слова: физическое развитие, студенты, здоровье студентов.

Актуальность: Физическая культура является обязательной дисциплиной в каждом вузе Российской Федерации. Особое значение придается ей в педагогических вузах. В настоящее время в процессе обучения студенты находятся в условиях недостаточного двигательного

режима, долгое время проводят в учебных аудиториях, сидя за рабочим местом. Такое положение дел оставляет свой неблагоприятный отпечаток на их физической и умственной работоспособности, психологическом состоянии и состоянии здоровья. На данный момент исследования в области здоровья и физического развития молодёжи показывают, что приблизительно 50 % обучающихся, приходящих на 1 курс, имеют какие-либо отличия в состоянии здоровья, а из числа выпускников сейчас больше 80 % невозможно назвать совершенно здоровыми. Двигательная активность - основополагающий компонент здорового образа жизни. Будущие учителя должны не только владеть здоровьесберегающими технологиями, но быть примером для подражания подрастающего поколения, вести здоровый образ жизни. Укрепление и охрана здоровья, повышение работоспособности студенческой молодежи – одна из главных задач совершенствования подготовки высококвалифицированных кадров, поскольку состояние здоровья студентов, наряду с профессиональным уровнем, следует рассматривать как один из показателей их подготовки. Целью физического воспитания в педагогических вузах является формирование физической культуры студента как системного качества личности, неотъемлемого компонента общей культуры будущего специалиста, способного реализовать ее в учебной, социально-профессиональной деятельности и семье.

Цель: оценка физического развития и показателей физической работоспособности студентов 1 курса Алтайского государственного педагогического университета (не физкультурного профиля).

Материалы и методы: для оценки физического развития было проведено исследование 56 студенток первого курса нескольких институтов и факультетов педагогического университета: институт истории, социальных коммуникаций и права (ИИСКИП), филологический факультет (ФФ), лингвистический институт (ЛИИН). Деление на группы шло по нескольким критериям: 1) по месту проживания до поступления в университет (20 человек из сельской местности и 36 человек из городов); 2) по институту или факультету: 14 человек – ИИСКИП, 28 человек – ФФ, 14 человек – ЛИИН. Проводились измерения по нескольким параметрам: рост, вес, окружность грудной клетки, динамометрия правой и левой рук, а также измерение артериального давления. Все результаты были статистически обработаны. Критерием статистической достоверности различий был выбран непараметрический критерий Фишера.

В исследовании показателей работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем приняли участие 60 девушек-студенток первого курса Лингвистического института (ЛИИН), Института истории, социальных коммуникаций и права (ИИСКИП), Филологического факультета (ФФ). Работоспособность дыхательной системы оценивалась при помощи пробы Штанге, сердечно-сосудистой – при помощи пробы Руфье. Кроме того, использован социологический метод – анкетирование. Проба Штанге-задержка дыхания на вдохе. Обследуемый после 5—7 мин отдыха в положении сидя делает полный вдох и выдох, а затем снова вдох (80—90 % от максимального) и закрывает нос, рот. Фиксируется время от момента задержки дыхания до прекращения пробы. Проба Руфье -у испытуемой определяют число пульсаций за 15 секунд (P1) в состоянии покоя; затем в течение 45 с испытуемый выполняет 30 приседаний под метроном. После окончания нагрузки у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 секунд (P2), а потом — за последние 15 секунд первой минуты периода восстановления (P3). Оценку работоспособности сердца производят по формуле: $IP = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$.

Результаты. В ходе исследования соматометрических и физиометрических показателей мы выявили средний показатель по всем параметрам. По росту среди всех студенток он составил 164 см. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 165 см, ФФ – 166 см, ЛИИН – 160 см (разница статистически не значима, $p > 0,05$). Средний вес - 60,7 кг. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 62 кг, ФФ – 58 кг, ЛИИН – 63 кг (статистическая значимая разница имеется между ФФ и ЛИИН, $p < 0,05$). По окружности грудной клетки в состоянии покоя средний показатель среди всех студенток составил 91 см. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 91 см, ФФ – 90 см, ЛИИН – 94 см (разница

статистически не значимы, $p > 0,05$). По динамометрии правой руки всех студенток среднее значение равно 25. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 26, ФФ – 25, ЛИИН – 24 (разница статистически не значимы, $p > 0,05$). По динамометрии левой руки всех студенток среднее значение равно 23. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 22, ФФ – 24, ЛИИН – 23 (разница статистически не значимы, $p > 0,05$). Средний показатель по артериальному давлению среди всех студенток составил 120/80. По каждому факультету в отдельности: ИИСКИП – 122/75, ФФ – 119/80, ЛИИН – 120/84 (разница статистически не значимы, $p > 0,05$).

Следующим этапом был расчет индекса массы тела (ИМТ). По всей выборке студенток было выявлено, что 57% имеют нормальную массу тела, 18% - избыточную, 18% - дефицит массы тела, 7% - ожирение. Изучив этот показатель отдельно среди сельских и городских девушек, получили следующие результаты. Доля студенток с нормальной массой тела среди городских — 55 %, среди сельских — 60 % (разница статистически не значимы, $p > 0,05$). Доля с избыточной массой тела среди городских — 18 %, среди сельских — 20 % (разница статистически не значимы, $p > 0,05$). Доля студенток с дефицитом массы тела среди городских — 22%, среди сельских 10% (статистическая значимая разница имеется, $p < 0,05$). Доля студенток с ожирением среди городских студенток — 5 %, среди сельских — 10% (статистическая значимая разница имеется, $p < 0,05$).

В результате анализа показателей пробы Руфье было выявлено пять групп студенток со следующими оценками уровня физической работоспособности: хорошая-0%, средняя-3,4%, удовлетворительная-6,7%, плохая-36,6%, сильная сердечная недостаточность-53,3%. Сравнив данные по институтам, мы получили следующие данные. ИСКИП: Хорошая работоспособность-0%; средняя работоспособность -12,5%; удовлетворительная работоспособность -12,5%; плохая работоспособность -37,5%; сильная сердечная недостаточность-37,5%. ФФ: хорошая работоспособность-0%; средняя работоспособность -0%; удовлетворительная работоспособность -6,7%; плохая работоспособность -33,3%; сильная сердечная недостаточность-60%. ЛИИН: хорошая работоспособность-0%; средняя работоспособность -0%; удовлетворительная работоспособность -0%; плохая работоспособность -42,8%; сильная сердечная недостаточность-57,2%.

На основании сравнения можно сделать вывод, что хорошей работоспособности сердечно-сосудистой системы у всех студенток не было выявлено. Более благоприятная картина выявлена у студенток ИСКИП, где у 12,5 % имеется средняя работоспособность и статистически значимо большая доля студенток с удовлетворительной работоспособностью по сравнению с другими институтами.

Также в рамках работы проведено сравнение показателей между сельскими и городскими студентками. У сельских (проживающих не менее 5 лет в сельской местности перед поступлением в университет): хорошая работоспособность-0%; средняя работоспособность -16,6%; удовлетворительная работоспособность -8,4%; плохая работоспособность -16,6%; сильная сердечная недостаточность-58,4%. У городских студенток: хорошая работоспособность-0%; средняя работоспособность -0%; удовлетворительная работоспособность -0%; плохая работоспособность -50%; сильная сердечная недостаточность-50%.

В результате анализа показателей пробы Штанге было выявлено три группы студенток со следующими оценками уровня физической работоспособности: отличная-26,6%, хорошая-60%, удовлетворительная-13,4 %.

Вывод. У всех студенток первого курса педагогического университета (не физкультурного профиля) выявлена неблагоприятная картина работоспособности сердечно-сосудистой системы. При этом более благоприятная ситуация определена у студенток ИСКИП. При сравнении сельских и городских студенток лучшая работоспособность выявлена у студенток из сельской местности: четверть из них имеет среднюю и удовлетворительную работоспособность при отсутствии таковых среди городских девушек. Соматометрические и физиометрические показа-

тели студенток различных институтов и факультетов значимо не отличаются. Значимые отличия были обнаружены в структуре выборки по индексу массы тела, а именно — среди городских студенток большая доля лиц с дефицитом массы тела, и меньшая — с ожирением, по сравнению со студентками из сельской местности. Большое количество студенток, индекс массы тела которых отклоняется от нормального значения, позволяет предполагать наличие факторов, неблагоприятно влияющих на физическое развитие абитуриентов (физическая активность, питание, хронические заболевания и др.). Результаты работы диктуют необходимость разработки программы физического воспитания и в целом образа жизни, которая позволит минимизировать долю отклонений в физическом развитии у студентов.

Литература и источники

1. Бабилова А. С., Насыбуллина Г.М., Севастьянов Ю. В. Результаты динамического наблюдения за состоянием здоровья спортсменов, систематически занимающихся спортом // Здоровье населения и среда обитания. 2013. №9 (246). С. 23–25.
2. Коломейчук О. В. Применение интервальной гипоксической тренировки при подготовке борцов самбо высокой квалификации // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. 2012. № 11. С.132 – 138.
3. Панюков М. В., Андропова Л. Б., Плотников В. П. Исследование морфофункциональных признаков физического развития и физической работоспособности у студентов –спортсменов и спортсменов – профессионалов // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2010. № 11. С. 19–22.

Научный руководитель – к.м.н., доцент Пашиков А.П., ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет».

УДК 796.412.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ МЫШЕЧНОЙ СИЛЫ И ГИБКОСТИ В ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКЕ

Мартынова П.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

mpdkem@mail.ru

Какие ассоциации вызывает такой вид спорта, как художественная гимнастика? Грациозность, изящность и эстетичность, которые создаются благодаря четкости и чистоте линий, плавности и амплитуде движений, а главное невероятной гибкости тела самих гимнасток. Как добиться такой гибкости? Неужели нужно тянуться часами, чтобы получить заветное раскрытие шпагата в воздухе больше 180 градусов?

Для начала необходимо разобраться в понятии «гибкость». Гибкость-одно из основных физических качеств человека. Это способность выполнять движения с большой амплитудой [1]. Анатомическая гибкость-подвижность суставов в чистом виде, без мышц, связок и сухожилий. Гибкость суставов характеризуется тем, насколько сустав разработан, или мобилен. Это способность максимального безопасного движения костей относительно друг друга. По действию сил различают активную и пассивную гибкость. Активная: движение с большой амплитудой выполняется за счет собственных мышечных усилий, т.е. проявление гибкости происходит без посторонней помощи, самостоятельно. [1]. Например, махи, пружинящие, раскачивающие движения и др. Пассивная: выполнение движений под действием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения) [1]. Например, шпагаты на полу или с опоры. Разница между этими показателями называется резервом гибкости.

Под силой следует понимать способность человека преодолевать за счёт мышечных усилий (сокращений) внешнее сопротивление или противодействовать внешним силам [2]. Но при чем

тут это физическое качество? Вопреки известному утверждению, что мышечная сила отрицательно связана с гибкостью, сила очень важна для гимнасток, и это обусловлено рядом причин.

Гибкость суставов должна быть обязательно «уравновешена» его стабильностью, иначе велика вероятность травмы. И это как раз обеспечивается сильными мышцами и связками, которые надежно фиксируют кости в анатомически заданных амплитудах, оберегая суставы от разбалтывания и связки от разрывов. Из этого следует, что силовая работа важна для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающего безопасные амплитуды движений посредством мышечных напряжений. Также силой многих мышц обеспечивается красивая осанка, которая важна как в спорте в эстетических целях, так и в жизни для здоровья. И самое главное: силой мышц обеспечивается активное движение. Например, когда гимнастка поднимает ногу без посторонней помощи, с удержанием в наивысшей точке, она использует навыки активной растяжки. То есть, активная гибкость - это сочетание длинных и одновременно сильных мышц.

Вот те самые точки соприкосновения, характеризующие взаимосвязь мышечной силы и гибкости: активная гибкость и есть совмещение силовой работы мышц, осуществляющих движение, и гибкости растягиваемых мышц антагонистов. Часто можно видеть, что дети сидят в шпагате с раскрытием ног больше 180 градусов с опоры (пассивная гибкость), но пользоваться этим шпагатом в воздухе не умеют (активная гибкость), поскольку силовые показатели максимальной рабочей амплитуды не развиты. То есть, все шпагаты раскрываются мышцами. Поэтому наряду с гибкостью необходимо развивать силу мышц и сухожилий, чтобы гибкость была функциональна и применима на практике. Это можно делать посредством упражнений для сопряженного развития силы и гибкости, что особенно актуально для гимнасток, или же упражнениями, направленными на отдельное развитие гибкости и силы. Упражнения, в которых мышечное усилие распределяется равномерно во время их выполнения, решают задачу развития «силовой» гибкости.

Так как активная растяжка подразумевает растяжку с мышечным напряжением, то её можно назвать универсальным средством: её можно использовать в качестве силовой работы, часто именуемой гимнастками «закачкой», или же в качестве работы, закрепляющей пассивную гибкость. Эффект таких упражнений в том, что мышцы укрепляются посредством специальных упражнений, применимых на практике. Растяжка - это силовой баланс: насколько у гимнастки растянута определенная мышца, настолько же должна быть закачена мышца-антагонист.

Также силовые упражнения в художественной гимнастике применяются в качестве вспомогательных упражнений, сохраняющих здоровье и улучшающих спортивные показатели: во время выполнения упражнений на гибкость тела мы способствуем растягиванию суставно-связочного аппарата и меняем ощущения в рецепторах, оберегающих с помощью болевых ощущений сустав от переразгибания или чрезмерного сгибания. Поэтому силовая работа до растяжки увеличит кровоток, «разогревая» мышцы, подготовит суставы к работе в безопасной амплитуде; мышцы придут в тонус и не позволят совершить слишком широкое и глубокое неконтролируемое движение. А после основной нагрузки на гибкость силовая работа поможет закрепить нужный объем безопасного движения, уменьшить последствия в виде разбалтывания суставов за счет сильных мышц, увеличить активное (самое безопасное и полезное) сгибание и разгибание в суставах за счет мышечных усилий и улучшить проприоцепцию, что повысит нервно-мышечный контроль амплитудного движения в суставах. При этом блоки силовой работы должны отличаться амплитудой движения в суставах.

Следует отметить, что силовая работа, особенно у гимнасток, не должна состоять из типичных упражнений (приседания, отжимания и т.д.) с отягощением (хотя это не возбраняется): комплекс силовых упражнений должен соответствовать специфике упражнений, где эта сила необходима. Например, раскрытие шпагата с использованием активной гибкости достигается такими эффективными упражнениями, как сам шпагат в разных его вариациях: выполняя махи/удержания/покачивания/медленное сгибание и разгибание на спине/на живом

те/стоя, гимнастка совершает комбинированную работу, сочетая динамический и статический стретчинг. Развитие силовых показателей мышц и укрепление связок в этих упражнениях дает положительный перенос на реальные элементы. Медленные динамические, с удерживающим компонентом упражнения, которые предъявляют высокие требования к гибкости - это и есть лучшая силовая работа для гимнасток. И это можно подтвердить практической частью моей работы.

Нами в марте 2022 года был проведен опрос среди тренеров по художественной гимнастике, которых было 10. Для начала стоит отметить, что на обязательный вопрос «существует ли взаимосвязь между мышечной силой и гибкостью в гимнастике?», все 10 респондентов ответили «да», что доказывает правоту моих вышесказанных доводов. На вопрос о важности силовой работы для гимнасток были даны следующие ответы: «умение контролировать свою гибкость мышцами приводит к уменьшению травматизма во время выполнения элементов» (50% дали похожий ответ), «для умения владеть телом» (30% дали похожий ответ), «для раскрытия шпагатов в воздухе и др. элементов» (20% дали похожий ответ). Также все 10 респондентов ответили, что развивают у своих спортсменок одинаково и силу, и гибкость, потому что считают, что развитие гибкости должно идти наряду с развитием силы. На вопрос об использовании в практике силовой работы до и после растяжки 90% ответили положительно, отмечая, что видят явный прогресс у гимнасток в связи с использованием такого метода. Все тренеры считают, что лучше всего гибкость развивается сочетанием активной и пассивной растяжки с преимуществом активной в динамическом и статическом режимах работы. Также все респонденты согласились с утверждением: «если гимнастка сидит с опоры в шпагате с раскрытием ног больше 180 градусов, это не значит, что она стоя так же высоко поднимет ногу», поясняя свою позицию похожими ответами: «это связано с силой мышц ног: растянутая не значит сильная», «для преодоления силы тяжести необходима сила ног», «шпагат на полу не гарантирует спортсмену его раскрытие в воздухе из-за неразвитой активной гибкости».

Теперь можно с уверенностью сказать: взаимосвязь между мышечной силой и гибкостью в художественной гимнастике существует. Можно сделать выводы: если в художественной гимнастике развивать лишь гибкость без мышечного контроля, то гимнастки обречены не только на проблемы с суставами и потерю возможности пользоваться этой гибкостью без травм, но и на неспособность элементарно выполнять спортивные элементы. Поэтому, чтобы сохранить здоровье и улучшить свои результаты в спорте при развитой гибкости, нужно выполнять упражнения, развивающие функциональную взаимосвязь силы и гибкости. Важно перестать делить упражнения на дающие стабильность (силу) и дающие мобильность (гибкость), потому что эти две вещи неразделимы: мышечный контроль дает спортсменкам безопасную амплитуду, а эластичность мышц - максимальную амплитуду. Силовые показатели в гимнастике лучше развивать в специальных или подготовительных упражнениях посредством преимущественно активной растяжки в статическом и динамическом режимах работы. Тогда сила мышц поможет гимнасткам демонстрировать свою растяжку.

Литература и источники

1. Урок 17. Развитие гибкости-Физическая культура-5 класс-Российская электронная школа [Электронный ресурс] - URL: <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7450/conspect/263262/> (дата обращения 21.03.2022)
2. Сила как физическое качество, формы проявления силовых качеств [Электронный ресурс] - URL: <http://varlamovo-sport.minobr63.ru/wp-content/uploads/2015/08/Сила-как-физическое-качество-формы-проявления-силовых-качеств.-Методы-развития-силы.-методические-рекомендации-Левин-В.Н.pdf> (дата обращения 23.03.2022)
Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ПОДСЧЁТ КАЛОРИЙ КАК СПОСОБ ПОДДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ

Якимова О. В., Евграфова Е. А.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет
им. И. Я. Яковлева»
yaolga1904@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассматривается зависимость между количеством калорий, потребляемых студентами ежедневно, и индексом массы их тела, а также между ИМТ и физической формой.

Ключевые слова: калории, индекс массы тела (ИМТ), ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, физическая форма.

Актуальность. Питание – это основа нашей жизни. Ведь только благодаря пище человек получает энергию, которая необходима для жизнедеятельности всего организма, вместе с едой он получает макро- и микроэлементы, витамины, белки, жиры и углеводы [1, с. 3].

В современном мире можно заметить возрастающий интерес к проблеме здорового и правильного питания [2, с. 3]. Именно ведение такого образа жизни сейчас очень популярно, так как оно помогает поддержать здоровую физическую форму, оградить от распространённых сердечно-сосудистых заболеваний, от хронических болезней и расстройств, таких как рак, ожирение, диабет, повышенное давление, а также снизить риски заболевания коронавирусной инфекцией [3, с. 3].

Одним из основных способов поддержания здорового образа жизни является калорийность потребляемой пищи, которая также определяет индекс массы тела.

Цель исследования: выявить закономерности между калорийностью пищи и индексом массы тела студентов; между ИМТ и физической формой.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-источников, опрос, математическая обработка данных, сравнение.

Калорийность – это количество тепловой энергии, которую выделяет организм при усвоении съеденной пищи. Расчет калорий основан на определении веса продуктов и их состава в белках, жирах и углеводах (БЖУ) [4, с. 3]. По подсчётам учёных, женщина в возрасте от 19 до 30 лет должна съесть в день 2000-2400 килокалорий, а мужчина в таком же возрасте – 2500-3000 килокалорий. Эти показатели обосновываются физической активностью человека, его мышечной массой и среднестатистическим весом [5, с. 3].

Индекс массы тела (ИМТ) является универсальным показателем, который помогает определить отклонения от нормальной массы тела. Также по данному индексу можно косвенно судить и о содержании жировой ткани в организме человека. Доказано, что у людей с высоким ИМТ возрастает вероятность смерти от различных сердечно-сосудистых заболеваний [6, с. 3].

Результаты исследования и их обсуждение. Нами был проведён опрос студентов 1 курса психолого-педагогического факультета и 2 курса факультета естественнонаучного образования ЧГПУ им. И. Я. Яковлева. Всего в опросе приняло участие 10 девушек в возрасте 19-20 лет.

Опросник включал в себя следующие вопросы:

1. Какой Ваш рост?
2. Какова Ваша масса тела?
3. Сколько калорий в день вы съедаете?

После получения ответов мы рассчитали индекс массы тела (ИМТ) каждой студентки по формуле:

$$I = m/h^2,$$

где I – индекс массы тела;

m – масса тела (кг.)

h – рост (м.)

Нами были получены следующие результаты (Таблица № 1):

Таблица № 1 - Сводная таблица по ИМТ и количеству калорий, съедаемых в день

Респондент	Масса тела (кг.)	Рост (см.)	ИМТ	Количество килокалорий, съедаемых в день
1	52	164	19,3	2000
2	58	165	21,3	2500
3	52	163	19,6	2200
4	60	167	21,5	2700
5	48	170	16,6	1800
6	53	170	18,3	1040
7	56	167	20,1	2300
8	52	169	18,2	1400
9	50	168	17,7	1500
10	57	164	21,2	2250

Согласно общепринятым нормам, диапазон ИМТ от 18,5 до 25 указывает на нормальную массу тела; если он ниже 18,5, то это уже указывает на дефицит массы тела. Показатель ИМТ больше 25 говорит об избыточной массе тела, что может привести к ожирению различной степени.

По данным таблицы, дефицит массы тела имеют респонденты № 5, № 6, № 8 и № 9, что вызвано недостаточной калорийностью потребляемой пищи. Среди опрошенных не выявлено студентов с избыточной массой тела.

Затем мы изучили физическую форму студентов на основе нормативных требований для текущего контроля физической подготовленности студентов педагогического вуза. В качестве критериев мы использовали следующие тестовые упражнения: «Берпи 8 циклов» (определяет быстроту), «Наклон вперед» (определяет гибкость), «Приседание у опоры на правой и левой ноге» (определяет силу) и «Берпи за 2 мин.» (определяет выносливость). В значительной степени мы ориентировались на норматив «Берпи за 2 мин.», так как для выполнения данного упражнения на высокие баллы требуется большее количество энергии, нежели на остальные.

По упражнениям «Берпи 8 циклов», «Наклон вперед» и «Приседание у опоры на правой и левой ноге» все исследуемые студентки имеют отметки «5» и «4».

По нормативу «Берпи за 2 мин.» результаты следующие: 40% респондентов имеют отметку «3», 40% – «5» и оставшиеся 20 % – «4». (Рисунок № 1)

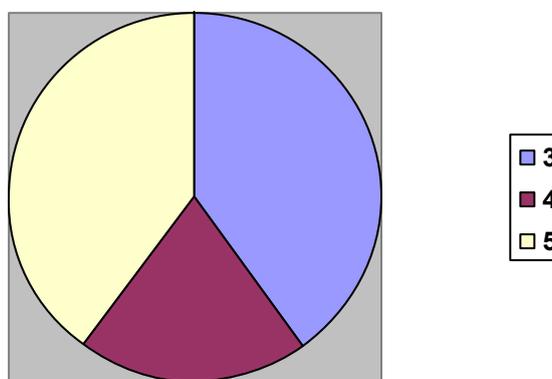


Рисунок 1 – Распределение студентов по отметкам за выполнение норматива «Берпи за 2 мин.»

Надо отметить, что отметку «3» по данному нормативу имеют респонденты № 5, № 6, № 8, № 9, то есть те студентки, который имеют низкий индекс массы тела (ИМТ).

Выводы. Таким образом, основываясь на полученных результатах, мы можем сказать, что ИМТ зависит от количества калорий, потребляемых человеком в сутки. Также мы выявили, что ИМТ сказывается и на результатах выполнения определенных физических упражнений: те нормативы, успешное выполнение которых требует большого количества энергии, в частности упражнения на выносливость, люди с дефицитом массы тела выполняют на низкие баллы.

Литература и источники

1. Чижикова, О. В. Правильное питание – основа здорового образа жизни / О. В. Чижикова, Е. О. Возгорькова // Международный научный студенческий вестник. – 2021. – № 2. – С. 53-57.
 2. Шардина, Л. И. Этнокультура питания как фактор интереса к здоровому образу жизни / Л. И. Шардина // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2014. – № 22. – С. 19-22.
 3. Якимович, А. Ю. Исследование питания студентов и его влияния на здоровье / А. Ю. Якимович, М. Р. Быков, Е. С. Лобанова // В сборнике : Экология и здоровье. Материалы VI межрегионной научно-практической конференции. – 2019. – С. 21-24.
 4. Дорофеев, А. А. Калории. Способ расчёта калорий / А. А. Дорофеев, В. З. Смирнова // В сборнике : Научное и образовательное пространство: перспективы развития. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – 2016. – С. 15-17.
 5. Анохина, Г. А. Правда и мифы об ожирении / Г. А. Анохина. – Киев. : Виталайн, 2003. – С. 120.
 6. Turginbayeva, A. N. The relationship of the body mass index and the risk of stroke by gender a case of Zhambyl Region, Kazakhstan / A. N. Turginbayeva, K, ABDRAŠHOVA // Нейрохирургия и неврология Казахстана. – 2019. – № 2. – Р. 65-70.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Тимофеев М. В., ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева».*

УДК 796

ИЗУЧЕНИЕ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ У ДЕВОЧЕК 8-9 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Богданова К.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Ksenia-20101998@mail.ru

Аннотация. В настоящее время гимнастика достигла немыслимых высот. Для получения наивысшего результата на соревнованиях спортсменам нужна взаимосвязь многих факторов, которые требуются от занимающихся. Важным фактором на тренировочном занятии является физическое качество сила, без которой достижение высоких результатов гимнаста невозможно. В данной статье рассматривается влияние занятий спортивной гимнастикой на развитие силовых способностей девочек 8-9 лет, занимающихся в течение 2-3 лет, с помощью тестов по общей физической подготовке.

Ключевые слова. силовые способности, общая физическая подготовка, силовая тренировка.

Введение. Для формирующего организма важна правильно организованная силовая тренировка, которая будет способствовать гармоничному и всестороннему развитию гимнастов.

Силовая подготовка является одним из основных компонентов успешности в данном виде спорта, так как возрастает трудность гимнастических элементов. Возраст от 8-9 лет является значимым для формирования силы в спортивной гимнастике. Процесс обучения гимнастическим упражнениям протекает успешнее при условии развития силовых качеств, адекватных данному возрасту.

ватных специфике разучиваемых двигательных действий. Поэтому исследование вопросов силовой подготовки гимнастов актуально.

Глобальная зависимость и потребность функционирования типа нагрузочного объёма совместно с разными составляющими, применяемые по программе воспитания силовых качеств гимнастов. Возникновение проблемы воспитания силовой подготовленности, является понятным, так как в гимнастических упражнениях мышцы осуществляют работу разного характера, в различных режимах, соответственно необходимо найти и применить необходимые методики развития силы, которые непосредственно будут воздействовать на двигательную деятельность гимнастов.

Объект: тренировочный процесс девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой.

Предмет: методика силовой подготовки гимнасток 8-9 лет, динамика изменений силовых показателей.

Организация и методы исследования:

В нашем исследовании приняли участие 20 девочек гимнасток 8-9 лет спортивной школы по адресу Польшаево ул. Крупская, 62, Дом детского творчества имени Б.Т. Куропаткина, отделение гимнастика.

Участницы первой группы (10 человек) «А» приняли участие в работе по классической программе. Вторая группа из 10 спортсменок занималась по программе спортивной гимнастики, но дополнительно в тренировочные занятия была включена методика. Преобладали упражнения силового характера. Эту группу мы условно назвали группа «Б». Цель – развить силу у гимнасток 8-9 лет. Продолжительность тренировочного занятия 90 минут. Занятия в двух группах проводились три раза в неделю. Тестирование силовых способностей проходило в начале (сентябрь 2020г.) и в конце (март 2021г.) исследования.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; тестирование физической подготовленности; внедрение методики в экспериментальное исследование; метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе проведения педагогического эксперимента, в сентябре 2020 года, проводилось тестирование исходных результатов обеих групп. В марте 2021 года были проведены итоговые тесты, спустя 6 месяцев после внедрения методики.

Промежуточные изменения исходных показателей в данных тестах, по истечении 6 месяцев, указывают, что в экспериментальной группе произошли изменения в лучшую сторону. В таблице 1 представлены данные обеих групп вначале и в конце эксперимента.

Таблица 1 - Показатели изменения физической подготовленности у гимнасток 8-9 лет за период эксперимента

Показатели		Исходное	Конечное	Разность	P
Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин)	А	40 ±0,13	41 ±0,13	0,6	<0.05
	Б	40±0,15	45±0,15	4,7	<0.05
Прыжок в длину с места (см)	А	100,5±0,32	103,5±0,32	3,0	<0.05
	Б	104,8±3,71	110,5±3,71	5,7	<0.05
Приседы за минуту (кол. раз)	А	36±0,12	36±0,12	0	<0.05
	Б	32±0,15	39±0,15	7	<0.05
Высокий угол на бревне (сек.)	А	15±0,16	16±0,16	1,0	<0.05
	Б	14±0,17	19±0,17	5,0	<0.05
Силой переворот в упор на высокой жерди (кол-во раз)	А	12±0,11	12±0,11	0	<0.05
	Б	10±0,14	13±0,14	3,0	<0.05
Напрыгивание на горку матов 50 см (кол-во раз/мин)	А	32±0,13	34±0,13	2	<0.05
	Б	30±0,14	37±0,14	7	<0.05

Из Таблицы 1 мы можем сделать вывод, что изменения функциональных показателей у гимнасток 8-9 лет за период эксперимента возросли по видам двигательных действий таких как «Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин)». В «А» группе прирост не высок, когда прирост в «Б» группе он больше на 4. Результаты прыжка в длину с места, характеризует взрывную скоростно-силовую работу. Мы наблюдаем прирост в «А» группе – 3, но прирост в «Б» выше почти на 2 единицы и составляет – 5,7сантиметров. Ярко выражается силовая принадлежность у девочек в тесте присед. В «А» группе прироста мы не наблюдаем, в «Б» группе прирост составил 7 единиц. Так же мы наблюдаем прирост результатов в тесте «Высокий угол на бревне». В «А» он незначителен, в «Б» – 5 секунд, что говорит о длительности держания угла, силе мышц пресса. В упражнении «Силой переворот в упор на высокой жерди» девочки гимнастки «Б» группы стали выполнять более точно, уверенно, прирост поэтому тесту в 3 секунды, в «А» группе прироста нет. При выполнении теста «Напрыгивание на горку матов 50 см» (кол-во раз/мин) девочки 8-летки «Б» группы сделали тестовое упражнение быстрее. Прирост за время эксперимента составил 7 сек, в «А» – 2 сек.

Из сказанного выше, мы можем констатировать, что результаты достаточно объективно отражают улучшение физической подготовленности обследованных девочек 8-9 лет двух групп. Наилучшие результаты были показаны в тестах отражающих скоростно-силовую работу, физическое качество сила, в группе «Б» составило прирост в 4-5 раз, а в «А» только в несколько раз ($P < 0.05$). Отличные результаты в показателях отражающих взрывную силу. Это говорит о том, что в работу включаются все функциональные категории организма девочек, что соответственно и влияет на результат.

Выводы:

Разработанная методика воспитания силы у девочек 8-9 лет, занимающихся, спортивной гимнастикой показала степень прироста после тренировочных занятий с использованием упражнений с различной локализацией. Так через упражнения силового и скоростно – силового характера: Подъём туловища из положения лёжа на спине (пресс за 1 мин, кол-во раз/мин), Прыжок в длину с места (см), Приседы за минуту (кол. раз), Высокий угол на бревне (сек.), Силой переворот в упор на высокой жерди (кол-во раз), Напрыгивание на горку матов 50 см (кол-во раз/мин) мы смогли получить положительный результат с приростом и сделать выводы по нашей работе.

Методика работы с использованием упражнений силового характера доказала обоснованность использования специальных групп упражнений для разработки методики повышения силовой подготовленности у спортсменок 8-9 лет.

В группах на всех этапах исследования прослеживается положительная тенденция в показателях проявления силовых способностей, но более значимый прирост показателей установлен в экспериментальной группе.

Литература и источники

1. Аверкович, Э. П. Гимнастика. Осмысление эволюции популярного вида спорта в форме воспоминаний / Э.П. Аверкович, Л.Л. Вариченко. – Москва : Граница, 2007. – 256 с.
2. Боброва, Г. А. Гимнастика в спортивных школах / Г. А. Боброва. – Москва : Физкультура и спорт, 2014. – 263 с.
3. Егорова, Н. В. Детские тренировки / Н. В. Егорова // Вестник спортивной науки. - 2019. – № 4. – С. 66-69.
4. Николаева, Е. С. Развитие силовых способностей как условие эффективного обучения девочек 7 лет / Е. С. Николаева. – Белгород, 2016. – 153 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент, Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ ДИНАМИЧЕСКОЙ ОСАНКИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Айзятуллова Г.Р., Качура А.А.

Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Top-gulia@rambler.ru

В спортивной аэробике динамическая осанка - это один из признаков, позволяющих распознать элемент сложности. Уже на ранних этапах спортивной подготовки необходимо заложить гимнастам надежный фундамент по формированию базовых рабочих положений, создающих основу для рациональной и эффективной техники исполнения элементов сложности в спортивной аэробике. Однако, в настоящее время в научной и методической литературе недостаточно данных о средствах и методах формирования динамической осанки. В данной работе обобщен опыт тренеров и высококвалифицированных спортсменов по формированию базовых навыков общего назначения и определены особенности формирования динамической осанки.

Демонстрируемый в настоящее время высокий уровень конкуренции в спортивной аэробике требует поиска новых средств и методов организации тренировочного процесса. Так как одним из признаков технического мастерства в спортивной аэробике является способность человека принимать необходимую позу в переменных условиях, то процесс формирования базового навыка «динамическая осанка» требует более глубокого и качественного анализа для повышения эффективности спортивной подготовки гимнастов. Освоив основные рабочие положения статического и динамического характера, гимнастам спортивной аэробики будет относительно легко овладеть в дальнейшем технически более сложными элементами.

Осанка – это привычная поза непринужденно стоящего человека. Особенности осанки обусловлены множеством фактов: расположением центра тяжести тела, выраженностью изгибов позвоночного столба, углом наклона таза, расположением осей нижних конечностей, формой грудной клетки и тонусом мышц [6]. Динамическая же осанка - это сохранение суставных углов на определенном участке траектории биомеханической системы [1]. Любой элемент сложности в спортивной аэробике требует умения быстро принимать и сохранять необходимую позу тела при разной ориентации тела в пространстве (например, «казак», «группировка» и т.д.) [2.3]. Динамическая осанка бывает двух видов – статическая и динамическая [4].

По нашему мнению, именно динамическая осанка делает то или иное двигательное действие узнаваемым, так как определяется взаиморасположением частей тела в отдельности – головы, туловища, пояса верхних и нижних конечностей. В нашей работе мы будем рассматривать динамическую осанку:

- при выполнении статических элементов;
- при выполнении динамических элементов;
- при выполнении прыжков.

Для анализа существующих «динамических осанок» и особенности их формирования нами были изучены правила соревнований по спортивной аэробике 2022-2024 г.г. [5]. Опираясь на полученные данные, нами была разработана анкета и проведен анализ полученных данных. Количество опрашиваемых тренеров и спортсменов составило 60 человек, из них один заслуженный тренер Украины, пять тренеров высшей категории, два тренера первой и два второй категории, 5 мастеров спорта международного класса, 23 мастера спорта России по спортивной аэробике и 17 кандидатов в мастера спорта. Для подтверждения актуальности исследования в анкете был задан вопрос: «Считаете ли вы, что качественная демонстрация позы при выполнении элемента повышает уровень технического мастерства спортсмена?». Почти единогласно респонденты согласны с нашим мнением (97,1%), что еще раз подчеркивает важность нашего исследования для оптимизации технической подготовки спортсменов спортивной аэробики (рис. 1).

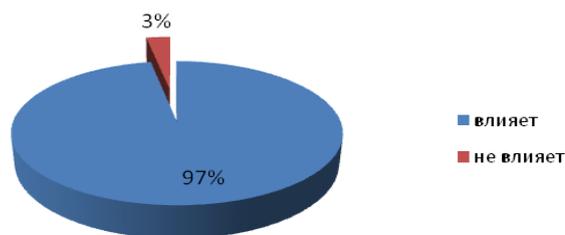


Рисунок 1- Влияние динамической осанки на уровень технического мастерства

В анкете было представлено несколько вопросов касательно методики обучения прыжка «страдл» (согнувшись ноги врозь), где необходимо было определить каждому упражнению свое место. Именно на примере этого прыжка мы хотели создать общее представление о последовательности обучения динамическим осанкам. Результаты получились следующие (таблица 1).

Таблица 1 - Последовательность освоения динамической осанки «согнувшись ноги врозь»

№	Средства	Количество респондентов	% от общего количества респондентов
1	Подготовка суставно-связочного аппарата в тазобедренных суставах (различные наклоны, махи, шпагаты)	28	46,66%
2	Показ элемента преподавателем или квалифицированным спортсменом	13	21,66%
3	Самостоятельное выполнение прыжка «группировка»	27	45,00%
4	Самостоятельное выполнение прыжка «шпагат»	18	30,00%
5	Выполнение формы тела «страдл» на полу	41	68,33%
6	Выполнение положения «страдл» в вися на гимнастической стенке	36	60,00%
7	Выполнение прыжка «страдл» на батуте	31	51,66%
8	Выполнение прыжка «страдл» с возвышенности (или с гимнастического мостика)	35	58,33%
9	Самостоятельное выполнение прыжка «страдл»	26	43,33%
10	Выполнение прыжка «страдл» с опорой на рейку гимнастической стенки (станок или с помощью партнера)	19	31,66%
11	Выполнение прыжка «страдл» на гимнастическом мате (или другой неустойчивой опоре)	16	26,66%
12	Выполнение прыжка «страдл» с использованием утяжелителей	16	26,66%

В ходе анкетирования было выяснено, что при формировании динамической осанки, в первую очередь, следует уделить внимание подготовке суставно-связочного аппарата и развитию силовых и координационных способностей. Далее стоит выполнить подводящие упражнения – это двигательные действия, схожие по технике с изучаемым: демонстрация динамической осанки на полу, в вися на гимнастической стенке и т.п. Следующим этапом будет демонстрация динамической осанки в облегченных условиях – на батуте или при использовании гимнастического мостика (возвышенности). Стоит заметить, что именно этому этапу в первую очередь на начальном этапе подготовки респонденты уделяли бы больше всего внимания (рис.2). И заключительным этапом при формировании динамической осанки будет ее демонстрация в ходе выполнения элемента.

Стоит обратить внимание и на то, что респонденты считают, что наиболее частой причиной возникновения ошибок при освоении какой-либо динамической осанки является не-

понимание выполнения техники выполнения заданного элемента (42 %). Причем для формирования двигательного образа у гимнаста среди представленных средств опрашиваемые считают более приемлемым выполнение элемента с помощью и страховкой тренера (45%).

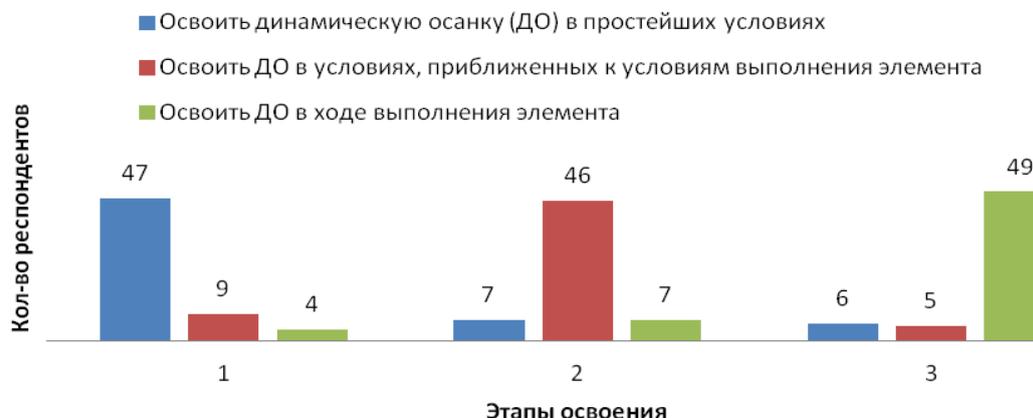


Рисунок 2 – Этапы освоения динамической осанки

Таким образом, мы установили особенности формирования динамической осанки. Определили актуальные среди педагогов средства формирования динамической осанки. Выявили причины снижения эффективности процесса формирования изучаемого базового навыка. Определили последовательность освоения динамической осанки на примере прыжка «согнувшись ноги врозь»

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что для достижения технического мастерства в спортивной аэробике уже на этапе начальной подготовки рекомендуется особое внимание уделять формированию и совершенствованию базового навыка общего назначения «динамическая осанка».

Литература и источники

1. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. - М.: Физкультура и спорт, 2007. -912 с.
 2. Крючек Е.С. Специализированная подготовка к обучению упражнениям спортивной аэробики: учебно-метод. пособие С.-Петербур. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – СПб.: [б.и.], 2002. – 37 с.
 3. Крючек, Е.С. Теория и методика избранного вида спорта: начальная подготовка в спортивной аэробике: Учебное пособие / Е.С. Крючек, Г.Р. Айзятуллова, Л.В. Пашкова: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф, Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб., 2016. – 78 с.
 4. Назаренко, Н. Н. Модель оптимизации технической и артистической подготовки девочек 13-14 лет в фитнес-аэробике / Н. Н. Назаренко // Профессионально-личностное развитие студентов в образовательном пространстве физической культуры: сборник материалов IX Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тольятти, 22 ноября 2019 года. – Тольятти, 2020. – С. 88-100.
 5. Правила по спортивной аэробике 2022-2024 / Международная Федерация гимнастики; Технический комитет по спортивной аэробике. – 2020. – 1277 с. – URL: http://aerobic-gymnastics.ru/wp-content/uploads/2020/11/en_aer-cop-2022-2024.pdf (дата обращения: 23.09.2021).
 6. Ткачук, М. Г. Анатомия : учебник для студ. высш. учеб. заведений / М. Г. Ткачук, И. А. Степаник. – М.: Советский спорт, 2009. – 283 с.
- Научный руководитель - к.п.н., доцент Айзятуллова Г.Р., НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург.

ВОЗРОЖДЕНИЕ КУЛЬТУРНО–ИСТОРИЧЕСКОГО НАСЛЕДИЯ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ КУЛЬТУРНО–ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

Гвоздикова Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

gvozdikova03@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается вопрос о возрождении культурно–исторического наследия на основе развития культурно–познавательного туризма. Исследуется историко–туристический маршрут по Кемеровской области. Обосновывается роль культурно–исторических центров в развитии индустрии туризма.

Актуальность выбранной темы состоит в том, что в основе познавательного туризма лежит историко–культурный потенциал. В нем представлены различные виды исторических памятников, мемориальных мест, народных промыслов, музеев, то есть сочетаниями объектов материальной или духовной культуры.

Историко–культурный туризм включает в себя не только знакомство с историей родного края, то также полезен и для здоровья человека. Зачастую культурные объекты находятся на незагрязненных территориях местности. Это положительно влияет на дыхательную систему здоровья человека. Культурный туризм–это перемещение активных людей за пределы их постоянного места проживания, мотивированное интересом посещения культурных достопримечательностей.

В условиях глобализации жизни культурные достопримечательности являются важным средством идентификации, например, этнической, с одной стороны, и обеспечения культурного–разнообразия — с другой. А именно в рамках культурного туризма развивается и спортивный туризм.

Туризм в Кемеровской области с каждым годом набирает обороты. Самыми популярными местами оказались: Танай–здесь расположены несколько горнолыжных трасс, которые обслуживает спортивно–оздоровительный комплекс «Мрас–Су». Шерегеш– расположен спортивно–туристский комплекс «ШАРГОРОД». Гора Шория - это одна из наиболее освоенных и любимых горнолыжниками частей страны, расположенная на юге Кузбасского региона. А Шерегеш – самый известный горнолыжный курорт Сибири. «Томская Писаница» — самый крупный за Уралом музей–заповедный комплекс, расположенный в Кузбассе, Яшкинского муниципального округа, недалеко от деревни Писаная. На этой красивой сосновой территории на берегу реки Томи находятся 8 постоянных экспозиций, храм–часовня и мини–зоопарк с обитателями Сибирской фауны.

В последнее время у молодежи появляется особый интерес к изучению историко–культурного туризма. Ниже будет приведена статистика востребованности туризма у молодого поколения (рис. 1).

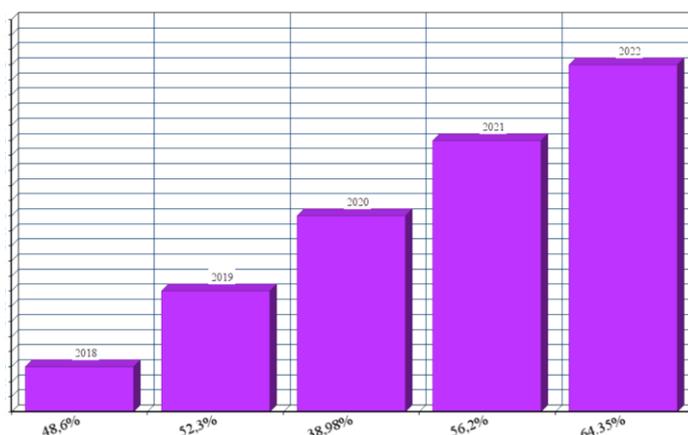


Рисунок 1 - Статистика востребованности историко–культурного туризма у молодежи

По данным статистики можно определить, что в последнее время актуальность и новизна проекта растет. Это показывает о том, что о возрождение культурно–исторического наследия на основе развития культурно–познавательного туризма становится все более и более актуальным в настоящее время.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что культурно–исторический туризм является развитием культурно–познавательного туризма в Кемеровской области. Тем самым обосновывается значимость культурно–исторических центров в развитии индустрии туризма.

Литература и источники

1. Основы туризма :учебник / А.С. Кусков. Ю. А. Джаладян.-М.: КНОРУС, 2008. - 400 с.
2. <https://tomskayapisanitsa.ru/%D0%BE-%D0%BC%D1%83%D0%B7%D0%B5%D0%B5/> Научный руководитель– старший преподаватель Тюкалова С.А., ФГБОУ ВО “Кемеровский государственный университет”.

УДК 796.032

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ 10-12 ЛЕТ

Подзорова К.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

podzорова98@mail.ru

Аннотация. У тренеров спортивных школ затруднена работа по отбору детей в спортивные секции, особо это отмечается у тренеров по лыжным гонкам. В нашей работе рассмотрены вопросы эффективности, как физической подготовки, так и мотивационной сферы спортсменов-лыжников 10-12 лет.

Ключевые слова: мотивация, мотивационная сфера спортсменов, физическое состояние, спорт, занятия, лыжные гонки.

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что при вовлечении детей в тренировочный процесс, подготовка спортсменов, как правило, опирается на разные особенности детей и отдельные факторы, такие как функциональные характеристики, типические и типологические особенности занимающихся, личностные мотивы детей и их родителей к занятиям [1].

Целью нашего исследования является исследование мотивации и физической подготовки спортсменов 10-12 лет к занятиям лыжными гонками.

Динамика прироста уровня работоспособности лыжника-гонщика находится в зависимости от мотивов, индивидуализации, планирования объемов и отдыха. Индивидуальный выбор занимающихся определяется на основании анализа проведенных контрольных испытаний, функционального развития организма, психологической готовности спортсмена к выполнению тренировочных средств.

В соответствии с целью в работы были поставлены следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения данных научной, научно-методической и специальной литературы рассмотреть мотивацию спортсменов 10-12 лет.
2. Выявить способы, вовлечения в тренировочные занятия спортсменов 10 – 12 лет занимающихся лыжными гонками.
3. Оценить мотивацию спортсменов 10-12 лет к занятиям лыжные гонки, а также изучить функциональное состояние спортсменов.

Исследование проводилось в спортивной школе МБОУ ДО ДЮСШ №2 Анжеро-Судженского городского округа, Кемеровской области. В ходе работы были сформированы две группы. Занимающиеся тренировались у разных тренеров. В исследовании принимали

участие 24 лыжника группы начальной подготовки (НП), половая принадлежности – мальчики в возрасте 10-12 лет, с уровнем подготовленности III юношеского разряда. В ходе нашей работы были подготовлены бланки опроса по теме: «Изучение отношения спортсменов к лыжным гонкам, мотивация на занятиях лыжными гонками».

Педагогическое тестирование было направлено на выявление уровня развития физической подготовки лыжников 10-12 лет. Тестами, относящимся к целостным двигательным действиям, определяющим физическую подготовку лыжников, были: бег 30 и 60 метров с высокого старта (с); прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги(см); сгибание и разгибание рук в упоре лежа; из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки согнуты и сцеплены в замок за головой, поднятие туловища до касания бедер и опускание в и.п (кол-во раз) [2].

Для определения работоспособности и функционального состояния в работе мы использовали функциональные пробы: Гарвардский степ-тест (уд/мин).

Организация исследования проходила в 3 этапа. На протяжении исследования, мы ставили задачу выяснить, как относятся спортсмены лыжники к занятиям, в каком режиме выполняются специальные упражнения, предложенные государственным стандартом спортивной подготовки по лыжным гонкам на тренировке, есть ли результат, каков он, как отмечен тренерами. Проведение занятий и наблюдение за тренировками проходило в обычном режиме [3]. Продолжительность занятий 60 минут. В контрольные упражнения включались упражнения по классической программе. Занятия проводились по общепринятому содержанию и соответствовали программе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС). Включили комплекс методов и средств данного вида спорта.

Для спортсменов проводили тестирование согласно Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки» от 20 марта 2019 №250: бег 30 метров, бег 60 метров с высокого старта, прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

По прохождению 5 месяцев тренировочных недель мы провели повторное тестирование и анкетирование спортсменов. В тесте «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» занимающиеся выполняли лучше, чем требования по ФГОС на 1-3 раза выше результативность выполнения.

В упражнениях «Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта» на 1-3 секунды, занимающиеся пробегают быстрее, чем в требованиях стандарта ФГОС для лыжников. В тестировании упражнения: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» спортсмены выполнили в 2 раза лучше. Такие показатели результатов нам говорят о том, что проведен хороший отбор лыжников. В группы отобраны физически сильные занимающиеся. То – же мы можем констатировать, при анализе выполнения упражнения: «Поднятие туловища за минуту». Занимающиеся выполнив этот тест, подтвердили высокий уровень физической подготовки. В испытаниях гладкого бега, где применяется скоростно-силовая подготовка, это бег 30 м и бег 60 м превышение нормативов в сравнении с требованиями ФГОС не значительны. Это говорит о том, что физическая подготовка детей, занимающихся лыжными гонками на этапе начальная подготовка в беговых видах чуть выше среднего [4].

Анализ результатов выступления в тестах показал среднюю подготовленность исследуемых спортсменов, и, как следствие высокие корреляционные связи с результатами функциональной подготовленности.

По результатам тестирования физиологических показателей в покое (ЧСС уд/мин) в 1 и 2 группах составляла 66 и 70 уд/мин (таблица 2). Данные физиологических показателей групп мы сравнили с нормативами для спортсменов. Сравним исходные результаты Гарвардского степ теста (ИГСТ) групп с нормативами программы для США, полученные после применения упражнений лыжников, мы получили следующие результаты: в группе 1 ИГСТ 96,8+2, во второй группе - 95,9+2.

По сравнимым результатам Гарвардский степ-тест занимающиеся выполнили лучше, чем требуется по нормативам. В среднем в группах лыжники имеют уровень высокий 13 человек и средний 11 человек.

В результате полученных данных мы можем сказать, что разница в промежуточном тестировании в группах небольшая, но параметры лыжников – гонщиков по сравнению с требованиями по ФГОС стандарта выше среднего.

Подводя итог результатам анкетирования, можно сказать, что несмотря на положительное отношение к тренировке и выполнению упражнений, занимающиеся двух групп начальной подготовки, вполне могут потерять интерес. Мотивационные основы пока слабы, мотивы неустойчивы, привязанность к тренировкам на среднем уровне [5].

Выявив способы и методики вовлечения в тренировочные занятия мальчиков 10–12 лет занимающихся лыжными гонками, на ранней стадии занятий спортом, мы рассмотрели у спортсменов-новичков интереса к тренировкам. В экспериментальной группе поддерживали атмосферу заинтересованности в занятиях спортом. Это важно особенно у лыжников, так как очень большой процент отсеивания на начальных этапах в группах НП первого года. Мотивы спортивной деятельности у лыжников 10-12 лет отличаются, у некоторых занимающихся проявляется развитие интереса. Исходя из ответов анкет занимающихся можно сказать, что у лыжников присутствует положительное отношение к тренировке и выполнению упражнений. Мотивационные основы на этом этапе слабы, мотивы неустойчивы, привязанность к тренировкам находится на среднем уровне.

Для того что бы, мотивационная сфера была на высоком уровне и занимающиеся не потеряли интерес к тренировочным занятиям, тренеру необходимо:

- проводить занятия на высоком уровне, поддерживать интерес, эмоциональные проведения занятий;
- работать в тесном контакте с родителями, медицинским центром, психологом;
- разговаривать, быть внимательным к занимающимся;
- постановка реалистичных личных целей;
- переживать даже маленькие победы вместе с занимающимися;
- помогать стремиться к совершенству;
- содействовать потребности быть частью коллектива;
- поощрять занимающихся.

Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании.

На тренировках мотивации подкрепляются чувством полезности при движениях, появляется интерес к тренировке в природных условиях. У занимающихся возникает желание работать, трудиться, тренироваться. Возникает внутренняя мотивация и повышается интерес. Основные средства и методы тренеров по лыжным гонкам, как показало наше исследование, в управлении мотивации лыжников: постановка перед спортсменами целей; формирование установки на достижение успеха на тренировочных занятиях; формирование установки на достижение успеха на соревнованиях; применение поощрений и наказаний; присутствие традиций в спортивной школе; привлечение спортсменов к диалогу на тренировках; проведение тренировочных занятий эмоционально и интересно.

Выводы:

1. Анализ научно – методической литературы показал, что причины, которые побуждают лыжников к занятиям могут быть различны. Один из таких мотивов – физическое совершенство, на основании которого можно достичь успехов в спорте.

2. Выявив способы и методы вовлечения в тренировочные занятия мальчиков 10 – 12 лет занимающихся лыжными гонками, на ранней стадии занятий спортом, мы рассмотрели у спортсменов-новичков повышенный интерес к тренировкам. В группах поддерживали атмосферу заинтересованности в занятиях спортом, но эффект очень недолгий. Это особенно ярко проявляется у лыжников новичков. поэтому очень большой процент отсеивания на начальных этапах в группах НП первого года.

3. Оценив эффективность вовлечения спортсменов 10-12 лет к занятиям лыжные гонки и функциональное состояние спортсменов, можно сказать, физическое состояние спортсменов на начальном этапе и после исследования на уровне выше среднего, что позволяет сказать о

высоком уровне отборочных работ, Мотивы спортивной деятельности у лыжников 10-12 лет отличаются друг от друга, что особенно важно, но наблюдается смена мотивов. На начальной стадии мотивы характеризуются интересами к лыжному спорту, затем они меняются в сторону желаний быть первым, успешным, быть как «кумир спорта». У некоторых занимающихся наблюдали развитие интереса на протяжении года. Дети хотят быть успешными и это надо тренерам сохранить на протяжении всей тренировочной деятельности.

Литература и источники

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 214 с.
2. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – 3-е изд., испр, и доп. – М.: Спорт, 2016. – 208с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность /Пер. с англ. - СПб.: Питер, 2006. - 352 с.
4. Одинцова И. Б. Физическая подготовка и отбор лыжников. Современные методики / И. Б. Одинцова – М: 2016. – 93 с.
5. Пермяков О. М. Формирование мотивации к занятиям лыжными гонками школьников 8-10 лет педагогические науки <https://novainfo.ru/article/7835>[Электронный ресурс] О. М. Пермяков . М. Российский государственный профессионально-педагогический университет (дата обращения: 02.11.2019)

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент Шлее Инесса Петровна, доцент кафедры СОТ ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК-796.42.093.61

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРЦЕВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Кругова Е.П.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

krugovaliza99@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты спортивной подготовки, а именно, развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов-многоборцев на этапе начальной специализации. Предметом исследования выступают скоростно-силовые показатели физических качеств легкоатлетов-многоборцев 13-15 лет. На основе анализа собранных данных, разработаны и апробированы комплексы упражнений, которые позволяют повысить уровень развития скоростно-силовых качеств юных спортсменов и улучшить их физическую подготовленность.

Ключевые слова: скоростно-силовые качества, физическая подготовка, этап начальной специализации, легкоатлеты-многоборцы, легкая атлетика, физические качества.

Актуальность темы обусловлена тем, что подготовка многоборца имеет ряд особенностей – это многогранный процесс, цель которого обеспечить однородное и гармоничное развитие двигательных качеств и навыков. Значительное место стоит уделять развитию скоростно-силовых качеств, так как большинство видов имеют скоростно-силовую направленность, поэтому высокий уровень их развития способствует более успешному достижению хороших результатов [3]. *Целью исследования* стало изучение динамики скоростно-силовых показателей легкоатлетов в процессе внедрения комплекса упражнений, направленного скоростно-силовых качеств легкоатлетов-многоборцев на этапе начальной специализации. В соответствии с поставленной целью, нами решались следующие *задачи*: изучить научно-методическую литературу по теме, отразить виды подготовки многоборцев и особенности скоростно-силовой подготовки, разработать комплексы упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств у легкоатлетов-многоборцев 13-15 лет, оценить влияние разработанного комплекса упражнений, направленного на совершенствование скоростно-

силовых показателей спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в многоборье на этапе начальной специализации.

Исследовательская работа осуществлялась на базе МБОУ СОШ №7 (легкоатлетический манеж). В период с сентября 2021 г. – март 2022 г. В исследовании приняли участие 26 спортсменов, специализирующихся в дисциплине многоборье. По 13 человек в контрольной и экспериментальной группе.

Педагогический эксперимент проводился в виде параллельного группового сравнительного эксперимента, который был организован с целью изучения динамики результатов в контрольных (тестовых) упражнениях и результатов в основном соревновательном упражнении (прыжок в длину с разбега) у испытуемых контрольной и экспериментальной групп.

Испытуемые контрольной группы занимались 5 раз в неделю по 2 часа по программе преимущественно скоростной и технической направленности [2]. Испытуемые экспериментальной группы также занимались 5 раз в неделю по 2 часа по программе преимущественно скоростно-силовой направленности. Для них были разработаны комплексы упражнений, которые включались в систему спортивной подготовки 3 раза в неделю, как правило, в основной части тренировочного занятия. Разработанные комплексы были разделены на блоки. Каждый блок упражнений применялся в течении одного-полтора месяцев [1].

Для анализа нами были выбраны 7 нормативов, преимущественно на определение уровня скоростно-силовых способностей. Обработка данных проводилась с целью сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп для проверки эффективности разработанных комплексов упражнений и отслеживания изменений результатов спортсменов. Так, на начальном этапе исследования между показателями контрольной и экспериментальной групп не было зафиксировано достоверных различий ($p_0 > 0,05$) (табл. 1), то есть группы были однородные.

Таблица 1 - Средние значения показателей физических качеств участников на начало исследования

№	Тесты	Контрольная группа $M \pm m$ (n=13)	Экспериментальная группа $M \pm m$ (n=13)	p_0^*
1	Бег 60 метров, с	8,96±0,36	8,89±0,12	
2	Прыжок в длину с места, см	202,46±8,44	201±8,17	
3	Тройной прыжок с места, м	5,67±0,27	5,59±0,26	
4	Прыжок в высоту (тест Аба-лакова), см	32,23±2,23	31,85±2,73	
5	Бросок мяча снизу вперед, м	8,63±0,62	8,63±0,41	
6	Прыжок в длину с разбега, м	4,33±0,2	4,24±0,31	
7	Бег 150 м, с	23,94±0,92	23,87±0,86	

* - значения p_0 указаны только для достоверных различий.

Мы сравнили результаты обеих групп с переводными нормативами для зачисления в группы на этапе спортивной специализации. Показатели двух групп соответствуют необходимым нормативам, за исключением результатов в тесте «Тройной прыжок с места», где среднее значения контрольной и экспериментальной групп незначительно ниже заявленного норматива. Показанные результаты свидетельствуют о том, что спортсмены изначально имеют высокий уровень физической подготовленности, который соответствует их возрасту и спортивной квалификации.

На итоговом этапе исследования экспериментальная группа достоверно превзошла контрольную по тестам «Прыжок в длину с места» ($p_0 \leq 0,05$) и «Прыжок в высоту (тест Аба-лакова)» ($p_0 < 0,001$) (таблица 2).

Рост результатов в обеих группах позволил повысить уровень физической подготовленности занимающихся. Улучшились показатели по всем изучаемым тестам, особенно стоит отметить, что отстающий результат в тесте «Тройной прыжок в длину с места» в контроль-

ной группе стал соответствовать необходимому нормативу, в экспериментальной группе превысил заданный норматив.

Таблица 2 - Средние значения показателей физических качеств участников на итоговом этапе исследования

№	Тесты	Контрольная группа $M \pm m$ (n=13)	Экспериментальная группа $M \pm m$ (n=13)	P_0^*
1	Бег 60 метров, с	8,84±0,31	8,62±0,25	
2	Прыжок в длину с места	206,38±6,09	218,38±6,10	≤0,05
3	Тройной прыжок с места, м	5,78±0,28	6,00±0,22	
4	Прыжок в высоту (тест Абалакова), см	34,69±2,39	38,23±1,69	<0,001
5	Бросок мяча снизу вперед	8,85±0,6	9,46±0,40	
6	Прыжок в длину с разбега	4,42±0,21	4,54±0,29	
7	Бег 150 м, с	23,48±0,98	23,17±0,96	

* - значения p_0 указаны только для достоверных различий.

Анализ полученных в ходе исследования результатов показал следующее. Было выявлено, что у лиц экспериментальной группы произошли изменения всех изучаемых показателей. Статистически значимые по средним значениям показатели в тестах: бег на 60 м, прыжок в длину с места, прыжок в высоту, бросок мяча снизу вперед. В то же время в контрольной группе за период педагогического эксперимента также произошли изменения всех изучаемых показателей, хотя не достоверные. В основном соревновательном упражнении (прыжок в длину с разбега) статистически достоверных изменений в обеих группах выявлено не было.

Таблица 3 - Значения параметрических коэффициентов корреляции (r) показателей физических качеств участников экспериментальной группы на итоговом этапе исследования

№	Тесты	Прыжок в длину с разбега (r)*
1	Бег 60 метров	0,73
2	Прыжок в длину с места	
3	Тройной прыжок с места	-0,76
4	Прыжок в высоту (тест Абалакова)	
5	Бросок мяча снизу вперед	
6	Бег 150 м	0,70

* - указаны только достоверные значения коэффициента корреляции (r).

В таблице 3 представлены результаты проведенного корреляционного анализа показателей физических качеств участников экспериментальной группы на итоговом этапе исследования, который предусматривал определение значений параметрических коэффициентов корреляции (r).

Достоверные значения коэффициента корреляции отражают сильную степень взаимосвязи между соревновательным упражнением (прыжок в длину с разбега) и тремя тестовыми показателями: бег на 60 м, тройной прыжок в длину с места и бег на 150 м. Наиболее сильная корреляционная связь отмечена между результатами в прыжках в длину с разбега и тройном прыжке с места, данный факт говорит о том, что тройной прыжок с места является наиболее информативным тестом при оценке уровня скоростно-силовых качеств, реализуемых многоборцами в прыжках в длину с разбега.

Таким образом, результаты проведенного педагогического эксперимента позволили оценить влияние разработанного комплекса упражнений на скоростно-силовые показатели спортсменов-легкоатлетов, специализирующихся в многоборье на этапе начальной специализации, а также выявить наиболее показательные тесты для проверки уровня скоростно-силовых способностей.

Литература и источники

1. Романов И.В. Совершенствование методики тренировки десятиборцев 15 -16 лет [Текст] / Романов И. В. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020 – 124 с.
2. Борзукова С.В. Методические особенности развития скоростных способностей у легкоатлетов учебно-тренировочной группы. [Текст] / Борзукова С. В. // Физическая культура и спорт. – 2017. – 28 с.
3. Артамонова Т.В. Особенности скоростно-силовой подготовки юных легкоатлетов в подготовительном периоде годового цикла. [Текст] / Артамонова Т. В., Гаврилина А. О., Епифанов И. О. и др. // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта – 2020. – №4 (182) – С. 5-10.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК:796.011

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩИХСЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Зиберт О.Л., Яковлев А.А.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»
ollelabe@yandex.ru, yakovlev-ski@yandex.ru

Аннотация: в статье рассматриваются перспективы введения новых спортивных видов в учебный процесс студентов для повышения мотивации к занятиям физической культурой

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, высшие учебные заведения

Введение. Выпуск высококвалифицированных специалистов – одна из главных задач любого высшего учебного заведения. Специалист должен обладать не только достаточной компетенцией в выбранной деятельности, но и иметь достаточный уровень здоровья, чтобы быть способным реализовать свои знания на практике.

Физическая активность создает фундамент для формирования физического и, что немаловажно психического здоровья человека. Кроме того существует связь между физической активностью и умственной деятельностью, эти понятия неразделимы, что в своих работах изучал П.Ф. Лесгафт. Он считал, что необходима взаимосвязь между физическим и умственным воспитанием, только в результате сбалансированного развития возможно формирование полноценного, "идеально-нормального человека". Из этого следует, что полноценное развитие человека невозможно без физических нагрузок и физкультуры.

В последнее время можно наблюдать тенденцию ослабления мотивации к занятиям физической культурой у студентов высших учебных заведений. Одной из основных причин отсутствия мотивации можно назвать отсутствие интереса к занятиям по физической культуре. В качестве одного из методов повышения мотивации можно рассмотреть внедрение в учебный процесс новых спортивных видов.

О влияние внедрения новых спортивных видов в программу уроков физической культуры в высших учебных заведениях для повышения мотивации студентов можно судить, опираясь на статьи: Голубятниковой М.В., Иванова В.Д., Сальковой Н.А., Полиенко И.Н., Щетининой С.Ю.

Цель исследования: выявить преобладающие мнения о внедрении на уроки по физической культуре в высших учебных заведениях новых спортивных видов для повышение мотивации среди студентов.

Занятия физической культурой играют огромную роль в формировании здоровья будущего специалиста. Вопрос о формировании мотивации к занятиям физической культурой

крайне важен среди студентов. Многие студенты отмечают, что одной из причин отсутствия мотивации занятий физической культурой является отсутствие интереса к этой деятельности.

Основные задачи физической культуры в учебном заведении – оздоровление организма, поддержание работоспособности и формирование осознанного отношения к занятиям среди студентов. Крайне важно, чтобы умственная деятельность чередовалась с физической. Другими словами главной задачей физической культуры – стимулировать студентов двигаться и привить любовь к движению.

В своей статье «Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе» В. Д. Иванов и Н. А. Салькова отмечают, что одной из проблем физической культуры среди студентов является недостаточная заинтересованность «Одной из проблем физического воспитания в вузе является недостаточная заинтересованность студентов в занятиях физической культурой». В.Д. Иванов и Н.А. Салькова считают, что решить эту проблему может внедрение новых спортивных видов на занятия физической культуры «Для повышения интереса студентов вузов к физкультурно-оздоровительной деятельности необходимо использовать виды двигательной активности, наиболее привлекательные и распространённые среди молодёжи.»[1].

Таким образом, внедрение новых спортивных видов может повысить интерес среди студентов и мотивировать их посещать занятия физической культурой.

Существует много исследований по внедрению новых спортивных видов для студентов. Одним из таких исследований является исследование «Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе» С. Ю. Щетининой.

По данным проведенного ей исследовании большинство студентов подтверждают, что введение новых видов спортивной деятельности на занятия повысит их интерес к физической культуре «наиболее значимы для них (студентов), как для девушек, юношей, так и в общем: введение в программу по физической культуре других видов спорта по желанию студентов»[2].

Проводились исследования касательно внедрения разных спортивных видов: плавание, бадминтон, фитнес, аэробика, йога. Например Голубятникова М.В. в своей работе «Как привлечь студентов к занятиям физической культурой.» рассматривает внедрение бадминтона в учебный процесс. Результатами ее исследования стал прирост мотивации у студентов к занятиям «Итак, можно сделать вывод, что бадминтон является новым направлением в развитии физического воспитания студентов. Введение его в занятия физической культуры ВУЗов, может стать не только решением вопроса по привлечению студентов к урокам физкультуры, но и оздоровления молодежи в целом»[3].

В проведенном исследовании И.Н. Полиенко «Мотивация и личностная ориентация студентов на занятиях по физической культуре» статистика показала, что студенты выбирают разные виды спортивной деятельности: «На вопрос о тех видах спорта, которые студенты хотели бы иметь на занятиях по физической культуре, большинство студентов выбрали спортивные игры (34,8 %), плавание (23 %), настольный теннис (22,1 %), пауэрлифтинг (14,4 %), футбол (13,9 %), боевые единоборства (12,2 %), туризм (10,5 %), скалолазание (9,1 %), спортивное ориентирование (6,4 %»[4].

Стоит отметить, что наличие выбора физической активности на занятиях поможет охватить наибольшее количество студентов. Сделать физическую культуру – дисциплина по выбору, где студент сам решает, какой вид деятельности ему посетить «Бадминтом» или «Стретчинг» поможет не только повысить интерес к занятиям, но и обогатить занимающихся новым двигательным опытом, помочь выбрать для себя тот вид физической активности, который будет приносить не только пользу, но и удовольствие.

Выводы. На основе проанализированной нами литературы, можно сделать вывод, что на сегодняшний день у студентов мотивация к занятиям физической культуры крайне мала. Одним из средств повышения мотивации к занятиям можно назвать внедрение новых спортивных видов на уроки по физической культуре в высшие учебные заведения. Выбор видов деятельности позволит студентам реализоваться в той деятельности, которая им близка и интересна, повысит мотивацию к занятиям.

Проведение опросов среди студентов, с целью выявления наиболее интересных им видов спорта и внедрение самых популярных видов (по данным опроса) в учебный процесс поможет привлечь студентов на занятия. Занятие физической культурой могут стать не просто обязательным предметом, а настоящим хобби студентов, заменить фитнес клуб и платные секции. Студенты смогут опробовать на себе различные виды двигательной активности, и каждый сможет выбрать наиболее интересный и подходящий лично для себя.

Литература и источники

1. Иванов В.Д., Салькова Н.А. статья «Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе», / Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2019 – 49 С.
 2. Щетинина С.Ю. статья «Потребностно-мотивационная сфера студентов как фактор повышения эффективности физического воспитания в вузе» / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2017 – 288 С.
 3. Голубятникова М.В. статья «Как привлечь студентов к занятиям физической культурой» / Science Time, 2014 – 75 С.
 4. Полиенко И.Н. статья «Мотивация и личностная ориентация студентов на занятиях по физической культуре» / Вестник Красноярского государственного аграрного университета, 2011 – 304 С.
- Научный руководитель – доцент Яковлев А.А., «НГУ им. П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»*

УДК 796.011

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ МОТИВАЦИИ ШКОЛЬНИКОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Крель Д.Д. Мурашко Е.В.

ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»
Daniil.krell@yandex.ru, e.myrashko@lesgaft.spb.ru

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы организации урока по лыжной подготовке, а также грамотного подхода к формированию мотивации, для занятий лыжными гонками в неурочное время, выраженное различными авторами. Приводятся примеры путей решения данной проблемы благодаря научным исследованиям в области педагогики и физической культуры.

Ключевые слова: Физическая культура, лыжная подготовка, учитель физической культуры, школьники, мотивация, образовательные стандарты, структура процесса подготовки.

Введение. Образовательные стандарты Российской Федерации на современном этапе направлены на создание оптимальных условий для формирования и развития индивидуальных качеств занимающихся. Лыжная подготовка в школе, согласно закону «Об образовании»[4] является обязательным разделом с 1 по 11 класс, которая должна проводиться в третьей четверти в объеме 16 часов.

Благодаря разнообразию климатических условий в различных регионах нашей страны, во многих школах не получается организовать лыжную подготовку. В некоторых образовательных организациях попросту нет необходимой материально-технической базы (Лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки и прочее). В других учебных заведениях, исходя из их географического положения, после зимних каникул снега нет, либо очень мало. Такое наблюдается в южных и центральных регионах России, где либо выпадает мало снега, либо выпавший снег быстро тает. Очень часто бывает, что школа находится в застроенном районе города, где нет ни парков, ни скверов для занятий по лыжам. Это тоже фактор, который препятствует занятиям по лыжной подготовке.

В школах, где нет лыжного инвентаря, либо нет условий для проведения урока по лыжной подготовке, учебный план корректируют, и школьники изучают другие дисциплины из курса по своей программе или изучают теоретическую базу по лыжным видам спорта, которая в свою очередь, никак не подкрепляется практическими навыками. Однако бывает и так, что у школы все необходимое для проведения лыжной подготовки есть, но мотивации у школьников идти на урок по лыжам совсем нет.

Основное содержание работы: Обосновать и выявить различные причины отсутствия мотивации у школьников в образовательных организациях на уроках по лыжной подготовке и найти путь повышения интереса к занятиям по физической культуре у школьников в будущем.

Основная часть: Сложность организации детей для проведения урока по лыжной подготовке высока. Для этого отводится, как правило, два спаренных урока, чтобы дети успели переодеться и покататься. Как правило, в новых школах, материально-техническая база, если она присутствует, хорошего качества. Однако в других случаях, инвентаря либо мало, либо он уже пришел в негодность, но все равно продолжает использоваться.

Согласно статье Ахметжановой Г.В. «Повышение уровня мотивации обучаемых к занятиям физической культурой», автор считает, что с введением на уроках теоретических знаний, необходимых в жизненных ситуациях, уровень посещаемости среди старших классов повысился, что способствовало повышению уровня мотивации к занятиям по физической культуре [1].

Мы считаем, что дети старшего возраста начинают понимать, что им хочется больше всего. Они начинают осмысливать и думать, что в обществе больше цениться, то они и выполняют. Развитие силовых способностей для мальчиков, и красивой фигуры для девочек в старших классах, согласно исследованию Ахметжановой Г.В стали одним из главных факторов повышения мотивации.

Лыжная подготовка является хорошим средством развития кондиционных способностей. Такой вид подготовки, по своим функциям и преимуществам будет выше, чем занятие в зале. Задача педагога привлечь детей к занятиям на свежем воздухе и объяснить школьникам, особенности данного средства.

В средних классах, полагаясь на статью Осипова А.Н. «Повышение мотивации к урокам физической культуры» из Научно-методического электронного журнала «Концепт», 2015 г. Активный интерес к занятиям физической культурой формируется в результате сочетания внутренней мотивации, внешней мотивации, мотивации связанной с перспективой и минимизирования факторов, понижающих уровень мотивации. Из приведенного списка в данной статье мы видим, что в средних классах, одной из проблем является боязнь невыполнения упражнения и получения травмы. Однако, по мнению автора, использование психологических тренингов и совместных походов повысит уровень мотивации к урокам физической культуры [2].

Мы согласны с мнением автора и считаем, что в зимний период возможно введение именно лыжных походов, которые бы проходили в хорошо изученном педагогом месте с небольшими группами детей. Данное средство не только бы способствовало сплочению коллектива, но и улучшило здоровье, как педагога, так и учеников.

Заинтересовать детей младшего школьного возраста тяжелее. Об этом свидетельствует исследование Платонова В.Н и Негоды Н.С. «Приоритеты методики лыжной подготовки в школе», Барнаул, 2015г. Автор считает, что: «Из-за задержки обучению коньковым ходам, приводит к тому, что потом, в средних классах, в силу отрицательного переноса некоторых элементов техники с классических ходов, обучение становится трудоемким» [3]. Исходя из этого, автор сделал вывод, что уроки лыжной подготовки в школе, логично проводить не циклом, а чередовать их с другими разделами программы по физической культуре на протяжении всего снежного периода.

Также, автор считает, что именно из-за повышения популярности лыжных гонок и биатлона, которые транслируют в СМИ, можно добиться повышение мотивации у детей начальной школы. Изучив данную тему, мы тоже пришли к выводу, что школьники начального звена, в силу возраста, часто смотрят спортивные передачи вместе с родителями, если вторым это интересно. Они видят красивую картинку лыжных соревнований, и хотят бегать на лыжах как чемпионы.

Заключение: Таким образом, обосновав и выявив различные мнения, существующие в настоящее время в научной и физкультурно-педагогической общественности, можно прийти к выводу, что в зависимости от возраста и интересов школьников, мотивация формируется по-разному. Мы считаем, что каким бы не была школьная материально-техническая база, проводить занятия по лыжной подготовке нужно, если нет возможности проводить на улице, устраивать интерактивные уроки по лыжным видам спорта, изучать технику в зале в различном виде.

Проанализировав различные мнения, мы можем сказать, что мотивация повышается путем введения знаний, которые пригодятся на практике в повседневной жизни, введению интересных лыжных походов и активной деятельности теле-и радио каналов для трансляции спортивных событий. Ведь здоровье и будущее нашего мира лежит в молодом поколении. Занятия физической культурой способны поднять общий уровень жизни многих людей. Чтобы внедрять это в массы, нужно искать средства и использовать методы именно в школьном возрасте. Привлекая детей к занятиям физкультурой, оценивая их, без потери интереса к предмету.

Литература и источники

1. Ахметжанова Г.В., Осипов А.Н. Статья «Повышение уровня мотивации обучаемых к занятиям физической культурой», научный журнал «Акмеология», Тольятти, 2015 г. С. 34-35.
2. Осипов А.Н. Статья «Повышение мотивации к урокам физической культуры», Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2015 г. С. 1-6.
3. Платонов В.Н и Негода Н.С. Статья «Приоритеты методики лыжной подготовки в школе», Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. Барнаул, 2015 г. С. 130-134.
4. «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» от 24 ноября 2020г. №3081-р. Электронный ресурс URL:<http://static.government.ru/media/files/Rr4JTrKDQ5nANTR1O29VM7zJBHXM05d/pdf>
Научный руководитель – доцент Мурашко Е.В., «НГУ им.П.Ф.Лесгафта, Санкт-Петербург»

УДК 796

ВИДЫ ТУРИЗМА: ЗДОРОВЬЕ И СПОРТ

Абилкасенова А. Т., Лучшева М. Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
mari.luchsheva.03@mail.ru, alina.abilkasenova@mail.ru

В наше время всем понятно, что путешествия укрепляют как физическое, так и душевное состояние. Как говорил один travel-блогер нам необходимо путешествовать потому что, благодаря этому, мы можем получить те эмоции, которые в нашей повседневной жизни мы получить не можем. В статье приводятся аргументы подтверждающие, что занятия активным туризмом – это залог хорошего самочувствия и здоровья человека.

Цель данной работы – определить виды активного туризма, его значение для здоровья человека и объяснить взаимосвязь туризма со спортом.

Для достижения поставленных целей необходимо выделить следующие задачи:

1. классифицировать виды активного туризма;
2. изучить влияние активного туризма на организм человека;
3. определить схожести между туризмом и спортом.

Предмет исследования - активный туризм и спорт. Объект исследования – человек. В качестве информационной базы для написания работы использованы: научная и учебная литература, интернет-сайты.

Согласно легальному, то есть законодательному определению, туризм - временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации, иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в лечебно-оздоровительных, рекреационных, познава-

тельных, физкультурно-спортивных, профессионально-деловых и иных целях без занятия деятельностью, связанной с получением дохода от источников в стране (месте) временного пребывания [11].

Существует много видов активного туризма, но все их перечислять не имеет практического смысла, можно выделить наиболее популярные. Пеший туризм – это такие походы, которые турист совершает без использования средств передвижения. Велосипедный туризм – это спортивный туризм, смысл которого заключается в том, что туристы проходят заданный маршрут на велосипеде [5]. Водный туризм – это вид туризма, смысл которого заключается в перемещении человека по воде на специальных средствах передвижения [8]. Спелеотуризм – один из своеобразных видов туризма, заключающийся в прохождении подземных полостей, в основном, пещер. Маршруты в спелеотуризме включают в себя сложные и непростые препятствия. В таком туризме используется специальное снаряжение (акваланги, карабины, веревки). Конный туризм – вид активного туризма, предполагающий чтобы пройти нужный маршрут на лошади верхом или в телеге. Лыжный туризм – вид туризма, который подразумевает прохождение определенного маршрута на лыжах [10].

Благодаря тому, что мы выделили виды туризма, мы можем сделать вывод что туризм доступен практически каждому человеку. Помимо этого, туризм помогает поддерживать физическую форму и укрепляет стойкость, посредством прохождения трудностей на своем пути. Прохождение маршрутов не останется бесследным, после них у туриста улучшается кровообращение, выносливость, стойкость и психологическое состояние.

Все те же положительные последствия мы наблюдаем и при занятии спортом. Поэтому между спортом и туризмом существует прочная взаимосвязь, которую никто не будет оспаривать. Спорт – сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним [12].

Спорт обладает своими особенностями: способствует знакомству и объединению людей между собой, в подавляющем большинстве случаев укрепляется здоровье, характер, повышаются умственные способности. Люди, которые занимаются спортом, развивают в себе такие навыки, как выносливость, терпение, сила, ловкость, скорость, реакция, координация, выносливость. Также это позволяет стать более стрессоустойчивым к негативным явлениям окружающей среды, получить массу положительных эмоций, если, например, побеждает любимая команда или человек достигает какого-то определенного результата [7].

Исходя из вышеизложенного, можно подвести итог, что действительно туризм и спорт это два очень тесных и взаимосвязанных понятий. Согласно определению, Всемирной Организации Здравоохранения, здоровый человек – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Как мы поняли из статьи, если человек не будет вести активный образ жизни, то и состояние полного физического, духовного и социального благополучия у него будет отсутствовать. Ведь это состояние приходит только тогда, когда у человека в жизни присутствует разнообразие, когда он получает новые эмоции и у него есть счастливые воспоминания.

А туризм, который не может существовать в отрыве от спорта как раз и может принести все то, чего порой нам не хватает в повседневной жизни.

Литература и источники

1. Бобылев И. Ф. Конный туризм. Москва, Профиздат, 1985. С.15-16.
2. Биржаков А. М. Введение в туризм. Москва, 2000. [Электронный ресурс]. URL: http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm
3. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех. Москва : Профиздат, 1984. С.47-50.
4. Влияние активного отдыха на здоровье человека [Электронный ресурс] URL: https://poiskputi.ru/articles/441/vliyanie_aktivnogo_otdyha_na_zdorove_cheloveka.html
5. Капилевич Л. В., Карвунис Ю. А. Рекреационно-оздоровительный и экскурсионный потенциал велосипедных городских прогулок [Текст] // Вестник Томского государственного университета. 2013. № 370. С.135-141.

6. Кугушева А. Н. Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2012. Т. 35. № 8. С.50-51.
 7. Кузнецов М. Б. Некоторые аспекты формирования здорового образа жизни на занятиях физической культурой и спортом // Наука и практика. 2016. № 3 (68). С. 144-146.
 8. Особенности водных походов и сплавов по рекам. [Электронный ресурс] URL: https://avtonomsurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke
 9. Пеший туризм: описание, экипировка, преимущества и недостатки. [Электронный ресурс] URL: <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizmopisanieekipirovkapreimushhestva-i-nedostatkiifotovideo/.html>
 10. Ремизов Л. П. Отдых на горных лыжах. Москва : Профиздат, 1989. 296 с.
 11. Федеральный закон "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 N 132-ФЗ (последняя редакция)
 12. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (последняя редакция)
- Научный руководитель – старший преподаватель Колесникова Н. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК: 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ЭЛЕМЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ

Бедарьков К.И.

«Сибирский университет потребительской кооперации»

Bedarkov99@mail.ru

В настоящее время здоровье подрастающего поколения в России характеризуется низкими показателями, что представляет угрозу для нации. Проблема понимания ФК как структуры ЗОЖ превращается в более значимую в современном обществе. А.Я. Коменский в своем труде «Материнская школа» обозначает тезис о том, что успешное образование возможно только тогда, когда школьник полностью здоров, за что во многом ответственны его родители. Поэтому ЗОЖ на данный момент в России становится всё более привлекательным средством в борьбе за здоровье и долголетие, эффективную профессиональную деятельность и более высокое качество жизни [5].

Взгляды человека на здоровье имеют очень давние корни, начиная с процессов профилактики заболеваний. На каждой ступени совершенствования нашего общества, знания о здоровье развивались, обрастая все большим опытом. Можно выделить несколько этапов развития мнений на здоровый образ жизни: 1). Этап народной медицины, который соответствует первобытному строю. 2). Начальный этап систематизации гигиенических знаний. Основоположниками профилактического направления в охране здоровья школьников по праву считаются А.П. Доброславин и Ф.Ф. Эрисман, в чьих трудах были заложены основы гигиены подростков и детей.

С развитием высшего образования в России встает и проблема здорового образа жизни растущего поколения. Около предельный в конце XIX в. рост отечественного высшего образования сопровождался так же увеличением заболеваемости среди студентов.

Таким образом проблемы педагогики и здорового образа жизни непосредственно пересекаются друг с другом на всем пути человеческого развития. Сегодняшний день трудно представить себе без элементарных норм гигиены, которые еще несколько столетий назад были не актуальны. Существует много определений данного понятия, смысл которых определяется более профессиональной точкой зрения авторов. Активно принимаются попытки популяризовать здоровый образ жизни среди общества, где ФК выступает неотъемлемым компонентом.

По мнению ведущих российских ученых, это определение неконкретно. Например, А. Г.

Щедрина (1998) считает, что здоровье является целостным динамическим состоянием (включая его благоприятные и не благоприятные показатели), которое развивается в обстановке, определенной социальной и экологической среды и разрешает человеку осуществлять его физиологические и социальные нужды, по предположению ученых современная концепция здоровья позволяет отметить его основные компоненты – физическую, психологическую и поведенческую [9].

Знакомство человека с здоровым образом жизни подобает начинать с формирования у него мотивации здоровья. Попечение о здоровье, его укреплении должна стать основным мотивом, формирующим, регулирующим и контролирующим образ жизни человека. Образ каждого человека определяет его понимание о смысле жизни, отношение к окружающему миру, к себе и к личному здоровью. Подтверждено, что никакие желания, просьбы, наказания не могут заставить человека начать здоровый образ жизни, сохранять и укреплять собственное здоровье, если всем этим не управляет разумная мотивация [4]. Стиль здоровой жизни устанавливается разными мотивами, основные из которых это: Побуждения самосохранения, побуждения получения удовольствия от здоровья, побуждения самосовершенствования. Здоровый образ жизни включает в себя несколько неотъемлемых компонентов, с помощью которых и строится ведение здорового образа жизни. В их числе: рациональное питание, физическая активность, общая гигиена организма, закаливание, отказ от вредных привычек, режим отдыха и сна [2].

Пропорционально современным реалиям, двигательную активность необходимо находить как естественный, эволюционно образовавшийся фактор биопрогресса, предопределивший становление организма и снабдивший не только его адаптацию к окружающей среде, но и формирование его жизнедеятельности. Это вызвано тем, что в системе механизма двигательной активности в простой форме показана основа саморегуляции, выражающий содержание общего закона адаптации. Крайний отражает потребность живых систем к приобретению наивысшего жизненно необходимого результата с минимальными энергетическими затратами [1].

Новейшие научные внедрения Г. Л. Соколова дали понять, что длительное сдерживание двигательной активности – гиподинамия – опасный антифизиологический фактор, ломающий организм и подводящий к ранней нетрудоспособности и угасанию [6]. По предположению В. А. Бароненко и Л. А. Рапопорта следует выделять 10 функций двигательной активности: Моторная функция, побудительная функция, творческая функция, тренирующая функция, защитная функция, стимулирующая функция, терморегуляционная функция, биоритмологическая функция, корректирующая функция, речеобразующая функция, все они необходимы к рациональной реализации двигательной активности [3].

Направленное использование двигательной активности в форме физической культуры следует войти в структуру обеспечения здорового образа жизни населения. Оптимальный двигательный режим – выступает лидирующем видом здорового образа жизни. Его особенность включают постоянные занятия физическими упражнениями и спортом, выводящие задачи укрепления здоровья и становление физических способностей населения, сохранения здоровья и двигательных навыков, повышение профилактики вредных возрастных преобразований [7].

Главные составляющие физической культуры прицельно связывающие двигательную активность это: Физическое воспитание, физическое развитие, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, сопровождающие виды физической культуры, спорта [8].

Исходя из проведенного нами анализа исследования научной литературы по данной тематике, можно сделать следующие итоги:

1. «ЗОЖ» выражает сущность определения с разных позиций. Было выявлено, что современная концепция здоровья допускает выделить его три основные составляющие – физическую, психологическую и поведенческую. Побуждение здорового образа устанавливается различными основаниями, главные из которых это: побуждение сохранения здоровья, побуждение принятия удовольствия от здоровья, побуждение самосовершенствования.
2. Были раскрыты базовые компоненты здорового образа жизни, с содействием которых строится его соблюдение (рациональное питание, физическая активность, общая гигиена ор-

ганизма, закаливание, абдикация от вредных привычек, режим отдыха и сна).

3. Двигательную активность нужно считать, как естественный, эволюционно случившийся резон биопрогресса, предопределивший рост организма, гарантировавший его адаптацию к окружающей среде и адаптации его жизнедеятельности. Функциями двигательной активности являются: моторная, побудительная, творческая, тренирующая, защитная, стимулирующая, терморегуляционная, биоритмологическая, корректирующая и речеобразующая. Наиважнейшими аспектами физической культуры были раскрыты: физическое воспитание, физическое развитие, спорт, профессионально-прикладная физическая культура, оздоровительно-реабилитационная физическая культура, сопровождающие виды физической культуры. Определена важность физической активности в жизни студента – здоровый образ жизни помогает не только в защите здоровья, но и сформировывает профилактику от разных болезней. Оптимальный двигательный режим играет не мало важную роль, потому что с помощью режима можно рационально развивать основные физические качества.

Литература и источники

1. Бароненко В. А. «Мотивации, эмоции и мыслительная активность лицеистов-подростков в условиях специализации// Российский физиологический журнал им. И. М. Сеченова - М., Альфа - М, 2004. – 113 с.
2. Бароненко В. А. Культура здоровья студента. Учебное пособие / А. В. Бароненко, Л. А. Рапопорт – Екатеринбург, 2003. – 89 с.
3. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт – М., Альфа - М, 2013. – 105 с.
4. Вайнер Э. Н.ЗОЖ как принципиальная основа обеспечения здоровой жизнедеятельности/Э. Н. Вайнер//ОБЖ. Основа безопасности жизни. – 2009. - № 3. – С.39-46;
5. Коменский Я. А. Материнская школа / Я. А. Коменский - М.: Успедгиз, 1947. – 56 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев – СПб. Лань, 2005
7. Никитушкин В. Г. Современная подготовка юных спортсменов. Учебное пособие / В. Г. Никитушкин. - М., 2009
8. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6, 2006 – 89 с.
9. Щедрина А. Г. Онтогенез и теория здоровья / А. Г. Щедрина - Новосибирск, 1998. – 9 с. *Научный руководитель – д.п.н., профессор Ануфриева Д.Ю, «Сибирский университет потребительской кооперации».*

УДК 796.093.414

АНАЛИЗ ВЫСТУПЛЕНИЙ КУЗБАССКИХ СТУДЕНТОВ НА ЗИМНЕЙ УНИВЕРСИАДЕ 2019 ГОДА, ДАЛЬНЕЙШИЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА СРЕДИ СТУДЕНТОВ КЕМГУ

Тюшина В.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
oladyhzorsky@gmail.com

Аннотация. Данная статья посвящена популяризации международных соревнований среди студентов, рассмотрению форм и способов актуализации универсиад в Сибири. В статье анализируется эффективность проведения мероприятий, связанных с продвижением Универсиады-2019, а также продуктивность участников, обучающихся в высших и специальных учреждениях Кузбасса в спортивной сфере. Для исследования были выбраны текстовые материалы, связанные с историей развития универсиад в России, в свою очередь методом анкетирования была проанализирована осведомленность среди студентов Кемеровского Государственного университета о предыдущих и будущих спортивных мероприятиях: зим-

няя универсиада г. Красноярск (2019); летняя универсиада г. Екатеринбург (2023).

Ключевые слова: Красноярск, Всемирная универсиада, студенческие международные соревнования, Кузбасс.

Одним из востребованных и актуальных видов деятельности людей в России является спорт как на любительском, так и на профессиональном уровне. Актуальность исследования обусловлена большой популяризацией здорового образа жизни в Сибири среди молодежи, все ошутимее прослеживается интерес молодых людей к физической культуре и спорту. По данным администрации города Кемерово, физической культурой и спортом занимается 289 963 человек, что составляет **55,51%** населения города (в 2017 г. данный показатель составил **285 133 - 54,77%**) [1]. Целью данной работы является анализ спортивных достижений среди кузбасских студентов, а также выявление результатов осведомленности среди студентов КемГУ о всемирной летней универсиаде 2023 года в Екатеринбурге на период начала 2022 года.

Студенческий спорт на международном уровне зародился в 1905 году в Соединенных Штатах Америки. Организатором первой Конфедерации студентов 1919 года был Жан Птижан. Во Франции под руководством следующей организации в 1923 году были проведены первые Всемирные игры студентов. Через промежуток времени длиной в год Конфедерация студентов была переформирована в МКС – международную конфедерацию студентов. Под эгидой деятельности международной конфедерации студентов до 1939 года были организованы 8 соревнований на Европейском континенте. Военные события Второй мировой войны, в целом повлиявшие на внешнюю и внутреннюю политику СССР, напрямую оказали влияние на продвижение студенческого спорта и спустя 8 лет был создан новый Международный союз студентов (UIE), где представители западных стран не принимали участие вплоть до 1962 года. Следующей организацией, перенявшей права «UIE», выступила «FISU» – международная федерация студенческого спорта под руководством Пола Шлеймера в 1947 году во Франции, где были проведены первые игры – «Недели университетского спорта» [2, с. 265-266].

За историю существования Советского союза в 1973 году однократно была проведена летняя универсиада в Москве. В 2013 году на территории Российской Федерации была проведена летняя универсиада в Казани. В 2019 году в Красноярске была организована зимняя универсиада.

Чтобы исследовать проблему подробнее, стоит рассмотреть термин «популяризация», а также способы, способствующие распространению информации. Популяризация – это изложение чего-либо (обычно сложного, связанного с наукой и т. п.) в популярной, доступной форме. Второе значение – это деятельность с целью сделать что-либо широко известным, распространённым [3, с. 27], следовательно способы реализации отражаются с информационного и деятельностного аспектов.

Для организации международных мероприятий значимым является позиция общества к его проведению, вследствие этого неотъемлемой частью является информационное распространение о событиях международного масштаба. Следовательно, просвещение в пределах городов с большим количеством населения, регионах и субъектах РФ несет за собой увеличение уровня заинтересованности к подготовке универсиады, эмоциональную поддержку спортсменам, волонтерский опыт, способствующий не только духовной составляющей участника, но и организационной подготовке к мероприятию. Достижения спортсменов из регионов в крупных городах, свидетельствуют об увеличении роли спорта среди молодого населения определенной области Российской Федерации и о развитии местной спортивной инфраструктуры. Например, со стороны администрации могут быть предприняты следующие действия: модернизация устаревших спортивных сооружений, планировка и реализация новых спортивных объектов, в том числе сооружений олимпийского резерва. Также можно отметить рост количества льгот, бюджетных мест по спортивным направлениям и прямое их финансирование.

Рассмотрим в рамках международного соревнования среди студентов в Красноярске 2019 года методы популяризации и меры, предпринятые администрацией Кемеровской области, значимые достижения её жителей, волонтерскую деятельность КемГУ, а также эффек-

тивность следующих компонентов в практической составляющей:

XXIX Зимняя универсиада 2019 была проведена в период с 2 по 12 марта 2019 года. В соревнованиях приняло 3000 спортсменов из 58 стран мира, администрацией города были отстроены 9 спортивных объектов для разных зимних видов спорта. Российские студенты на зимней универсиаде в Красноярске достигли наивысших результатов, были завоеваны 41 золотая, 39 серебряных и 32 бронзовых медали, что привело к лидирующей позиции в общем медальном зачете. Из Кемеровской области в соревнованиях приняли участие 9 спортсменов: хоккеист Егор Морозов и 7 сноубордистов - Владислав Шкурихин, Юлия Лаптева, Дмитрий Сарсембаев, Дмитрий Карлагачев, Андрей Анисимов, Наталья Соболева и Кристина Пауль. Трое выпускников Кузбасского училища олимпийского резерва, получили значимые для региона награды, Наталья Соболева и Дмитрий Сарсембаев завоевали серебряные медали, Дмитрий Карлагачев – золотая медаль. Таким образом 1/3 часть спортсменов из Сибири продемонстрировали высшие мировые достижения.

В начале летнего периода 2018 года во всех 34 муниципальных образованиях Кемеровской области были сформированы студенческие (молодежные) отряды численностью более 3 тыс. человек, а также подростковые трудовые бригады общей численностью более 5 тыс. человек. Первым шагом к популяризации универсиады стало создание волонтерского штаба на базе Кемеровского Государственного университета восьмого декабря 2017 года, где в общем количестве приняли участие пять тысяч человек. Для этого было организовано мероприятие по привлечению масс связанное с установлением рекорда по количеству людей, обнявших друг друга. Мероприятие было посвящено старту набора волонтеров на студенческие игры 2019 в Красноярске. В событии также принимали участие губернатор Красноярского края Виктор Толоконский и делегация FISU.

В 2023 году планируется проведение летней универсиады в Екатеринбурге, следовательно, открывается возможность для реализации практической части исследования, заключающаяся в сборе и анализе полученных данных, охватывающих следующие положения:

- осведомленность студентов об универсиадах в Красноярске и в Екатеринбурге;
- интенция к участию на универсиаде (непосредственное участие или волонтерство);
- осведомленность среди знакомых участников анкетирования.

Согласно данным анкетирования, проведенным среди студентов 3-4 курсов, общее количество которых составило 35 человек, можно выявить следующие тенденции: 57,6% опрошиваемых отметили, что осознают семантическое значение слова «универсиада». Несмотря на это, 83,87% студентов не осведомлены о факте проведения универсиады в Красноярске и о подготовке к универсиаде в Екатеринбурге (93,55%). Исходя из полученных данных, 51,6% студентов имеют представление о том, что на базе Кемеровского государственного университета существует волонтерский штаб, но только 27,59% опрошиваемых хотели бы принять участие в качестве волонтера на универсиаде в 2023 года. Большой процент заинтересованности отмечается у студентов, проявивших желание принять участие в универсиаде в лице зрителя (45,16%), а в качестве спортсмена-участника – 10,34%. Все участники анкетирования отметили, что не делились информацией об универсиадах 2019 и 2023 года среди близкого круга лиц.

Таким образом, можно отменить низкий уровень осведомленности не только о прошедшей универсиаде 2019 года, но и о летней универсиаде 2023 года. При этом соотношение «осведомленности» и «заинтересованности» в международных соревнованиях студентов непропорционально. В ходе опроса студенты «КемГУ» проявили интерес к участию в качестве зрителей и волонтеров, в то же время обучающиеся не были знакомы с периодами проведения двух рассматриваемых нами универсиад. Следовательно, можно сделать вывод о том, что меры по популяризации малоэффективны и должны быть усилены. Требуется увеличение количества спортивных движений и мероприятий, связанных с распространением информации об универсиадах, в том числе привлечение СМИ как эффективный инструмент, способствующий быстрому распространению информации; также расширение количества спортивно-

образовательных организаций олимпийского резерва и квот, ввиду высоких спортивных достижений спортсменов из Кемеровской области во время универсиады в Красноярске.

Литература и источники

1. Итоговый отчет управления образования администрации города Кемерово о результатах анализа состояния и перспектив развития муниципальной системы образования. 2018. URL: https://kem-edu.ucoz.ru/Document2/2019-2020/itogovuj_otchet_kemerovo_2018_s_podpisju.pdf (дата обращения: 07.04.2022)
2. Миронова, В. А. Универсиада / В. А. Миронова. – СПб.: Молодой ученый, 2016. – №22. – 265-268 с.
3. Ефремова, Т.Ф. Популяризация: Новый словарь русского языка. Толково словообразовательный / Т.Ф. Ефремова –М.: Русский язык, 2000. – 1233с.
Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.7

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ АВТОСПОРТА В КУЗБАССЕ

Вилесова Е.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

philina78@yandex.ru

Автоспорт — категория технических видов спорта, в которых пилоты соревнуются между собой за рулём специально подготовленных автомобилей. На данный момент в нашем мире производится большое количество автомобилей разных мощностей, которые подходят под разные задачи современного человека. Развитие истории автоспорта в России положила гонка самоходных экипажей на дистанцию 39 верст (41,6 км), организованная 11 октября 1898 года. В первые годы XX века автоспорт в России уже приобрел определенную форму. Его развитие регулировалось автомобильными клубами. 2 апреля 1900 года был утвержден устав Московского клуба, затем аналогичные объединения появились в Санкт-Петербурге, Киеве, Харькове, Одессе, Риге. В 1910 году в Санкт-Петербурге было основано Императорское Российское автомобильное общество, которое впоследствии стало одним из основателей Международной автомобильной федерации

Сейчас существует множество различных дисциплин автомобильного спорта, но мы берём классификацию Российской автомобильной федерации: кросс и ралли-кросс, ралли, ралли-рейды, кольцевые гонки, трофи-рейды, дрег-рейсинг, трек и лёд, автомногоборье, ретро, дрифт, джип-триал и цифровой автоспорт. Однако в нашем исследовании нас интересуют дисциплины, проводимые на лицензированном треке «Кузбасский автодром»: кольцевые гонки (КСКГ «Классика», «Time Attack Zone») и дрифт («Challenge D»).

Цель:

- Выявить основные проблемы развития автоспорта в Кемеровской области-Кузбасс;
- Изучить особенности проведения автоспортивных дисциплин на СТЦ «Кузбасский автодром».

Задачи:

- Рассмотреть возможные пути решения проблемы развития автоспорта в Кузбассе;
- Выявить причины непопулярности автоспорта в Кузбассе.

«Кузбасский автодром» был открыт 6 октября 2013 года состоялось открытие в г. Топки. Автодром состоит из трёх колец: большое (3500 м.), среднее (2200 м.), и малое (900 м.). Данные трассы подходят для профессиональных и любительских соревнований в различных дисциплинах автоспорта. На данный момент строится отдельная трасса для дрифта. Трек проектировался как трасса-комбинация из самых лучших и интересных поворотов всех мировых трасс типа F1.

На данный момент «топкинское кольцо» активно проводит сезонные соревнования по нескольким дисциплинам: Time Attack Zone, КСКГ «Классика» и «Challenge D». Также проходят открытые трек-дни и бесплатные тренировки. Такие акции необходимы для того, чтобы обычные автолюбители или «нелегальные» гонщики могли испытать свои навыки в условиях лицензированного трека по определённому заданию судьи.

К сожалению, культура безопасного вождения и культура автоспорта переживает не лучшие времена. По данным Всемирной организации здравоохранения, ДТП является основной причиной смертности среди детей молодёжи в возрасте от 5 до 29 лет. Старт федеральной программы «Безопасные и качественные дороги» подтверждает обеспокоенность правительства этой проблемой. А причиной всего – «нелегальные» гонщики, которые вместо лицензированных треков предпочитают дороги общего пользования, чем подвергают опасности не только себя, но и окружающих.

Поэтому важно развивать безопасный автоспорт на специально отведённых автодромах. Программа развития автомобильного спорта в России разработана Общероссийской общественной организацией автомобильного спорта «Российская автомобильная федерация» в соответствии с пунктом 5 части 3 статьи 16 Федерального закона от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Порядком разработки и представления общероссийскими спортивными федерациями в Министерство спорта Российской Федерации программ развития видов спорта», утвержденного приказом Минспорта России от 30 октября 2015 года № 995. Согласно государственной программе России «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением правительства от 15.04.2014 № 302, федеральным проектом «Спорт – норма жизни», утвержденным протоколом заседания по национальному проекту «Демография» от 14.12.2018 № 3, стратегия развития спорта и физической культуры на территории Российской Федерации обозначена до 2030 года. Разработанная программа базируется на зарубежном опыте развития автоспорта в мире, а также на научно-технической базе образовательных институтов физической культуры и спорта и технических институтов в части подготовки специалистов по разработке, эксплуатации и настройке спортивной техники, научных и практических работников. [1]

В 2016 года стране начала действовать «Российская студенческая картинговая лига» (РСККИ), которая совместно с региональной федерацией автомобильного спорта города Москвы организует многоэтапную серию соревнований по картингу, в которой соревнуются студенты разных вузов. А на базе КузГТУ с 2017 года создан спортивно-технический клуб «Атмосфера», где студенты, выпускники и преподаватели могут попробовать себя в роли механиков и пилотов, регулярно участвовать в гонках «Кузбасского кольца» и собрать настоящий гоночный автомобиль, получить лицензию пилота или стать лицензированным судьёй. Финансирование осуществляет сам университет, а вступить в клуб может любой желающий, что делает автоспорт доступнее для студентов.

Есть ряд проблем, затормаживающие темпы развития автоспорта в нашем регионе. К наиболее значимым из них относятся следующие:

- Отсутствие специализированных спортивных школ или автоспортивных отделений при них для детей и молодёжи;
- Не развита система детских спортивных дисциплин по картингу и кроссу в системе дополнительного образования;
- Отсутствие или недостаточное развитие материально-технической базы автоспорта в области;
- Недостаточное финансирование из бюджетов различных уровней развития автомобильного спорта в регионах и Российской Федерации в целом. Каждый пилот едет этап за свой счёт, что не каждый может себе позволить, так как автоспорт считается одним из дорогих видов спорта, поэтому многие автолюбители предпочитают «стрит», где не обязательно платить за специализированное техническое состояние автомобиля и не нужно платить за тренировочные сессии;

- Недостаточная реализация системы подготовки и повышения квалификации специалистов автоспорта. Уровень проводимых автоспортивных мероприятий также зависит от количества лицензированных лиц, принимающих участие в создании того или иного мероприятия.

Эффективным механизмом решения данных проблем является программный метод планирования мероприятий с чётким определением целей и задач, выбором перечня согласованных мероприятий по созданию условий для развития автоспорта и их увязкой с реальными возможностями бюджета области, что также является необходимым условием привлечения внебюджетных источников финансирования (спонсоры). Возможно проведение не только профессиональных автоспортивных соревнований, но и различного вида автомобильные фестивали, открытые тренировки и трек-дни помогут непрофессиональным автоспортсменам и автолюбителям попробовать на специализированном треке под присмотром лицензированных пилотов и инструкторов ощутить на себе весь дух автоспорта. Рациональным решением проблемы является реализация программы «Развитие автомобильного спорта в Российской Федерации» на территории Кемеровской области, а в частности на СТЦ «Кузбасский автодром».

Так же необходимо расширить информационное освещение о проводимых соревнованиях не только для увеличения числа зрителей и болельщиков, но и для дополнительного вовлечения молодёжи в ряды занимающихся легальным автоспортом, благодаря созданию и распространению специальных программ для новичков, внедрению популяризации новых спортивных дисциплин, таких как дрифт, дрег-рейсинг, очень популярных среди молодёжи.

Литература и источники

1. Ежерафник. Российская автомобильная федерация [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.raf.su/ezherafnik>
 2. Информационно-правовой портал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/400351497/>
 3. Сайт СТЦ «Кузбасский автодром» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://autodrom-kuzbass.ru/blog/November2013/article1/>
- Научный руководитель – старший преподаватель Борисова М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 798.2

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ СПОРТСМЕНОВ-КОННИКОВ

Яковлева В.А., Бурлыка К.А.

ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»
veronika.yakovleva18@gmail.com, burlyka@yandex.ru

Как отмечается в Концепции подготовки спортивного резерва до 2025 года, в спорте высших достижений крупные победы на международной арене зависят от системности и эффективности работы со спортивным резервом [1]. В связи со сказанным, актуализируются вопросы, касающиеся подготовки юных спортсменов.

По мнению специалистов, требования в современном спорте настолько выросли, что на достижение высоких результатов рассчитывать могут только те спортсмены, у которых уровень физической, технической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями [2]. Н.Г. Озолин и другие авторы указывают на то, что приобретение необходимых знаний в избранном виде спорта позволяет спортсменам правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к учебно-тренировочным занятиям, выполнению тренерских установок и заданий, в большей мере проявлять самостоятель-

ность и активность, творчество и инициативу на тренировках и соревнованиях [3]. В этой связи проблема теоретической подготовки юных спортсменов представляется важной.

В конном спорте значительное внимание уделяется грамотному тренингу лошади. В то же время вопросы подготовки самих спортсменов-конников в научно-методической литературе раскрыты недостаточно полно, а вопросы влияния теоретической подготовленности на их техническую подготовленность специально не рассмотрены вообще.

Цель нашего исследования состояла в выявлении степени влияния теоретической подготовленности на уровень технической подготовленности спортсменов-конников. Исследование проводилось на базе отделения конного спорта МАУ «Спортивная школа №1» г. Череповца. В нем приняли участие 15 спортсменов учебно-тренировочной группы.

Для оценки теоретической подготовленности спортсменов на основе требований ФССП по виду спорта «конный спорт» и с учетом методических разработок признанных экспертов авторами был разработан тест, который включал в себя 22 вопроса с выбором ответа, охватывающие основные аспекты теоретических сведений, которыми должен обладать спортсмен-конник на учебно-тренировочном этапе подготовки. Например, «С какой стороны должен находиться красный флажок на препятствии при прохождении маршрута: а) слева, б) справа, в) флажков нет?» и др.

При оценке результатов за каждый правильный ответ спортсмен-конник получал по 1 баллу. В целом уровень теоретической подготовленности спортсменов обследованной группы, как показало тестирование, не является высоким, поскольку 40% опрошенных набрали менее 16 баллов, что соответствует низкому уровню знаний.

Для оценки уровня технической подготовленности было проведено контрольное упражнение «конкур 100 см на стиль прыжка всадника». Была разработана шкала оценок от 0 до 10 баллов, которая учитывала посадку всадника, выбранную траекторию движения по маршруту, сохранение ритма движения, умение правильно использовать средства управления, а также общее впечатление от пары и допущенные ошибки. Поясним, что за допущенные ошибки начислялись штрафные баллы, которые вычитались из общего количества баллов, полученного за качество выполнения контрольного упражнения.

Оценка технической подготовленности спортсменов-конников учебно-тренировочной группы показала, что завершить маршрут чисто и без нареканий удалось всего трем спортсменам из 15, еще трое показали хороший стиль с небольшими погрешностями, остальные спортсмены допускали ошибки, их езда была неуверенной, одна пара и вовсе не смогла завершить маршрут.

Для оценки степени влияния теоретической подготовленности на уровень технической подготовленности был проведен корреляционный анализ с помощью расчета рангового коэффициента корреляции Спирмена. Для анализа использовали результаты оценки теоретической и технической подготовленности, которые приведены в таблице.

Таблица 1 - Результаты оценки теоретической и технической подготовленности, баллы

№	Баллы за теорию	Баллы за технику
1	16	6,0
2	18	7,0
3	19	7,5
4	22	9,0
5	15	5,0
6	17	7,2
7	15	5,0
8	19	8,5
9	21	8,9
10	18	7,5
11	14	4,8
12	20	9,1

13	16	5,7
14	15	4
15	22	9,5

Расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена показал, что $r_s = 0.966$ ($p < 0,01$). Следовательно, существует сильная положительная достоверная связь между результатами оценки теоретической и технической подготовленности спортсменов-конников на тренировочном этапе.

Можно сделать вывод о том, что на данном этапе подготовки следует уделять больше внимания теоретической подготовке, так как у спортсменов недостаточно хороший уровень знаний по большинству вопросов, связанных с теорией, а вследствие этого отмечается и низкий уровень технической подготовленности.

Специфика конного спорта предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена, поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, стоит рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки спортсменов-конников.

Важно не только вооружить спортсменов знаниями, но и научить продуктивно использовать их на практике, в тренировочных занятиях и на соревнованиях. На занятиях следует объяснять взаимосвязь выполняемого задания с определенными теоретическими сведениями, стимулировать спортсменов анализировать и осознанно подходить к выполнению двигательных действий.

Литература и источники

1. Концепция подготовки спортивного резерва до 2025 года. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://minsport.gov.ru/function/wp-content/uploads/2..>
2. Приказ Министерства спорта РФ от 18 июня 2013 г. № 402 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/>
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н. Г. Озолин. - М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Варфоломеева З.С., ФГБОУ ВО «Череповецкий государственный университет»

УДК 796

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА В РОССИИ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Якубовский А.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

yakubovskiy.a.d@gmail.com

Аннотация. В представленной научной статье рассматривается вопрос о становлении Туризма в Российской Федерации, его состоянии, проблемах и перспективах. Актуальность работы заключается в том, что становление внутреннего туризма привлечет инвестиции, расширит зоны экономического сотрудничества туристско-рекреационного типа.

Ключевые слова: туризм, становление Туризма в Российской Федерации, трудности Туризма в Российской Федерации.

В научной литературе выделяют большое множество представлений термина «Туризм», выделим одно из них: Туризм — выезды (путешествия) посетителей в другое государство либо территорию, отличающуюся от места непрерывного жительства, с любой целью, помимо трудоустройства. Человека, осуществляющего аналогичное путешествие, именуют «туристом», «путешественником», «посетителем». Сферы экономики, которые охватывают частную активность организаций, в основном сопряженных с туризмом, причисляют к отраслям туризма, к примеру, бюро путешествий и иные сервисы бронирования. Туризм в Российской

федерации показывает высочайшую динамику роста и что наличие резерва для его последующего роста не исчерпаны.

Исследуя работы коллег по заданной тематике, мы подметили, что туризм в Российской Федерации – это одно из приоритетных направлений экономики. На сегодняшний день в Российской Федерации обеспечена туристская инфраструктура, способная принимать миллионы путешественников. Обеспеченный туристско-рекреационный потенциал разрешает развивать на территории области разные виды туризма:

- 1) Культурно-познавательный туризм (культурно-исторический, этнический, городской экскурсионный, посещение природных достопримечательностей);
- 2) Активный туризм (спортивный, горнолыжный, снегоходный, приключенческий);
- 3) Деловой (деловые встречи, пресс-конференции, форумы и т.д.);
- 4) Специализированный (событийный, экологический, сельский, охотничий и рыболовный, лечебно-оздоровительный).

Наибольшим потенциалом улучшения обладает три вида туризма: горнолыжный, культурно-исторический, спортивный туризм.

Мы выделили, что основными задачами улучшения внутреннего туризма в Российской Федерации считаются:

1. Затруднение средств размещения. Сюда можно отнести небольшое число гостиниц на местах туристических маршрутов, или высокая цена проживания в существующих местах отдыха.

2. Транспортная проблема. Некачественные дороги тормозят становление туристических маршрутов. Отсутствие стоянок и низкое качество сервисов придорожных кафе (их мало, а те, которые есть, завышают цену обслуживания, правда качество оставляет желать лучшего)

3. Слабый интерес спонсоров к индустрии туризма. Низкий интерес спонсоров обусловлен тем, что инвестиции в туризм окупаются значительно дольше, чем инвестиции в то же строительство жилых комплексов.

4. Низкий уровень сервиса. Отсутствие квалифицированных кадров.

Внутренний туризм в Российской Федерации в текущий момент получает еще один шанс на становление. Из-за закрытия многих границ государств нам следует развивать внутренний туризм. В Российской Федерации насчитывается 85 регионов и 4 климатические зоны, выход к 12 морям и 6 огромнейших горных массивов.

В марте 2022 года одной из похожих льгот стало обнуление НДС для субъектов гостиничной индустрии. Пока что в Российской Федерации продолжает действовать госпрограмма «Развитие туризма до 2030 года» (утверждена в конце 2021 года). Она включает три федеральных проектных плана: «Становление туристической инфраструктуры», «Усовершенствование доступности туристических продуктов» и «Улучшение управления в области туризма». Цель госпрограммы – повысить к 2030 году число поездок внутри государства до 140 млн поездок в год (для сопоставления: по выводам 2021 года – 56 млн).

Согласно целям госпрограммы, планируется:

1. Обеспечение людей прогрессивной туристической инфраструктурой;
2. Создание и внедрение системы поддержки инициатив, сориентированных на становление внутреннего туризма;
3. Создание условий для обеспечения доступности гражданам поездок по государству в условиях комфортной и надёжной туристической среды.
4. Создание и внедрение цифровых решений, обеспечивающих людям доступ к информации о вариантах отдыха внутри государства, а также к туристическим цифровым сервисам;
5. Осуществление мероприятий по диджитализации государственного управления в области туризма
6. Создание сквозной системы денежной и нефинансовой поддержки, направленной на становление экспорта туристических услуг;
7. Возрастание числа рабочих мест и повышение профессионального потенциала отечественной туристической ветви;
8. Улучшение государственного управления в области туризма.

Таким образом, туризм играет значимую роль в оздоровлении населения. С этой точки

зрения значительное внимание следует уделить становлению оздоровительного туризма, улучшению его материально-технической базы, подготовке и подбору кадров в этой сфере, активному движению оздоровительного туризма на внутреннем рынке, в том числе путем сотрудничества с медицинскими учреждениями (знакомства и тренинги).

Невзирая на огромный природный и культурно-исторический потенциал Российской Федерации для улучшения многообразного внутреннего туризма, он остается опасной и мало-развитой сферой с растущим спросом на его сервисы. Соперничество со стороны интернационального туризма вынуждает туристско-рекреационный комплекс Российской Федерации искать пути адаптации к новым условиям. Следственно стоит направлять бюджетные средства и частные инвестиции на становление этого направления. Российская Федерация должна попытаться выйти на мировой рынок.

Общественная важность туризма выражается в его оздоровительной, просветительской, воспитательной функции. Любой регион нашего государства обязан уделить пристальный интерес вопросу улучшения общественного туризма. Нужно искать пути использования финансовых механизмов вознаграждения работодателей, являющихся спонсорами общественных туристских программ или компенсирующих своим работникам часть расходов на туристские сервисы на территории Российской Федерации.

Литература и источники

1. Википедия - свободная энциклопедия [Официальный сайт]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Туризм> (дата обращения: 13.03.2022)
2. Правительство России [Официальный сайт]. URL: <http://government.ru/> (дата обращения: 21.03.2022)
3. Федеральное агентство по туризму [Официальный сайт]. URL: <https://tourism.gov.ru/> (дата обращения: 04.04.2022)

Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 396.032

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИГУРНЫМ КАТАНИЕМ

Королева Д.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
dasha.14-kor@mail.ru

Аннотация. В связи с тем, что фигурное катание начинает приобретать популярность в России, то хотелось бы рассмотреть и уделить внимание особенностям воспитания координационных способностей в юном возрасте у девочек 5-6 лет.

Ключевые слова. Координация движений, фигурное катание, развитие, способности.

Введение. Принято считать, что фигурное катание является спортом молодости, красоты и силы, который завоевал миллионы поклонников за последние годы. Но сегодня программы спортсменов привыкли воспринимать как развлекательное шоу из различных хореографических связок, шагов, прыжков, спиралей и вращений. Этот вид спорта сочетает в себе многогранность и многофакторность явлений, спортивный результат, которого зависит от сложности координационных элементов в программе. Современная международная судейская система в фигурном катании предъявляет собой более высокие требования к технической подготовке фигуристов. А недостаточное развитие координационных движений является очень частой причиной низкого технического мастерства владения коньком. И ведь нередко этот недостаток закладывается именно на начальном этапе подготовки юных фигуристов. Поэтому естественно, что спортсмены могут достичь лучших результатов только при условии хорошего развития координационных способностей. Поэтому, естественно, лучше всего начи-

нать развивать координационные способности в младшем юном возрасте [3].

Для спортсмена, который готовится к достижению результатов, существуют определенные задачи, которые разделены на две группы: освоение необходимых элементов и безошибочное выполнение произвольной программы [2].

Цель и задачи это выявление особенностей воспитания координационных способностей у девочек 5-6 лет, занимающихся фигурным катанием на коньках.

Организация и методы исследования. В данном исследовании принимали участие 10 девочек 5-6 лет, которые были тестированы по физической подготовленности и функциональному состоянию вначале сентября и вначале марта. Исследование было проведено на базе Ледового Дворца «Сосновый» (ледовой подготовкой, ОФП и СФП в зале). Адрес: бул. Сосновый, 5, г. Кемерово.

Результаты исследования и их обсуждение. На первом этапе проведения педагогического эксперимента, в сентябре 2020 года, для определения исходного уровня воспитания координационных способностей у юных фигуристов были проведены тесты, был выявлен исходный (предварительный) результат показателей девочек 5-6 лет в количестве 10 человек.

В марте 2021 года были проведены аналогичные (промежуточные) тесты, спустя 6 месяцев после реализации экспериментальной методики воспитания координационных способностей [1].

Промежуточные изменения исходных показателей в данных тестах, по истечении 6 месяцев, указывают, что в группе произошли изменения в лучшую сторону.

Таблица 1 -Средние значения исследуемых показателей ($X \pm m$)

Тесты	Исходные данные Сентябрь	Итоговые данные Март	р ₀
1. Челночный бег 3x10 м, с	11,6±0,8	9,8±0,25	> 0,05
2. Прыжки на скакалке на двух ногах, за 60 сек.	37,5±4,8	68,2±6,5	> 0,05
3. Прыжки на скакалке на одной ноге, за 60 сек.	20,7±3,9	39,7±6,5	> 0,05
4. Прыжок на 360°	310,88±9,08	336,24±5,14	> 0,05
5. Статическое равновесие, «Ласточка», с.	12±2,27	18,6±2,27	> 0,05
6. Проба Ромберга, с.	13,2±2,27	18,8±3,25	> 0,05

Средний показатель теста №1 (таблица 1) уменьшился на 1,8 сек., теста №2 увеличился на 30,7 раз.

В результатах №3 теста произошли сдвиги на 19 раз, что значит прибавление в количества прыжков юных спортсменок.

В результатах №4 теста изменился показатель на 25,36°. И все девочки справились с этим тестом, что показывает уровень их координационных способностей. И на наш взгляд показалось, что для них этот тест не составил никаких трудностей.

Также в результате теста №5, где тестировалось статическое равновесие, такое как упражнение «Ласточка» [4]. Показатели были увеличены на 6,6 сек. дольше. И также в результате теста №6 прибавление было на 5,6 сек. дольше.

Окончание эксперимента осуществили в марте 2021 года (таблица 1). По сравнению с предварительными результатами (сентябрь 2020) в группе произошли следующие достоверные изменения:

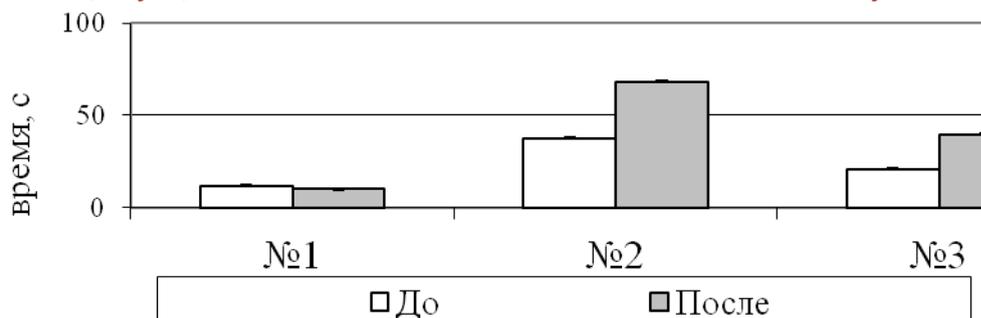


Рис.1. Показатели тестирования юных фигуристок

Тест №1 «Челночный бег 3х10»: Показатели улучшились на 1,8 сек.

Тест №2 «Прыжки на скакалке на двух ногах»: Показатели улучшились на 30,7 раз.

Тест №3 «Прыжки на скакалке на одной ноге»: Показатели улучшились на 19 раз.

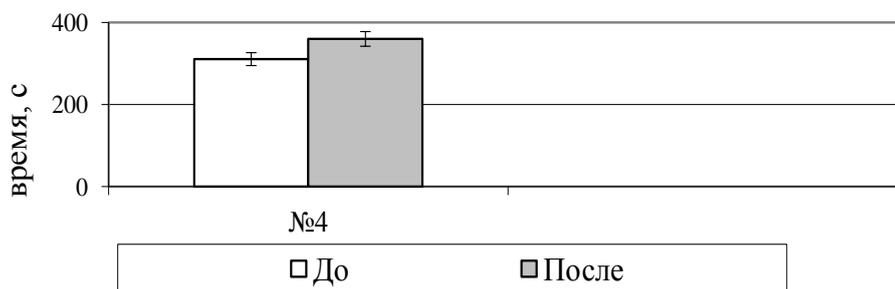


Рис.2. Показатели тестирования юных фигуристок

Тест №4 «Прыжок на 360°»: Показатели улучшились на 25,36°.

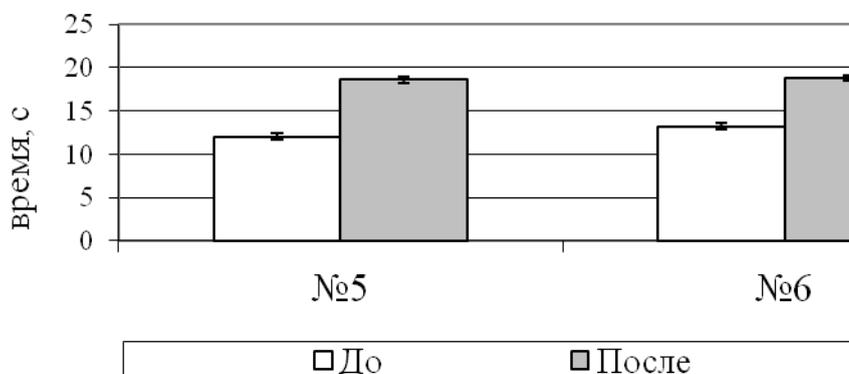


Рис.3. Показатели тестирования юных фигуристок

Тест №5 «Статическое равновесие, «Ласточка»»: Показатели улучшились на 6,6 сек.

Тест №6 «Проба Ромберга»: Показатели улучшились на 5,6 сек.

Выводы: Через месяц работы над основными ошибками и разработанными тренировками по методике развития координационных способностей авторов научных работ, можно подвести итог, что дети стали выполнять упражнения правильно и вполне смогут выполнить нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. Заметно прибавился темп в прыжках на скакалке, появилась координация в движениях и ориентировка в пространстве [1].

По данному исследованию физической подготовки мы можем сделать вывод, что за такой короткий срок у детей значительно (прибавились) увеличились результаты сделанного тестирования. Что означает то, что тренировочный процесс был поставлен правильно и нор-

мировано для каждого спортсмена.

Литература и источники

1. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детско-юношеского спорта. Формирование координационных способностей детей 4-12 лет [Текст] / В.Г. Никитушкин, С.В. Малиновский, Ю.И. Разинов, А.В. Аулова // Вестник спортивной науки. – 2012. – С. 26-27.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 688 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта фигурное катание на коньках» [Электронный ресурс]. – http://base.garant.ru/70475314/#block_63
3. Рыжкин, В.И. Ледовая сюита [Текст] / В.И. Рыжкин. – М.: «Физическая культура и спорт», 1975. – 7 с.
4. Лалаева, Е.Ю. Развитие координационных способностей акробатов начальной подготовки [Текст] / Е.Ю. Лалаева, Н.Л. Горячева, Т.А. Андреевко // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 3. – С. 20-21.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ БИАТЛОНА В РОССИИ

Арбатова А.В., Малинин В.С.

ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет»

ccuriosity72958@yandex.com, mr.vladislav.malin@yandex.ru

Биатлон, несомненно, является одним из самых зрелищных видов спорта. Он требует немало упорства, точности и выносливости. Данным видом спорта занимается немалое количество людей, так же множество наблюдает за ним, просматривая различные соревнования. Но время идёт, тенденции не стоят на месте, появляются всё новые виды спорта, а с ними и новые яркие спортсмены. Это значит, что время когда-то ранее популярных видов спорта заканчивается. В связи с политической ситуацией в мире вопрос развития данного вида спорта является одним из актуальных. Что же тогда будет с биатлоном в России в нынешних реалиях? Каковы будут тенденции его развития? С этими вопросами мы постараемся разобраться в этой статье.

Если открыть новости и просмотреть статьи на тему биатлонного спорта можно увидеть немало выдающихся отечественных спортсменов, получивших достойные награды. Так, например, на зимней олимпиаде, проходившей в этом году, уроженец Вологодской области Цветков Максим Сергеевич стал бронзовым призёром в эстафете, а уроженка Москвы Кристина Леонидовна Резцова стала серебряной и бронзовой медалисткой. Что касается Российских соревнований, то наши спортсмены так же прекрасно выступили на Чемпионате России, проводимом с 28.03. 2022 – 04.04.2022, где первое место получили спортсмены из Санкт-Петербурга.

Заместитель министра спорта РФ так же дал высокую оценку подготовке Российских биатлонистов, которые завоевали на Олимпийских играх 2022 в Пекине 4 комплекта наград. «Четыре медали – хорошо это или плохо? С 2010 года на Олимпийских играх у нас (в биатлоне) было четыре медали в Ванкувере и четыре медали в Сочи. В Пхенчхане, где была особая Олимпиада по приглашениям (спортсменов), мы остались вообще без медалей. Сейчас в Пекине опять четыре медали. Я хочу сказать, что это очень весомый вклад в ту задачу, которая была поставлена перед нами правительством, руководством страны – общекомандный зачет, в котором олимпийская сборная России заняла второе место (по количеству завоеванных наград). Вклад биатлонистов здесь, конечно же, очень большой» - отметил заместитель министра спорта.[1]

Таким образом, принимая во внимание все вышесказанное: отличные выступления спортсменов, хорошую оценку руководства, можно сказать, что биатлон имеет тенденцию к увеличению развития как в рамках подготовки к международным соревнованиям, так и тенденций в развитии и популяризации этого вида спорта в регионах.

Но, к сожалению, в связи с ситуацией на Украине, IBU (Международный союз биатлонистов) отстранил россиян от международных соревнований. Чемпион мира по биатлону, а ныне депутат Госдумы Антон Шипулин высказался по этому поводу, что российские спортсмены в любом случае не перестанут готовиться и выступать дальше. «Пока такая ситуация, нужно не надеяться на то, что они будут выступать в следующем международном сезоне, а развивать наши локальные турниры, наш спорт. Из-за этого мы станем сильнее. Конечно, хотелось бы видеть (российских спортсменов) на международной арене, но тут нельзя предсказать, что будет дальше. Мы здесь только в роли наблюдателей. Но мы можем развивать спорт внутри нашей страны».[2]

Конечно же, российский биатлон не будет стоять на месте. Так, например, министерства спорта России и Белоруссии перспективы сотрудничества и проведения совместных соревнований. Обе из стран надеются, что это поможет сфокусировать внимание на внутренних резервах страны, а так же поможет развитию данного спорта.

Никаким образом нельзя предугадать, что произойдет с русскими спортсменами в мировом спорте, но мы можем оценить тенденции его развития именно в нашей стране.

В регионах основными базами развития биатлонного спорта являются многочисленные секции дополнительного образования, отделения ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, УОР и тд. Такие организации, безусловно, присутствуют почти в каждом городе нашей родины, и в каждой готовят высококлассных мастеров своего дела.

Так же развивать биатлон внутри страны помогают всероссийские турниры, устраиваемые Союзом биатлонистов России. Это такие соревнования как «Чемпионат России по биатлону» и «Кубок России по биатлону». В регионах устраивают и свои соревнования. Так, например, в Вологодской области проводят «Первенство Вологодской области по биатлону с пневматическим оружием».

Но российскому биатлону ещё предстоит преодолеть ряд проблем. Стоит развивать биатлон не только в больших городах, а так же и в небольших поселениях, где молодым ребятам некуда девать свой потенциал. Следовательно, для этого нужно подготовить больше квалифицированных тренеров. Так же по данным презентации Союза биатлонистов России, мы можем увидеть, что множество спортивных организаций и школ не укомплектованы в достаточном количестве пневматическими и малокалиберными винтовками и патронами в соответствии с государственным стандартом (см. ниже).[3]



Вдобавок, нельзя переставать развивать детско-юношеский биатлон, а так же совершенствовать организации проведения соревнований и мероприятий.

Исходя из всех вышеперечисленных данных, можно сделать вывод, что у биатлона в России есть будущее. Большое количество талантливых спортсменов, решивших развиваться в этой дисциплине, живут и тренируются в Российской Федерации. Муниципальные, региональные и федеральные власти оказывают существенную поддержку развитию спорта. Все это говорит о том, что биатлон имеет в основном положительные тенденции развития.

Литература и источники

1. «Заместитель министра спорта РФ: «Вклад биатлонистов в успешное выступление сборной России на играх-2022 в Пекине очень большой»» [Электронный ресурс] // Союз биатлонистов России. URL: <https://biathlonrus.com/news/zamestitel-ministra-sporta-rf-vklad-biatlonistov-v-uspeshnoe-vystuplenie-sbornoy-rossii-na-igrakh-20/>
2. «Антон Шипулин рассказал, что поможет российскому спорту стать сильнее на фоне санкций» [Электронный ресурс] // Чемпионат.com. URL: <https://www.championat.com/biathlon/news-4656745-anton-shipulin-rasskazal-chto-pomozhet-rossijskomu-sportu-stat-silnee-na-fone-sankcij.html>
3. Биатлон 2021-2026 [Электронный ресурс] // Союз биатлонистов России. URL: <https://biathlonrus.com/biatlon-2026/>

Научный руководитель – профессор, Фёдорова Г.А., ФГБОУ ВПО «Вологодский государственный университет».

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ ВОСПИТАНИИ ЛИЧНОСТИ

Федотова М.С.

ЧГПУ им. И. Я. Яковлева

Степень развития, раскрытия и применения индивидуальных человеческих способностей в основном определяет уровень культуры общества. В этом случае необходимо отметить, что в системе общечеловеческих культурных ценностей уровень здоровья и физической подготовки, определяющей возможности освоения всех остальных ценностей является одной из основных составляющих.

Общество часто сталкивается с проблемами дисциплины, организованности, воли, собранности и с нежеланием испытывать дискомфорт как умственного, так и физического напряжения. Так же во многих случаях люди лишены верных установок и внутренних условий, при которых у них имелось бы желание и последовательное стремление развивать своё мышление и пополнять знания, а главное полноценно использовать их на практике, тем самым меняя собственную жизнь к лучшему. Следовательно, не менее важным является создание условий, при которых самотрансформация и саморазвитие станут осознанным и естественным процессом жизнедеятельности людей.

Отчасти это достигается углубленным исследованием человеком своей природы, первейших оснований и принципов прогрессивного движения и благосостояния. Есть, однако, и другие средства, и особое место среди них занимает забота о нашем теле, о его здоровье и красоте, так как связь их с качеством духовной жизни не столь очевидна.

Именно физическая культура представляет собой самостоятельный вид деятельности человека, заключающий огромные возможности для духовного и эстетического воспитания человека, развития способности думать, воспринимать и чувствовать [3].

Физическая культура представляет собой часть культуры, которая направлена на укрепление и сохранение здоровья. Она представляет собой определенную совокупность ценностей, знаний и норм, используемых обществом как для всестороннего развития физических,

психических и нравственных качеств, так и духовного воспитания.

Занятия спортом тренируют не только здоровье человека, но и его характер. А спортивные достижения добавляют уверенности в себе.

Физическая нагрузка чаще стресс для тела. Как только стрессовая нагрузка заканчивается, происходит выброс эндорфинов. Они вырабатываются гипофизом мозга как награда и похожи на опиаты (например, морфий), которые уменьшают боль и поднимают настроение. Не стоит бегать марафоны, когда достаточно обычной прогулки, способной творить чудеса. Не зря многие писатели и композиторы считают ее обязательным условием креативного процесса.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования. Великие умы в своих трудах подчеркивали необходимость всестороннего развития молодежи, не выделяя приоритет физического или духовного воспитания, глубоко понимая, насколько переоценка, акцентированное формирование каких-либо качеств приводят к нарушению гармоничного развития личности [3].

Как на Востоке, так и на Западе почтение к телесному благополучию и эстетике освящено древнейшей интеллектуальной традицией, возникшей в самый момент рождения философии. Создателем западной мысли часто называют Платона, чье прозвище, от греческого слова «широкий», ему по свидетельству античных авторов было дано его учителем по борьбе – Аристоном из Аргоса за выдающиеся ширину плеч и груди. Как и почти все мыслители классического периода и просто свободные граждане, Платон проводил много времени в гимназиях – древних спортивных залах, упражняясь во множестве дисциплин.

Красота ума и способность мыслить в эстетически благополучном направлении развития и самосохранения рождает в здоровом человеке устойчивую потребность в занятиях спортом, различных видах спортивных нагрузок и т.п., что находится в цепочке мировосприятие – чувство – мышление – оценка – действие [2].

Умственные и духовные потребности напрямую связаны с физической культурой и состоянием человека. То есть, способности, отличительные качества и то, к чему стремится человек, имеет материальную основу и может быть либо подержано, либо подорвано состоянием организма. Человеку необходима эстетика, чтобы нравиться самому себе, необходимо здоровье, чтобы быть уверенным в себе.

Гуманитарная значимость физкультуры развивает понимание значения людских ценностей в наше время, нахождение своего места в культуре. Она проявляется через объединение духовных и физических сил личности. Физкультура занимается воспитанием личности в целом, её готовностью полностью воспользоваться своими силами в здоровом стиле жизни.

Говоря об актуальных задачах физического воспитания с позиции влияния на духовно-нравственное содержание личности, можно выделить ряд задач, перечисленных ниже:

- воспитание пристрастия к здоровому образу жизни;
- воспитание коллективизма и товарищеской взаимопомощи;
- воспитание непримиримости к несправедливости, нечестности;
- формирование у детей потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитание волевых качеств, самодисциплины, смелость,
- умения переносить трудности;
- привитие навыков самоконтроля за состоянием здоровья, физического развития, за физической и спортивной подготовкой [4].

Однако, выполнения физических нагрузок для поддержания организма в тонусе не достаточно для того, чтобы воспитать нравственные качества в человеке. Физическое воспитание будет содействовать гармоничному развитию личности и его духовных качеств только в совокупности с нравственным, трудовым, умственным, эстетическим воспитанием и обучением.

Взаимосвязь духовного и физического развития личности включает в себя также регулярное выполнение полюбившихся упражнений или видов активности.

К тому же, регулярная физическая нагрузка прибавляет уверенности, повышается самооценка. Натренированное тело лучше справляется со стрессовыми ситуациями.

При постановке четких целей в выполнении упражнений происходит тренировка ума и

такого качества как решительность. Концентрация усилий и дисциплина дает приятный результат, улучшая общий эмоциональный фон, память и способность сосредотачиваться. Такие качества помогают в решении сложных жизненных задач, появляется уверенность в том, что любые вопросы можно уладить, достаточно приложить больше усилий. Так же взаимосвязь духовного и физического развития личности достигается в повседневной жизни благодаря ежедневным активностям в быту.

Таким образом, физическая культура и спорт – возможный источник духовного воспитания и самосовершенствования для каждого человека. Влияние физической культуры и спорта на процесс формирования всесторонне развитой личности и здорового стиля жизни человека играет довольно значимую роль, так как занятия физической культурой являются важным элементом здорового образа жизни. Следовательно, если человек полноценно и рационально ею занимается, то и личность, тоже гармонично и всесторонне развивается, а здоровье находится на высоком уровне, что позволяет человеку в полной мере радоваться и наслаждаться жизнью, так как проблем со здоровьем практически – нет, ведь у него выработан здоровый стиль жизни.

Литература и источники

1. Гончарова, А. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности студентов / А. В. Гончарова, В. В. Сумина // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации : сб. ст. II Междунар. науч.практ. конф. : в 2 ч. – Чебоксары, 2017. — С. 175–177.
 2. Пасечник, Ж. В. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности / Ж. В. Пасечник, М. Р. Тоцкая, М. Р. Степаненко, С. И. Белименко // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : сб. материалов XIII Междунар. науч.практ. конф. – Чебоксары, 2018. – С. 39 – 42.
 3. Соловьёв, Г. М. Физическая культура личности (теория и технология формирования) / Г. М. Соловьёв, С. Н. Кашин. – М., 2014. – 212 с.
 4. Хузина Г. К., Валиуллина И. О. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности // Актуальные исследования. 2020. №4 (7). С. 62-64.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Тимофеев М. В., ЧГПУ им. И. Я. Яковлева.*

УДК 796.015.68:611.73:796.433.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ МЫШЕЧНЫХ СТРУКТУР МЕТАТЕЛЯ КОПЬЯ В ФАЗЕ ТОРМОЖЕНИЯ

Примаченко П.В., Молчанов В.С.

УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины»
primacenkop@gmail.com

Актуальность. Метание копья представляет собой сложную скоростно-силовую дисциплину легкой атлетики, требующую от спортсменов высокого уровня физической и технической подготовленности.

В настоящее время проводится большое количество исследований в направлении темпоритмовой подготовке метателей копья различной квалификации, начиная с этапа начальной специализации и заканчивая этапом спортивного совершенствования. Для правильности построения тренировочного процесса тренерам требуется учет всех функциональных, физических, биомеханических параметров [1, с. 36-39].

На данный момент большое внимание уделяют биомеханической структуре метания копья. Ведь не только физические способности влияют на результативность в данной дисциплине, но и строение костной системы, взаимодействие биомеханических цепей, силы приложенной к снаряду во время выпуска, а также силы, воздействующие на снаряд в момент

выпуска, полета и приземления.

Цель исследования – определить функциональное состояние мышц у метателя копья в фазе торможения.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Метод миометрии;
4. Метод математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Фаза торможения следует за фазой финального усилия и выполняется сразу же после вылета копья [2, с. 75-77]. Она начинается с постановки левой ноги на опору в финальном усилии. Основная и самая важная ее задача – «погасить» всю набранную скорость во время прохождения всех фаз, а затем за счет постановки ноги обеспечить максимально далекий бросок. Левая нога должна быть достаточно устойчивой и «жесткой», чтобы выполнить выход на фазу торможения [3, с. 10-12].

Для того, чтобы определить мышечное состояние спортсмена в данной фазе мы выделили три основные мышцы, которые в большей степени определяют данную фазу и ее успешность. Стоит сразу отметить, что при техническом исполнении фазы торможения внимание приковывается, по большей мере, к нижним конечностям [4, с. 51-52].

Рассмотрим следующие мышечные структуры:

- 1) двуглавая мышца бедра – *m. biceps femoris*,
- 2) латеральная широкая мышца бедра – *m. vastus lateralis*,
- 3) икроножная мышца - *m. gastrocnemius*.

Необходимо отметить, что в нашем исследовании метатель копья выполнял торможение способом «переступание».

Показанные результаты исследуемых мышечных структур свидетельствуют о предельном мышечном напряжении (рисунок 1). Ведь задача метателя в данной фазе выполнить максимально резкое торможение всех структур организма метателя (биомеханических цепей, задействованных при метании и мышц).

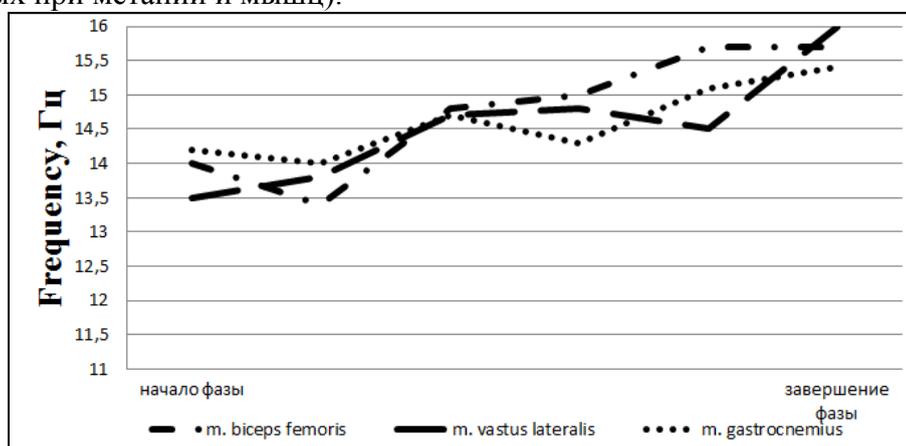


Рисунок 1 - Динамика индекса жесткости мышечных структур в фазе торможения

Проводя анализ полученных результатов тестируемого индекса, мы утверждаем о нормальном функционировании мышечных групп, а также о том, что приведенные на рисунке 2 мышцы, исходя из частоты свободных колебаний, находятся в напряженном состоянии с характерным показателем для каждой мышечной структуры.

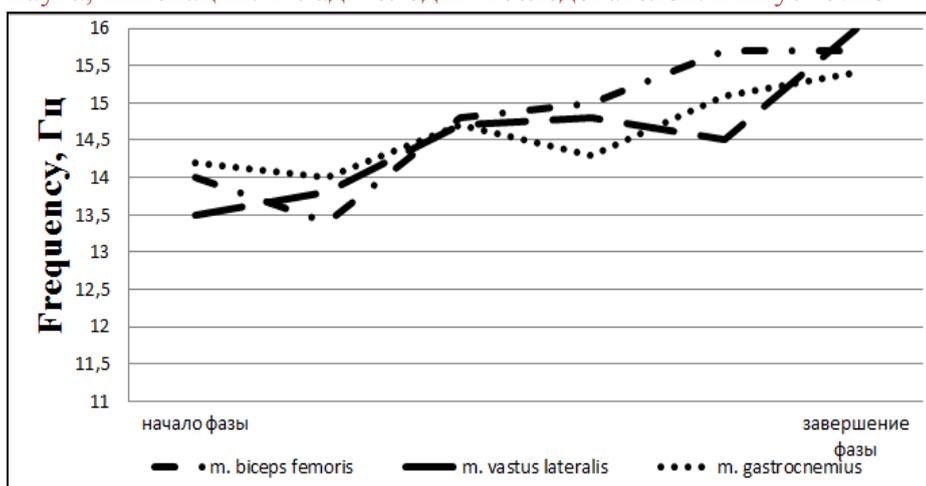


Рисунок 2 - Динамика тонуса мышц в фазе торможения

Рассматривая полученные результаты в ходе эксперимента, деятельность мышц при выполнении торможения указывает на максимальную их напряженность, что отражено на рисунке 3, а также этот показатель свидетельствует о хорошо тренированных мышцах метателя.

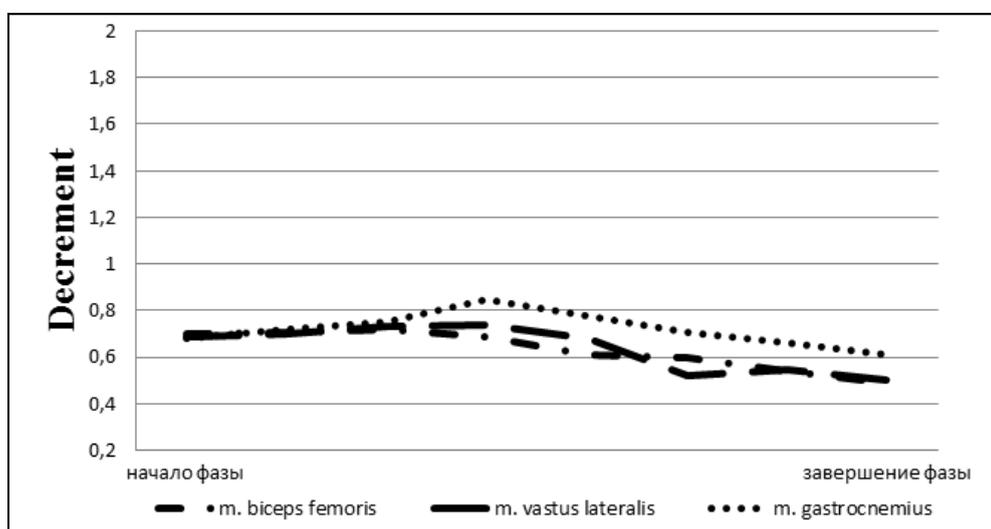


Рисунок 3 - Динамика эластичности мышц в фазе торможения

Выводы. Полученные результаты исследования, которые мы видим на рисунках 1-3, свидетельствуют об уровне тренированности мышц метателя копья в фазе торможения – выше среднего.

На основе проведенного исследования мы выявили, что метод миометрии необходимо внедрять в тренировочный процесс спортсменов разных уровней подготовленности и квалификации, специализирующихся в метании копья и не только. Он нужен, чтобы определить рациональную работу мышечных структур, причину травм в соревновательной и тренировочной деятельности [5, с. 142-144]. Также следует отметить, что наиболее максимальные проявления в функционировании мышечной системе проявляются в соревновательной деятельности избранного вида спорта. Важно лишь иметь представление и знание о функционировании скелетно-мышечной системы спортсмена в зависимости от индивидуальных особенностей, а также вида спорта.

Литература и источники

1. Боровая В.А., Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П. Методическая направленность выбора специальных упражнений в метании копья // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. N8 (78). С. 34-39.

2. Костюченко В.Ф., Врублевский Е.П., Боровая В.А. Классификация специальных упражнений, применяемых в тренировке метателей (на примере метания копья). Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. 2014. N5 (111). С.70-77.
 3. Методика применения специальных упражнений для формирования параметров структуры соревновательного упражнения в метании копья / В.А. Боровая [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2012. N11 (93). С.7-12.
 4. Биомеханическая структура двигательных действий в различных фазах метания копья / К. К. Бондаренко, Е. П. Врублевский, Е. Д. Митусова, Г. В. Швец // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. N 5. С. 50-52.
 5. Bondarenko K.K., Primachenko P.V., Vrublevskiy E.P. Biomechanical assessment of javelin throwing technique // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 9 (28). Вінниця: ТОВ «Твори». 2020. С.138-144.
- Научный руководитель – д.п.н., профессор Врублевский Е.П., УО «Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины».*

УДК 796.015.14

ПОВЫШЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Приказчиков В.А.

*ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»*

kaf.sport@gmail.com

Актуальность. Необходимость повышения международных результатов в футболе напрямую зависит от разносторонней подготовленности футболистов, которая основана на корректировке спортивной подготовки [1,3].

Проанализировав научно-методическую литературу и опыт высококвалифицированных тренеров, мы сделали вывод, что для многолетней подготовки юных футболистов необходимы: дополнительные исследования по созданию модельных характеристик физической, технико-тактической и игровой подготовленности спортсменов на различных этапах многолетней подготовки [2].

При формировании технико-тактической подготовленности юных футболистов использовались комплексы скоростно-силовой направленности:

- упражнения с преодолением массы тела: быстрый бег, скачки, прыжки на одной и двух ногах с места и с разбега (разные по длине и скорости), в глубину, высоту, на дальность и в различных их сочетаниях, а также силовые упражнения, поднятия тяжестей и на гимнастических снарядах;

-упражнения с отягощениями (всевозможные утяжелители) в прыжках, прыжковых упражнениях, в беге и в метаниях;

- упражнения с внешним сопротивлением: бег и прыжки по лестнице вверх и вниз, по различным поверхностям (трава, песок, щебень, склон холма или оврага) в обуви и без.

С целью проверки эффективности, предложенных нами комплексов скоростно-силовой направленности был проведен педагогический эксперимент с участием 30 спортсменов 10-12 лет. Были сформированы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы, в каждой по 15 человек.

В начале исследования проводилось тестирование для определения уровня подготовленности футболистов с использованием контрольных упражнений, предусмотренных требованиями стандарта спортивной подготовки по футболу. Обработка полученных данных не выявила существенных различий в уровне подготовленности юных футболистов.

Анализ результатов исследования в конце эксперимента показывает, что в обеих группах

произошли положительные изменения в скоростно-силовых качествах. В некоторых случаях это были достоверные изменения ($p < 0.05$), а в других - наблюдалась тенденция к положительной динамике того или иного контрольного теста. При этом в экспериментальной группе произошли более значимые изменения в скоростно-силовой подготовке.

В тесте вбрасывание мяча на дальность результат увеличился на 15,3 % и 7,2 % соответственно. Между группами также обнаружены достоверные различия ($p < 0.05$). В контрольной группе в тестах: «Удар по мячу на дальность» показатели улучшились на 6,0%; «Удар по мячу на точность» - на 13,5%; «Ведение мяча 30 м» - на 5,45%; «Ведение мяча с обводкой стоек 30 м» - на 3,8 %. В экспериментальной группе в тестах: «Удар по мячу на дальность» показателя приростов результатов возросли на 13,8%; «Удар по мячу на точность» - на 18,6%; «Ведение мяча 30 м» - на 7,8%; «Ведение мяча с обводкой стоек 30 м» - на 7,2 % ($p < 0,05$) (таблица 1).

Данные полученные в ходе исследования показали, что у спортсменов экспериментальной группы улучшились результаты технико-тактической подготовленности по сравнению с футболистами контрольной группы.

Таблица 1 - Показатели технической подготовленности футболистов 10-12 лет экспериментальной и контрольной групп

Показатели	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост %
Удар по мячу на дальность (м)	ЭГ	37,5±1,5	48,3±1,9	13,8
	КГ	38,7±1,3	43,1±1,1	6,0
Удар по мячу на точность (кол-во раз)	ЭГ	3,5±0,2	4,3±0,3	18,6
	КГ	3,2±0,4	3,7±0,2	13,5
Ведение мяча 30 м (с)	ЭГ	10,03±0,08	9,48±0,12	7,8
	КГ	9,97±0,07	9,59±0,04	5,45
Ведение мяча с обводкой стоек 30 м (с)	ЭГ	15,23±0,12	14,71±0,15	7,2
	КГ	15,17±0,18	14,93±0,17	3,8

Таким образом, разработанные комплексы упражнений скоростно-силовой направленности как средства формирования технико-тактической подготовленности футболистов 10-12 лет существенно повлияли на тренировочный процесс и соревновательную деятельность, что подтверждается результативностью в игре юных футболистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Литература и источники

1. Назаренко Л.Д. Развитие двигательных-координационных качеств как фактор оздоровления детей и подростков. М.: Теория и практика физической культуры, 2001. - 332 с.
 2. Нежура Б.Р. Методика обучения технике передвижений у футболистов на этапе начальной подготовки // Научное обозрение: гуманитарные исследования. - 2017. № 5. - С. 96-103.
 3. Шамаева А.А. Влияние занятий футболом на физическое состояние детей и подростков // Современные проблемы науки, технологий, инновационной деятельности: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. В 4-х частях. Под общей редакцией Е.П. Ткачевой. 2019. С. 150-152.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Тинюков А.Б. ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова».

УДК 797.21

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ 10-15 ЛЕТ В ПРОЦЕССЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Богатырев В.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
vova.bogatyrev.00@mail.ru

Для оценки уровня физической подготовленности у юных спортсменов в практике физиологии спорта используются функциональные пробы сердечно-сосудистой системы, при этом учитываются пол, возраст и уровень подготовленности юных спортсменов [1; 2]. К сожалению, в многочисленных исследованиях приводятся результаты одноразовых исследований [3] и мало уделяется внимания изучению динамики показателей развития функциональных резервов юных спортсменов с учетом региональных особенностей, именно поэтому проблемой нашего исследования стало выявление динамики показателей развития функциональных резервов юных спортсменов-пловцов с учетом особенностей Кузбасского региона.

Объект исследования – особенности влияния многолетней спортивной тренировки на организм юных спортсменов.

Предмет исследования - процесс изменений морфофункциональных показателей юных пловцов 10-15 лет в процессе многолетней тренировки.

В связи с этим целью нашей работы явилось: проанализировать в процессе многолетней тренировки /в течение пяти лет/ влияние занятий плаванием на организм подростков 10-15 лет.

Для систематической объективной информации о состоянии показателей физического развития юных пловцов и для выявления влияния занятий плаванием на организм подростков были проведены исследования в течение пяти лет в процессе многолетней тренировки. Исследования проведены на базе Государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждение "Спортивная школа олимпийского резерва Кузбасса по плаванию" (г. Кемерово и г. Новокузнецк). Начиная с 2017 года, ежегодно в осенние месяцы (сентябрь, октябрь) проводили исследования одних и тех же мальчиков, занимающихся плаванием (16 человек). Исследования в группе начались, когда средний возраст детей был 10 лет, и закончились в возрасте 16 лет.

У юных пловцов в состоянии покоя определяли показатели физического развития - рост, вес, жизненную емкость легких; показатели сердечно-сосудистой системы: частоту сердечных сокращений, максимальное (систолическое) и минимальное (диастолическое) артериальное давление; на основании этих показателей рассчитывали пульсовое и среднее артериальное давление, коэффициент экономичности кровообращения и коэффициент выносливости.

После изучения показателей сердечно-сосудистой системы в состоянии покоя подростки выполняли тестирующую нагрузку - одномоментную функциональную пробу - 20 приседаний за 30 секунд.

Сразу после выполнения теста изучали реакцию сердечно-сосудистой системы - измеряли все выше перечисленные показатели сердечно-сосудистой системы в течении 3 минут (на каждой минуте восстановления).

Анализируя полученные результаты физического развития юных пловцов, мы наблюдали ежегодное, на протяжении 5 лет, увеличение роста и веса, при этом сравнивая ежегодные приросты этих показателей выявили, что увеличения эти были недостоверные (1-5 см, 2-4 кг). Сравнивая показатели роста и веса через год, было обнаружено достоверное увеличение этих параметров. К пятому году наблюдения за физическим развитием пловцов показатели роста и веса увеличились: рост до $178,7 \pm 2,5$ см, а вес до $68,8 \pm 2,5$ кг.

Важной морфофункциональной характеристикой является жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - наибольшее количество воздуха, который человек может выдохнуть после глубокого вдоха. Жизненная емкость легких с возрастом повышается и равна в 10 лет - 1800 мл, в 11-13 лет - 2100-2200 мл, в 14 лет - 2700 мл, в 15 лет - 3200 мл, в 16 лет - 4200 мл. Несколько

меньшие показатели жизненной емкости легких мы находим у А.Г.Хрипковой и др. (1990): в 10 лет - 1630 мл, в 12 лет - 1975 мл, в 15 лет - 2600 мл, в 17 лет - 3520 мл. У девочек жизненная емкость легких во всех возрастных группах ниже на 100-300 мл.

Жизненная емкость легких у наблюдаемых нами юных пловцов в 11 лет равная 2580 ± 102 мл при ежегодном увеличении достигла в 15 лет - $4910 \pm 179,5$ мл.

При исследовании функционального состояния сердечно-сосудистой системы у юных пловцов в состоянии покоя выявлено достоверное урежение частоты сердечных сокращений по сравнению с их сверстниками -неспортсменами. В 11 лет частота сердечных сокращений у юных пловцов в состоянии покоя равна $76,9 \pm 2,3$ ударов в минуту; в 12 лет - $78,0 \pm 1,6$ уд/мин; в 13 лет - $72,6 \pm 2,5$ уд/мин; в 14 лет - $70,8 \pm 2,5$ уд/мин; в 15 лет - $68,4 \pm 1,8$ ударов в минуту.

Анализируя коэффициенты экономичности кровообращения у юных пловцов в состоянии покоя обнаружено, что в 12,14,15 лет эти показатели находились в пределах физиологической нормы (для взрослых норма - 2600/ и были равны соответственно: в 12 лет - 2360 ± 180 ; в 14 лет - $2940 \pm 104,5$; в 15 лет - 2988 ± 234 . В 12 и 13 лет у юных пловцов коэффициент экономичности кровообращения был несколько больше и равнялся в 12 лет - 3188 ± 210 ; в 13 лет - 3192 ± 196 .

Коэффициент выносливости (КВ) у юных пловцов находился в пределах физиологической нормы (норма - 16) и был равен в 12 лет - $18,9 \pm 1,1$; в 13 лет - $16,8 \pm 0,9$; в 14 лет - $17,4 \pm 1,4$; в 15 лет - $16,4 \pm 1,7$. Только у юных пловцов 12 лет коэффициент выносливости превысил норму и равнялся $26,8 \pm 1,6$.

Таким образом, в наших наблюдениях у мальчиков, занимающихся с раннего возраста плаванием, обнаружено снижение частоты сердечных сокращений - умеренная спортивная брадикардия и показатели физического развития у юных спортсменов в многолетних динамических наблюдениях свидетельствовали об адекватности применяемых нагрузок в процессе тренировки.

Анализируя полученные результаты показателей сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу у юных пловцов, мы обнаружили однотипные изменения показателей сердечно-сосудистой системы во всех возрастных группах. Частота сердечных сокращений возросла на первой минуте восстановления на 50-60%, систолическое давление возросло на 11-21%, диастолическое уменьшилось на 4-16%. Эти изменения считаются в пределах нормы.

У юных пловцов 12, 13, 14 и 15-ти лет реакция сердечно-сосудистой системы на функциональную пробу была нормотонической, а у пловцов 12-ти лет - атипичной - приспособление к нагрузке происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений - такая реакция отражает функциональную неполноценность сердца. В наших наблюдениях восстановление частоты сердечных сокращений, систолического, диастолического и пульсового давления происходило на 2-3 минуте.

Среднее артериальное давление у пловцов под воздействием нагрузки поднималось на 2-6 мм рт.ст., что считается в пределах физиологической нормы. При физическом утомлении среднее артериальное давление повышается на 10-30 мм рт.ст. Неспособность удержать среднее давление при физической нагрузке является одним из ранних, признаков нарушения деятельности аппарата кровообращения.

Показатели коэффициента экономичности кровообращения у юных пловцов в первую минуту восстановления возрастали в 2-2,5 раза, но на третьей минуте эти показатели восстанавливали свое значение до исходных, цифр, обнаруженных в состоянии покоя во всех возрастных группах.

Проведенные в динамике обследования юных пловцов свидетельствовали о том, что объем нагрузок был адекватен физической подготовленности подростков и не привел к утомлению и перетренированности, что подтверждается восстановлением показателей сердечно-сосудистой системы в ответ на предложенный тест.

Таким образом, в результате проведенных исследований было установлено, что при ранней специализации в плавании у подростков существенно увеличиваются антропометрические показатели (рост, вес, ЖЕЛ) по сравнению с детьми, не занимающимися спортом.

Обнаружено достоверное урежение частоты сердечных сокращений у юных пловцов в процессе многолетней тренировки.

Установлено, что ранняя специализация в плавании не влияет на показатели артериального давления. Артериальное давление у юных пловцов находится в пределах возрастных норм.

Нормотонический тип реакции на одномоментную пробу у юных пловцов свидетельствует об увеличении функциональных резервов сердечно-сосудистой системы.

Литература и источники

1. Люсеро, Б. Плавание: 100 лучших упражнений / Б. Люсеро. – М.: Эксмо, 2018. – 280 с.
2. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю., Давыдов, В.А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2015. – 72 с.
3. Платонов, В.Н. Физическая подготовка пловцов высокого класса / В.Н. Платонов - Киев:Здоровья,2013. – 168 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.417

МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ГИМНАСТОК НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Богданова К.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Физическая подготовка гимнасток многогранна и на каждом определенном этапе тренировочного процесса содержание тренировок разностороннее, насыщенное. Силовая подготовка является одним из основных компонентов успешности в данном виде спорта, так как возрастает трудность гимнастических элементов [1]. Возраст от 8-9 лет является значимым для формирования силы в спортивной гимнастике. Процесс обучения гимнастическим упражнениям протекает успешнее при условии развития силовых качеств, адекватных специфике разучиваемых двигательных действий [2]. Поэтому исследование вопросов силовой подготовки гимнасток актуально.

Исходя из выше сказанного, целью работы явилось: изучить влияние методики воспитания силы у девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой. Для реализации поставленной цели решались следующие задачи: провести анализ научно-методической литературы по выбранной нами теме; оценить функциональные данные и показатели физической подготовленности девочек 8-9 лет, выявить содержание компонентов силовой подготовки гимнасток; разработать методику воспитания силы у девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой; экспериментально проверить эффективность методики к концу эксперимента.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; анкетирование; тестирование физической подготовленности; оценка антропометрических показателей и динамометрия; педагогический эксперимент; метод математической статистики.

В нашем исследовании приняли участие 20 девочек гимнасток 8-9 лет спортивной школы по адресу г. Ленинск-Кузнецкий пр. Ленина, 2а Дворец Спортивной гимнастики.

Группа из 10 спортсменок занималась по программе спортивной гимнастики, но дополнительно в тренировочные занятия была включена методика. Преобладали упражнения силового характера. Эту группу мы условно назвали группа «А». Средства развития: упражнения с повышенной сопротивляемостью, упражнения с внешним сопротивлением. В качестве сопротивления – вес предметов (гантели, набивные мячи), противодействие партнера, игры с перетягиванием, сопротивление внешней среды (бег по матам, песку, снегу, воде). Упражнения с пре-

одолением тяжести собственного тела (упражнения в висах, упорах, лазание по канату).

Основной задачей силовой подготовки является развитие крупных мышечных групп спины и живота, от которых зависит правильная осанка, а также тех мышечных групп, которые в обычной жизни развиваются слабо (косые мышцы туловища, отводящие мышцы конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Типичными средствами развития силы являются: в 8-9 лет – общеразвивающие упражнения с предметами, лазанье по наклонной скамейке, по гимнастической стенке, прыжки, метания; общеразвивающие упражнения с небольшими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками), лазанье по вертикальному канату в три приёма. Цель – развить силу у гимнасток 8-9 лет. Участники второй группы «Б» 10 гимнасток, приняли участие в спортивной подготовке по классической программе. Продолжительность тренировочного занятия 3 часа. Занятия в двух группах проводились десять раз в неделю, общее количество часов в неделю 20.

Минимальное количество занятий, повышающих уровень физической подготовленности, – это занятия, проводимые три раза в неделю. Важно, чтобы по мере увеличения количества занятий время для ускорения тренировочного эффекта увеличивалось.

Экспериментальная работа проведена в несколько этапов: I этап – поисково-подготовительный. Он проводился в период с середины сентября по ноябрь 2020 года. Целью этого этапа был анализ найденной научно-методической и специальной литературы по нашей заявленной теме. II этап проводился с середины ноября 2020 по март 2021 года. Целью этого этапа – проведение начального тестирования – ноябрь.

Проводился эксперимент с применением внедрения составленной методики в тренировочный процесс. В течение этого периода было проведено анкетирование среди тренеров на тему «Значимость силовой подготовленности гимнасток». В конце второго этапа мы провели повторное тестирование с целью экспериментальной проверки на предмет эффективности разработанной методики воспитания силы у девочек 8-9 лет, занимающихся спортивной гимнастикой

III этап нашего исследования – экспериментально-обобщающий, который проводился с конца марта 2021 по май 2021 года. На этом этапе осуществлялся анализ полученных результатов исследования, формулировались выводы проведённого исследования. Подведение итогов работы. Сравнение результатов двух групп. Оформление письменной работы. Подготовка презентации и доклада.

Нами проведено анкетирование на тему «Значимость силовой подготовленности гимнасток». Цель проведения – изучение упражнений применяемых тренерами для воспитания силовых показателей юных спортсменов в гимнастике.

Пятнадцать тренеров из Кемеровской области со стажем работы от 25-50 лет ответили на вопросы, для выявления распространенных средств и приёмов воспитания силовых качеств у гимнасток 8-9 лет.

В комплексе с анкетными данными, анализом литературных источников и подобранных упражнений нескольких авторов была разработана методика воспитания силы. Анализируя результаты исследования были выделены группы ответов.

У большинства гимнасток проходят по 5 тренировок в неделю, и в день у них по 2 тренировки продолжительностью в среднем 2,5-3 часа.

Следующий вопрос, который нас заинтересовал: «С какого возраста Вы используете упражнения, для развития силы?». Лучшим периодом для развития силы у гимнасток, является возраст 8-9 лет, так считают 7 тренеров, следующим периодом является 6-7 лет (ответили 5 тренеров). Менее важные периоды 5 лет (1), 10 лет (2). Благоприятный период для гимнасток это младший школьный возраст.

Для гимнасток почти в равной степени важны все качества. Но сила все же выходит на первое место (4 тренера), в равных долях по 3 опрошенных проголосовали за гибкость, координацию и выносливость и 2 опрошенных проголосовали за скорость. 7 опрошенных проголосовали за вариант «Не всегда», 6, - пользуются вспомогательными средствами, самыми распространенными стали утяжелители (грузы, блины), шведская стенка, брусья, стойки, лишь 2

тренера ответили, что не используют.

Для развития силы на тренировке требуется от 15-25 минут (8), а иногда и больше 25-35 мин (5), лишь 3 тренера уделяют меньшую часть 10-15 мин.

В подготовительной части 5 тренеров отводят время развитию силы, потому что, считают, что это часть разминки.

В основной части гораздо меньше пользуются упражнениями на силу, 3 тренера, объясняя это тем, что перед переходом на другой снаряд они выполняют определённые силовые упражнения, чтобы понять, какие мышцы должны работать на том или ином элементе. Большее предпочтение отдают заключительной части 7 - проверяется сила и выносливость, и ребёнок может полностью выложиться на подкачке не отвлекаясь на другие факторы и знает, что ему не придется работать дальше. Так по этому поводу высказываются тренеры.

В ответ на вопрос: «Какими методами пользуетесь для развития силы?» были получены следующие результаты. 8 опрошенных считают, что метод регламентированной тренировки является более подходящей. 4 пользуются соревновательным и 3 игровым, но происходит это не так часто, а для того, чтобы время от времени мотивировать детей.

Большинство тренеров (9) ответили спина – т.к. на неё в спортивной гимнастике идет большая нагрузка и она должна быть крепкой. Остальные 6 опрошенных разделили мнение пополам.

Три респондента ответили – ноги, поясняя это тем, что большинство снарядов у девочек связаны с бегом и толчковой силой, поэтому для дальнейших результатов нужно обратить внимание на ноги. Остальные 3 - выбрали руки, что тоже не маловажно.

Если проанализировать ответы тренеров на данную тему, то мы можем убедиться в том, что развитие силы в спортивной гимнастике имеет большое значение и тема является актуальной. Мы наблюдаем, что силу можно развивать различными методами и с помощью разных средств, но главное делать это нормировано и в соответствии с возрастом.

На протяжении экспериментальной методики мы внедрили ряд гимнастических упражнений с учётом возрастных особенностей 8-9 лет и половых признаков [3]. Занимались гимнастики экспериментальной группы А. Результаты сравнивали с контрольной группой Б, которая занималась по классической программе ФСПП. Тренировочные занятия по данной методике проводились три раза в неделю. Занятия включали подготовительную часть 20 мин, во время которой осуществлялась подготовка девочек к физической нагрузке основной части тренировки.

В исследовании, мы планировали тестировать антропометрические данные гимнасток в возрасте 8-9 лет. Так как, спортивная гимнастика относится к видам спорта, где весьма важны как абсолютные, так и относительные антропометрические показатели, мы планировали просмотреть изменение показателей антропометрии.

При существующем предпочтительным морфотипом гимнасток, как было выявлено, предполагаются ограничения на длину тела, вес и некоторые конституциональные данные. Для того чтобы проанализировать и сделать выводы, может ли спортивная гимнастика и специальные упражнения повлиять на морфологические изменения девочек спортсменок, занимающихся гимнастикой 8 – 9 лет, были проанализированы результаты в течении года.

Литература и источники

1. Нориль, В. Б. Роль и место дополнительного образования в воспитании юного гимнаста / В. Б. Нориль // Воспитание в системе дополнительного образования. – Москва : МИРОС, 2017. – С. 32-35.
2. Куду, Э. А. Гимнастика. Учебно-методическое пособие для вузов / Э. А. Куду, Л. О. Янсон, Х. Э. Тидриксар. – М.: – Высшая школа, 2018. – 174 с.
3. Березина, В. А. Физическое развитие детей: дис. канд. пед. наук / В. А. Березина. – М.: – , 2018. – 131 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 376.3

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Ветрук А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
nona567@mail.ru

Неотъемлемой составной частью физической культуры является воспитание и формирование правильной осанки человека [1]. От умения правильно держать свое тело зависит не только внешний вид людей, но и их здоровье [2]. Нарушение осанки неблагоприятно сказывается на физическом развитии организма, осанка имеет очень большое значение, и формировать правильную осанку надо в младшем школьном возрасте [3; 4].

Цель исследования: совершенствование методики формирования правильной осанки в младшем школьном возрасте.

Объект исследования: процесс физического воспитания детей младшего школьного возраста.

Предмет исследования: комплексная методика формирования правильной осанки в младшем школьном возрасте.

Для того чтобы поставить эксперимент мы взяли группу учащихся. Группа состояла из 12 человек, в нее вошли мальчики 7-10 лет. У этих детей была нарушена осанка. Набрали группу и измерили антропометрические данные, провели тесты, записали в таблицу, затем эту группу детей мы протестировали и измерили антропометрические данные в конце года и сравнили результаты. Что стало лучше, а что хуже, как повлияла методика, на что именно. Исследования проводились на протяжении 2019-2020 учебного года.

База исследования - Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Лицей №62".

Проанализировав результаты педагогического эксперимента можно прийти к выводу, что с помощью методики формирования правильной осанки для детей младшего школьного возраста: увеличивается рост в среднем на 10 см. Если среднее значение роста на начало года составило 103 см, то на конец года - 113 см. Масса тела тоже увеличивается, но не значительно, в среднем на 2 кг, на начало года 28 кг, на конец года - 30 кг. Увеличивается динамометрия кисти: правой руки в среднем на 2 кг, на начало - 14 кг, на конец - 16 кг; левой руки на 1 кг., на начало - 13 кг, на конец - 14 кг. Увеличивается ЖЕЛ на 0,2, начало - 1,4, конец учебного года - 1,6.

Таким образом, можно констатировать, что за период проведения педагогического эксперимента произошли наиболее яркие достоверные изменения показателей – длина тела и сила правой кисти ($P < 0,001$), сила левой руки ($P < 0,05$), ЖЕЛ ($P < 0,01$). По показателю массы тела статистически значимых изменений не зафиксировано.

Нами проводился ряд тестов на: силу мышц брюшного пресса, силы мышц спины, силу мышц шеи.

По результатам тестов можно сделать выводы, что сила мышц брюшного пресса улучшилась. У кого была слабая - стала средняя, у кого была средняя стала сильная. Со слабой силой мышц было 8, средней 4 (начало года), то на конец года: слабая - 4 человека, средняя - 4 человека, сильная — 4 человека. Значит наши упражнения помогли нам развить силу мышц брюшного пресса.

Сила мышц спины на начало года: 4 человека - сильная, 3 человека - средняя, 5 человек – слабая. На конец года: 6 человек - сильное, 6 человек — средняя. Из этого можно сделать вывод, что сила мышц спины улучшается за счет упражнений и игр.

Сила мышц шеи на начало года: 2 человека - сильное; 3 человека среднее; 6 человек - слабое. На конец года: 8 человек - сильное; 3 человек – среднее. Из этого следует, что надо больше давать упражнений на брюшной пресс, на мышцы спины и шеи.

Таким образом, наиболее значительные приросты за период проведения педагогического

эксперимента произошли по показателям силы мышц живота и шеи ($P < 0,001$), надежные статистические различия можно отметить и по показателям силы мышц спины ($P < 0,05$).

Также нами проводилась проба Мартинэ-Кушелевского (10 приседаний за 30 секунд). По оценке пробы мы можем определить, как дети могут восстанавливаться.

Если на начало года с отличным восстановлением не было, то на конец года 3 человека с отличным восстановлением, т.е. после нагрузки пульс на 3' приходит в норму (например: ЧСС в покое - 80 уд/мин, после нагрузки - 120 уд/мин, 27 - 92 уд/мин, 3' - 72 уд/мин). С хорошим восстановлением на начало года - 1 человек, конец года - 4 человека, т.е. пульс после нагрузки возвращается в исходный на 4' (например: ЧСС в покое - 80 уд/мин, нагрузка - 100 уд/мин, Т - 100 уд/мин, 3' - 86 уд/мин, 4' - 80 уд/мин). С удовлетворительным восстановлением на начало года - 2 человека, на конец - 3 человека, т.е. ЧСС после нагрузки возвращается в исходную на 5' (например: ЧСС в покое - 70 уд/мин, нагрузка - 88 уд/мин, 2' - 88 уд/мин, 3' - 80 уд/мин, 4' - 76 уд/мин, 5' - 70 уд/мин).

С неудовлетворительным восстановлением на начало года - 8 человек, на конец года - 3 человека, т.е. ЧСС после нагрузки не возвращается в исходную после 5' (например: ЧСС в покое - 70 уд/мин, нагрузка - 100 уд/мин, 2' - 100 уд/мин, 3' - 95 уд/мин, 4' - 94 уд/мин, 5' - 80 уд/мин).

Из этого можно сделать вывод, что улучшилось восстановление. Учащиеся стали быстрее восстанавливаться, т. е. пульс после нагрузки приходит в норму быстрее.

Литература и источники

1. Шлемин, А. М. Исследование и воспитания осанки подростков / А. М. Шлемин. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 135 с.
2. Фонарев, М. И. Лечебная физкультура при детских заболеваниях / М. И. Фонарев, Т. А. Фонарева. – М.: Медицина, 2018. – 280 с.
3. Спирин В.К. Коррекция осанки детей средствами физической культуры с учетом врожденных задатков к выполнению скоростной работы и работы на выносливость. // Физическое воспитание. – 2020. – № 2. – С.48.
4. Кашуба, В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев: Олимпийская литература, 2013. – 280 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 378.174:796.011.1

ОСНОВНЫЕ МОТИВЫ ЗАНЯТИЙ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКОЙ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Донец В.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

При построении тренировки, тренер-преподаватель должен знать все теоретические особенности её построения и определенные знания в психологии, где изучаются различные виды мотивов и способы формирования мотивации; в педагогике, где описываются методы изучения личности и особенности подросткового возраста; в физиологии, где описывается динамика изменения организма в подростковом возрасте, как развивается сила, скорость, выносливость и другие физические качества, изучаются критические и сенситивные периоды развития организма человека.

Цель работы: определение основных мотивов занятий тяжелой атлетикой в подростковом возрасте.

Объект исследования – психологические характеристики детей подросткового возраста.

Предмет исследования – мотивация занятия тяжелой атлетикой в подростковом возрасте.

Задачи исследования:

1. Выявить состояние проблемы формирования мотивации физкультурно-спортивной деятельности у подростков на основании анализа и обобщения источников научно-методической литературы.

2. Определить основные мотивы занятий тяжелой атлетикой у подростков.

3. Выявить динамику мотивации к тренировочному процессу и соревновательной деятельности юных спортсменов-тяжелоатлетов различной квалификации.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.

2. Анкетный опрос.

3. Методы аналитической (описательной) статистики.

Исследование проводилось в период сентябрь 2021 – ноябрь 2021 года, на базе ФСУ «СШОР Кузбасса по тяжелой атлетике». Группа детей 12-13 лет – 20 человек, 14-15 лет – 15 человек, занимающихся тяжелой атлетикой.

В решения проблемы сформировались пять основных мотивов занятий тяжелой атлетикой: мотив повышения уровня здоровья, мотив развития физических качеств, мотив достижения спортивного результата, мотив утверждения в обществе, мотив улучшения телосложения.

В процессе проведения практической части исследования было установлено, что мотивы в подростковом возрасте формируются неравномерно. В 12-13 летнем возрасте у спортсменов тяжелоатлетов преобладают мотивы повышения уровня здоровья (15 человек) и развитие физических качеств (10 человек). Эти мотивы преобладают, потому что спортсмены занимаются, прежде всего, для собственного развития и не преследуют мотива достижения спортивного результата. Остальные 10 спортсменов хотят улучшить телосложение и утвердиться в обществе, эти спортсмены преследуют уже более значимые мотивы для занятий спортом (табл. 1), результаты исследования позволяют предполагать, что у большинства спортсменов мотивы уже сформировались, но данные мотивы не говорят о том, что ребята в дальнейшем будут заниматься спортом. Поэтому тренеру необходимо производить коррекцию мотивации спортсменов, ориентировать их на достижение спортивных результатов.

Таблица 1 - Мотивы занятий тяжелой атлетикой подростков 12-13 лет

Мотивы занятий тяжелой атлетикой	Кол-во спортсменов	Процентное соотношение
Развитие физических качеств	10	20%
Повышение уровня здоровья	15	75%
Достижение спортивных результатов	5	25%
Улучшение телосложения	5	25%
Утверждение в обществе	5	25%

Анализируя результаты опроса можно сделать вывод о том, что в 14-15 летнем возрасте, мотивация спортсменов некоторым образом изменяется. В исследовании показано, что основным мотивом является достижение спортивных результатов – это отметили 40% (12 человек) опрошенных спортсменов, развитие физических качеств – 8 спортсменов (27%). Эти мотивы преобладают, потому что спортсмены уже выполнили спортивный разряд, и у них появился интерес для повышения своей квалификации. Мотив развития физических качеств предполагает высокий уровень данной мотивации, так как рост квалификации спортсмена без этого мотива невозможен. Остальные спортсмены (3%) ещё не изменили своей мотивации, поэтому тренеру необходимо ее корректировать. Но также тренеру необходимо вести работу по формированию мотива утверждения спортсменов в обществе, так как данный возраст является переломным в жизни человека (табл. 2).

Таблица 2 - Мотивы занятий тяжелой атлетикой у подростков 14-15 лет

Мотивы занятий тяжелой атлетикой	Кол-во спортсменов	Процентное соотношение
Развитие физических качеств	8	27%
Повышение уровня здоровья	5	17%
Достижение спортивных результатов	12	40%
Улучшение телосложения	2	7%
Утверждение в обществе	3	10%

Что же касается уровня мотивации достижения цели, то у спортсменов подросткового возраста он ещё не однозначен, у 57% спортсменов (20 чел.) уровень мотивации средний (табл. 3).

Уровень мотивации достижения цели меняется в зависимости от квалификации спортсменов. Высокий уровень мотивации выявился у спортсменов, имеющих квалификацию КМС, потому что они уже определили свою цель в спорте - это повышение своей спортивной квалификации. Спортсмены с массовыми разрядами ещё не знают, будут ли они в дальнейшем заниматься спортом, или нет. Спортсмены 12-13 летнего возраста, выполнившие 1-й юношеский – 3-й разряды занимаются спортом для своего удовольствия, мотив достижения цели у них еще не сформирован (табл. 4).

Таблица 3 - Уровень мотивации достижения цели в 12-15 летнем возрасте

Уровень мотивации достижения цели	Кол-во спортсменов	Процентное соотношение
Низкий уровень	7	20%
Средний уровень	20	57%
Высокий уровень	8	23%

Таблица 4 - Уровень мотивации достижения целей в зависимости от квалификации спортсменов в 12-15 летнем возрасте

Уровень мотивации достижения цели	Спортсмены 1-го юношеского -3-го разрядов (кол-во)	Спортсмены 1-2-го разрядов (кол-во)	Спортсмены КМС (кол-во)
Низкий	7		
Средний		20	
Высокий		3	5
Процент	20%	66%	14%

Таким образом, мотивы занятий тяжелой атлетикой у подростков зависят от их спортивной квалификации. По результатам исследования выявлено, что основными мотивами у спортсменов 1-го юношеского-3-го разрядов являются мотивы развития физических качеств и повышения уровня здоровья. Из результатов опроса определилось, что эти мотивы связаны с тем, что эти спортсмены занимаются спортом для своего удовольствия.

Спортсмены с 1-2-ми разрядами еще не определились со своими основными мотивами, эти спортсмены одинаково ответили на все вопросы и у них пока не сформировался основной мотив занятий тяжелой атлетикой. У спортсменов-КМС проявились два основных мотива - это достижение спортивных результатов и развитие физических качеств. Все ребята полностью определились со своими мотивами.

При выборе ответа спортсменам нужно было выбрать два наиболее значимых для них мотива. Результаты данного исследования соответствуют литературным источникам по общей мотивации, но в процессе исследования также была выяснена и спортивная мотивация, которая недостаточно отражается в литературных источниках по данному виду спорта.

Выводы разрешите не зачитывать, так как их основные положения уже прозвучали в ходе доклада, а сами выводы представлены на слайдах и в тексте работы.

Литература и источники

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология. Учебное пособие для студ. вузов [Текст] / Г. С. Абрамов. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. - 740 с.
2. Дуркин, П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре. [Текст]: учебное пособие / П.К. Дуркин. – Архангельск: Изд-во. Арханг. гос. техн. Ун-та, 2017. - 128 с.
3. Федоров, А. И. Отношение подростков к своему здоровью: социально-педагогический аспект [Текст] / А. И. Федоров // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. - № 1. – С. 5-7.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 37:796.332

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ПОДРОСТКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Казина П.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kazpolya@mail.ru

Эффективность развития определённых физических качеств зависит от рационального воздействия физических упражнений на организм юного спортсмена (баскетболиста) с учётом естественного хода возрастного периода развития [1; 2]. Воздействие же с целью активного влияния на развитие тех или иных качеств должно совпадать с периодом, когда в организме развиваются те его стороны, от которых зависит формирование данного качества [3; 4].

Цель исследования: анализ возрастных особенностей развития физических качеств подростков 11-12 лет, занимающихся в секции баскетбола.

Объект исследования – процесс физической подготовки баскетболистов 11-12 лет.

Предмет исследования - возрастные особенности развития физических качеств баскетболистов 11-12 лет.

Исходя из цели были поставлены следующие задачи:

- На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить основные методологические подходы к проблеме физической подготовки юных баскетболистов.

- Определить значимые физические качества для игры в баскетбол и возрастные условия их развития.

- Провести сравнительный анализ развития физических качеств юных баскетболистов, занимающихся в секции баскетболом 1 и 2 года, и школьников, не занимающихся спортом.

При выполнении работы были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

База исследования - МБОУ "Средняя общеобразовательная школа №19" г. Кемерово.

Работа велась в течение 2020-2021 гг. в несколько этапов.

Первый этап работы (сентябрь 2020 – январь 2021 г.): подбор и анализ материала научно-методической литературы.

На втором этапе, в феврале 2021 г. было проведено первоначальное педагогическое те-

стирование школьников, по результатам которого осуществлен отбор мальчиков из трех пятых классов в возрасте 11 лет в контрольную группу и две экспериментальные. Во всех трех группах количество исследуемых школьников было одинаково и составило 12 человек. В контрольную группу отобраны школьники, не занимающиеся специализированным видом спорта. В 1-ую экспериментальную группу – вошли школьники, прошедшие отбор в секцию баскетбола по результатам нашего тестирования. Во 2-ую экспериментальную группу – школьники, отзанимавшиеся на момент первоначального тестирования нашего исследования 1 год в секции баскетбола.

На третьем этапе - в период с февраля по октябрь 2021 года все испытуемые занимались физической культурой на уроках по учебному плану. Мальчики двух экспериментальных групп посещали секцию баскетбола 3 раза в неделю.

На четвертом этапе – в ноябре 2021 г. было проведено повторное педагогическое тестирование физических качеств, как в контрольной, так и двух экспериментальных группах.

На основе результатов тестирования была проведена обработка полученных результатов.

Данные тестирования показали, что ростовые показатели для отбора в секцию баскетбола на первоначальном этапе подготовки являются значимым, так после первого года тренировок ростовые параметры у юных баскетболистов (1-ой экспериментальной группы) увеличились на 2 см; у школьников, занимающихся 2 года (2-ой экспериментальной группы) – на 5 см. Это свидетельствует о том, что занятия баскетболом способствуют увеличению ростовых показателей у школьников, занимающихся в секции баскетбола 2 года.

Статистические методы обработки результатов тестирования подтверждают, что целенаправленное воздействие на развитие физических качеств, в данном случае на прыгучесть – способствует более высоким результатам. В данном тестировании у контрольной группы изменения через год не значительны – 1,05 см; а в 1-ой экспериментальной группе показатель прыгучести увеличился на 3,7 см, в то время как у школьников второй экспериментальной группы высота подскока увеличилась всего на 1,6 см. Незначительный прирост результатов у учащихся 2-ой экспериментальной группы свидетельствуют о том, что недостаточное внимание уделяется развитию общей и специальной прыгучести на учебно-тренировочных занятиях. Развитию прыгучести предшествуют упражнения на развитие силовых и скоростных качеств. Следует отметить, что школьники экспериментальной группы занимаются по программе, где развитию физических качеств уделяется должное внимание, что впоследствии и сказывается на успешной технической подготовки юных баскетболистов. Кроме того, меньший прирост величины прыгучести юных баскетболистов 2-ой экспериментальной группы возможно связан и с тем, что учащиеся рассматриваемой группы имели более высокий параметр развития силовых возможностей при первичном тестировании по сравнению со школьниками 1-ой экспериментальной группы.

Анализ результатов свидетельствует об увеличении результативности показателей прыжка в длину у юных баскетболистов 1-ой и 2-ой экспериментальных групп – на 6,2 и 7,6 см соответственно. В то же время у школьников, не занимающихся спортом (контрольная группа) изменение величины показателя прыжка не значительно – 2,9 см.

Измерение скоростной выносливости свидетельствует о успешной подготовки учащихся 1-ой и 2-ой экспериментальных групп, т.к. показатели увеличились на 7,1 и 10,5 соответственно. В то время, как у школьников, не занимающихся специализированным видом спорта изменение скоростной выносливости не значительно – 2,1.

В заключении следует отметить, что несмотря то, что выборка школьников контрольной и экспериментальных групп были одной возрастной категории – 11 лет, разница в результатах тестирования оказалась значительной, в зависимости от уровня физической подготовки. В контрольной группе – развитие физических качеств происходило в условиях привычной двигательной активности, без дополнительного влияния физических нагрузок, не считая уроков физической культуры. В экспериментальных группах помимо уроков физической культуры школьники систематически посещали занятия секции баскетбола, где велась целенаправленная физическая подготовка, что отразилось на результатах контрольного тестирования.

ния через год. В то же время, несмотря на одинаковый возраст в обеих экспериментальных группах, результаты диагностики во второй экспериментальной группе оказались несколько выше, т.к. школьники 1-ой экспериментальной группы на момент повторного тестирования показателей физических качеств занимались в спортивной секции 1 год, тогда как школьники 2-ой экспериментальной группы отзанимались 2 года.

Литература и источники

1. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин. – М.: Физкультура и спорт, 2019 – 102 с.
 2. Григорьев, Д. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2014. – 224 с.
 3. Байбородова, Л. В. Внеурочная деятельность школьников в разновозрастных группах / Л. В. Байбородова. – М.: Просвещение, 2014. – 177 с.
 4. Филатова, Н. П. Мышление в спортивных играх: монография / Н. П. Филатова, И. А. Арбузин. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2016. – 152 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 616.728.3:615.825

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ СПОРТИВНОГО ОТБОРА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Коношенко С.К.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Гидродинамические показатели (длина скольжения и коэффициенты встречного сопротивления на различных скоростях потока в гидроканале) отличается такой же высокой степенью стабильности в течение всего периода измерений, как и показатели индексов физического развития и пропорциональности тело сложения [1]. Это понятно, поскольку именно пропорции тела определяют его обтекаемость. Гидродинамические показатели (длина скольжения и коэффициенты встречного сопротивления на различных скоростях потока в гидроканале) отличается такой же высокой степени стабильности в течение всего периода измерений, как и показатели индексов физического развития и пропорциональности тело сложения [2]. Именно пропорции тела определяет его обтекаемость. Достаточно высокий уровень стабильности по величинам корреляций между ювенильными и дефинитивными значениями имеют показатели подвижности в суставах, в следствии также представляют ценность для прогнозирования и отборов в плавании [3].

Объект исследования - методы спортивного отбора на этапе начальной подготовки юных пловцов.

Предмет исследования - особенности применения медико-биологических методов спортивного отбора на этапе начальной подготовки пловцов.

Целью данной работы является изучение особенностей применения медико-биологических методов спортивного отбора на этапе начальной подготовки пловцов.

Задачи исследования:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы изучить состояние проблемы спортивного отбора в плавании.
2. Изучить показатели плавучести и гидродинамических качеств у юных спортсменов-пловцов 9-11 лет различных типов конституции.
3. Выявить особенности взаимосвязи показателей плавучести и гидродинамики с антропометрическими показателями юных пловцов 9-11 лет.

Гипотеза исследования – мы предположили, что изучение взаимосвязи некоторых ан-

тропометрических показателей у юных пловцов 9-11 лет с характеристиками плавучести и гидродинамики, позволит разработать практические рекомендации по применению процедур тестирования некоторых показателей плавучести и гидродинамических качеств юных пловцов.

Исследовались две разные группы. Перед первой группой была поставлена задача: проанализировать показатели плавучести и гидродинамические качества юных пловцов 9-11 лет с различным типом конституции. Мы определили тип конституции с помощью антропометрических показателей и провели тест на определение плавучести и гидродинамических качеств. Во второй группе была задача: изучение взаимосвязи некоторых антропометрических показателей у пловцов с характеристиками плавучести и гидродинамики.

В соответствии с целью нами были исследованы 8 пловцов, имеющих нормативную классификацию не ниже I-го спортивного разряда.

Программа обследования включала измерение основных антропометрических показателей: продольных и поперечных размеров обхватов тела, кожножировых складок, веса и длины тела спортсмена.

И также на основании антропометрических показателей определили тип конституции.

А также были проведены тесты, позволяющие оценить степень плавучести и гидродинамические качества.

Во второй части работы нами также исследовались 8 пловцов, имеющие спортивную квалификацию не ниже первого взрослого разряда, а также обследовались спортсмены других видов спорта.

Программа обследования включала измерение антропометрических показателей: продольных размеров тела, поперечных размеров тела, измерение обхватных размеров тела, измерение кожно-жировых складок, измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ). На основании антропометрических показателей определили тип конституции.

Далее было интересно определить, влияют ли выявленные особенности телосложения на плавучесть и гидродинамические свойства спортсменов. Для этой цели применялся корреляционный анализ.

У пловцов также были проведены тесты, позволяющие оценить степень плавучести и гидродинамические качества.

Анализ полученных нами данных показал преимущества юных пловцов, отнесенных к мышечному и астеноидному типам в тестах на определение уровня плавучести ($P_0 < 0,05$). В тоже время, при оценке гидродинамических качеств в тестах на дальность скольжения, не удалось зафиксировать стратегически значимых различий средних между группами ($P_0 > 0,05$). Хотя некоторые преимущества все же отмечаются у юных пловцов дигестивного типа.

А так же мы изучали взаимосвязь некоторых антропометрических показателей у пловцов с характеристиками плавучести и гидродинамики.

Нами получены следующие результаты.

Для выявления характерных особенностей физического развития пловцов, полученные нами данные, сравнивались с результатами обследования спортсменов других видов спорта, которые были получены теми же методами.

Далее было интересно определить, влияют ли выявленные особенности телосложения на плавучесть и гидродинамические свойства спортсменов. Для этой цели применялся корреляционный анализ.

Результаты показали, что показатели плавучести связаны прямой связью с толщиной КЖС на бедрах, подбородке, плеча и предплечья и обратной связью с длиной ключицы и стопы.

Показатели гидродинамики связаны обратной связью с поперечными размерами бедер, а прямой связью с КЖС на плече и животе.

Наилучшей плавучестью обладали дети, имеющие мышечный и астеноидный тип конституции, а гидродинамическими качествами те дети, которые имеют дигестивный тип конституции.

Для пловцов характерно: более высокие показатели длины тела и конечностей, а также высокие показатели окружности грудной клетки и плеча.

Выявленные особенности взаимосвязаны с показателями плавучести и гидродинамики: а) плавучесть взаимосвязана с толщиной КЖС и размерами конечностей; б) гидродинамика взаимосвязана с КЖС и размерами таза.

Литература и источники

1. Авдиенко В.Б. Организация и планирование спортивной тренировки в плавании / В.Б. Авдиенко, Т.М. Воеводина, В.Ю., Давыдов, В.А. Шубина. – Самара: СГПУ, 2015. – 72 с.
2. Булах, И.М. Плавание: от рождения до школы [Текст] / И.М. Булах. – Мн.: Полымя, 2020.- 106 с.
3. Кашкин А.А. Проблемы формирования специальной подготовленности юных пловцов на этапах многолетней тренировки: Автореф. дис. докт. пед. наук. -М, 2001 -48 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011

ПОДГОТОВКА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СМЕШАННЫМ БОЕВЫМ ЕДИНОБОРСТВОМ КУДО

Кокорин К.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dog3103@bk.ru

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – программная и нормативная основа физического воспитания населения [1].

Кудо – смешанное боевое единоборство (СБЕ), динамично набирающее популярность во всем мире среди детей, подростков и взрослых. Включает в себя различную технику ударов руками, ногами, а так же разрешена борьба в стойке и в партере, болевые и удушающие приемы.

Объект исследования: процесс физической подготовки младших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО.

Предмет исследования: процесс подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО в процессе занятий смешанным боевым единоборством Кудо.

Цель исследования: исследование результативности подготовки младших школьников к сдаче нормативов ВФСК ГТО в процессе занятий смешанным боевым единоборством Кудо.

Задачи исследования: Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме построения процесса физической подготовки старших школьников к сдаче норм ВФСК ГТО при реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Провести сравнительный анализ физической подготовленности младших школьников, занимающихся смешанным боевым единоборством Кудо и их сверстников, не занимающихся спортом, по результатам испытаний ВФСК ГТО.

Методы исследования:

- Анализ литературных источников по теме исследования;
- Тестирование физической подготовленности;
- Методы математической статистики.

В исследовании приняли участие 20 мальчиков в возрасте 7-8 лет. В экспериментальную группу вошли 10 школьников, занимающихся смешанным боевым единоборством Кудо (занятия проводились в г. Кемерово, ж. р. Лесная Поляна. Осенний бульвар, 2), в контрольную группу вошли 10 мальчиков, не занимающихся спортом (учащиеся МБОУ «СОШ №31» г. Кемерово).

В процессе прохождения практики были проведены занятия для 10 занимающихся Кудо. В процессе занятий мы проводили тестирование по программе ВФСК ГТО. Сравнительный анализ был с учащимися МБОУ «СОШ №31», которые не занимаются в спортивных секциях. В таблице 1 продемонстрированы результаты тестирований. Физическая подготовленность анализировалась по тестам ГТО, направленных на оценку уровня развития скоростно-силовых способностей, гибкости, силы.

Таблица 1 - Результаты тестирований

Физические способности	Контрольные упражнения	Контрольная группа M±m	Экспериментальная группа M±m	p ₀
Силовые	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, кол-во раз	8±0,54	12±0,67	<0,05
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	2±0,51	6±0,62	<0,05
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	120±5,4	135±4,9	<0,05
	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин, кол-во раз	15±2,16	25±1,83	<0,05

Среди всех участников экспериментальной группы не оказалось ни одного, который бы не сдал ни одного норматива, все участники справились с предложенными тестами, выполнив их на «хорошо» и «отлично».

На основании полученных данных можно сказать, что занятия СБЕ Кудо положительно влияют на физическую подготовленность младших школьников 7-8 лет. Младшие школьники, занимающиеся СБЕ Кудо, показали более высокие результаты во время тестирования по программе испытаний ВФСК ГТО, чем учащиеся МБОУ «СОШ №31» по всем изучаемым показателям (p<0,05).

Таким образом, задачи комплекса ГТО в школе, прежде всего, в формировании двигательной функции ученика, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий [2; 3]. Занятия СБЕ Кудо положительно влияют на физическую подготовленность младших школьников 7-8 лет, младшие школьники, занимающиеся СБЕ Кудо, показали более высокие результаты во время тестирования по программе испытаний ВФСК ГТО, чем учащиеся МБОУ «СОШ №31» по всем изучаемым показателям (p<0,05).

Литература и источники

1. Титушина, Н.В. Факторы, определяющие необходимость внедрения комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Н.В. Титушина // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2017. – №7. – С. 23-27.
 2. Аксенов, В.П. Комплекс ГТО в системе формирования физической культуры и развития спорта населения РФ / В.П. Аксенов, Н.А. Филатов, С. Р. Козырева // Культура физическая и здоровье. 2015. – №4 – 190 с.
 3. Анализ тестовых программ для молодежи и взрослого населения комплекса ГТО. Рекомендации по выполнению физкультурно-спортивных комплексов // Физическое воспитание и детско-юношеский спорт: науч. - метод. журн. 2016. – №4 – 416 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

**ИССЛЕДОВАНИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СТАЙЕРОВ
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Кирыянова М.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Одной из основных черт методики воспитания выносливости в период обучения является постепенный переход от воздействий, направленных преимущественно на увеличение аэробных возможностей организма (в плане воспитания так называемой общей выносливости), к процессу воспитания специальной выносливости в упражнениях различного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности [1]. Осуществление воспитания выносливости у юных бегунов при этом, естественно, в зависимости от специфики спортивной специализации [2].

Однако, до сих пор не до конца понятны и известны особенности такой эффективной методики воспитания общей выносливости бегунов на длинные дистанции на этапе совершенствования спортивного мастерства чтобы были использованы различных тренировочные режимы [3].

Цель исследования - исследование общей выносливости легкоатлетов-стайеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В соответствии с целью решались следующие задачи исследования: изучить литературные источники с целью выявления теоретико-методических основ процесса воспитания общей выносливости бегунов на длинные дистанции; определить уровень выносливости легкоатлетов-стайеров на этапе совершенствования спортивного мастерства.

В ходе исследования нами были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников; педагогические контрольные испытания (тесты); антропометрия; пульсометрия; спирометрия; методы математической статистики.

Организация исследования предусматривала последовательное проведение трех этапов. На первом этапе исследования (с сентября по октябрь 2021 г.) – проводились анализ литературных источников, их обобщение и систематизация, что позволило сформулировать цель и задачи исследования, осуществить выбор методов исследования, продумать вопросы его организации. На втором этапе исследования (октябрь-ноябрь 2021 г.) - было проведено тестирование, в нем приняли участие подростки 16-18 лет, специализирующиеся в беге на длинные дистанции. Исследование проводилось на базе ГБФСУ «СШОР Кузбасса по Легкой Атлетике им. В. А. Савенкова», г. Кемерово. На третьем этапе исследования (декабрь 2021 г.) осуществлялась математико-статистическая обработка результатов педагогического тестирования, оформление работы.

При анализе полученных данных было выявлено, что показатели в исследуемой группе практически во всех тестах по сравнению с программными требованиями несколько отстают (табл. 1, 2).

Таблица 1 - Исходные показатели исследуемой группы 16-17 лет

№ п/п	Показатели				
	1000 м, мин, с	3000 м, мин, с	ЧСС в покое, уд/мин	ЖЕЛ, л	МПК, мл/мин/кг
1	3.50	9.45	75	4,0	66,2
2	3.54	9.42	68	4,2	68
3	3.59	9.01	70	3,9	64
4	3.02	9.00	82	3,8	63
5	3.14	9.20	84	3,9	58
6	3.20	9.11	70	4,3	62
7	3.25	9.02	72	4,3	64
8	3.11	9.50	70	4,8	61

X	3,1	9,5	70,1	4,3	63,3
δ	0,3	0,7	2,7	0,3	3,1

Таблица 2 - Исходные показатели исследуемой группы 18 лет

№ п/п	Показатели				
	1000 м, мин, с	3000 м, мин, с	ЧСС в покое, уд/мин	ЖЕЛ, л	МПК, мл/мин/кг
1	3.52	8.55	76	4,5	65
2	3.10	9.30	72	4,7	60
3	3.48	8.40	74	4,5	58
4	3.21	9.15	84	4,8	59
5	2.55	9.12	80	4,9	63
6	3.58	8.28	72	4,9	62,5
7	2.49	9.50	78	4,2	68
8	3.16	8.48	76	4,8	60
X	2,9	8,9	71,5	4,8	61,9
δ	0,3	0,59	3,3	0,3	3,36

По первому тесту 1000 м, можно отметить, что средний показатель составил 3,1/2,9 мин, с, что немного не соответствует возрастной норме и таблице разрядов соотносится с первым взрослым разрядом. Тогда как в данном возрасте можно и реально достигнуть результата 2,37 мин, с.

По второму тесту резюмируем, что результат 9,5/8,9 мин, с, тоже несколько далек от необходимого для этого возраста ребят показателя - 8,30мин, с.

Жизненная емкость легких важна для эффективного энергообеспечения совершаемой физической работы в беге на длинные дистанции. Аэробный тип энергообеспечения стайеров соответствует более развитому аппарату внешнего дыхания. В таблице 1 и 2 можно отметить, что средние показатели ЖЕЛ соответствуют нормативам мужчинам спортсменам и находятся на должном уровне.

Показатель максимального потребления кислорода (МПК) однозначно влияет на улучшение результатов и возможности показывать свой спортивный максимум. Известно, что МПК у легкоатлетов наращивается к 20-25 годам, а своего максимума достигает как раз в возрасте 18-20 лет.

Данные результаты показали нам, что МПК у обследуемых легкоатлетов находится на достаточно высоком уровне.

Тренировочный процесс исследуемой группы заключался в непрерывной продолжительной нагрузке и использовании неспецифических средств тренировки, в данном случае, в том числе плавания. Планирование тренировочного процесса составлялось специально подходящим под данный возраст спортсменов и, опираясь на специфические закономерности спортивной тренировки и ее принципы, то есть направленность к максимуму достижений в более зрелом возрасте, непрерывность тренировочного процесса; взаимосвязь постепенности нагрузок и тенденции к «предельным» нагрузкам; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Такие принципы тренировки юных спортсменов имеют свои характерные черты, обусловленные возрастными особенностями развития. Так, например, принцип направленности к максимуму достижений, углубленной специализации и индивидуализации в подготовке юных спортсменов следует трактовать как отдаленную перспективу [4].

Поэтому подготовка исследуемой группы основана на длительном раздражителе в совокупности с разносторонней подготовкой. Но разносторонняя подготовка – это не самоцель, а эффективное средство создания прочного фундамента.

В свою очередь, углубленная специализация в длинном беге, опирающаяся на разностороннюю подготовку, обеспечивает большой спортивный эффект в будущем. Это все повышает функциональные возможности организма, расширяет арсенал двигательных навыков и

умений. Мы разбили подготовку данной группы на два этапа: осенне-зимний и весенне-летний, то есть на два макроцикла.

В первом макроцикле в подготовку контрольной группы вошли такие средства как, равномерный бег в сочетании с ходьбой (кросс-походы) продолжительностью около одного часа, на протяжении всей нагрузки у спортсменов шел контроль за ЧСС – она не превышала 150 уд/мин., самый благоприятный пульс согласно ряду авторов. Это, средство развития общей беговой выносливости, бралось за основу или стержень в осенний и весенне-летний периоды тренировочного процесса. В зимнее время выполнялась другая нагрузка при помощи такого эффективного средства как лыжная подготовка. Работа выполняется около двух часов.

Таким образом, по определенным в процессе исследования параметрам: времени контрольного бега на дистанции 1000 и 3000 м, частоте сердечных сокращений в покое, жизненной емкости легких и максимального потребления кислорода, в ходе проведенного исследования выяснилось, что на дистанции 1000 м результаты в обеих группах примерно одинаковы, однако эти результаты могут быть и выше в соответствии с возрастом, квалификацией и ЕВСК.

Литература и источники

1. Попов, Ю. А. Система специальной подготовки высококвалифицированных бегунов на средние, длинные и сверхдлинные дистанции: автореф. дис.. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Попов Ю.А. - Ярославль, 2017. - 55 с.
2. Германов, Г. Н. Современные тенденции развития европейского бега на средние и длинные дистанции и их реализация в подготовке российских бегунов / Г.Н. Германов, Е.Г. Цуканова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2010. -№ 8 (66). -С. 27-36.
3. Хоменков, Л.С. Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хоменкова. -М.; Физкультура и спорт, 2012 .- 399 с.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования: морфо-биомеханический подход: монография. / В.П. Губа. – М.: Советский спорт. 2012. – 384с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 766/799

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ФУТБОЛИСТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ **Тихонова Е.С.**

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
tikhonova210215@mail.ru

Повышение уровня мастерства футболистов находится в прямой зависимости от планомерного и квалифицированного массового обучения игре детей, начиная с раннего возраста. Только в результате разумного применения наиболее эффективной методики обучения и тренировки с учетом закономерностей возрастного развития систем организма можно в полной мере решить задачу подготовки футболистов высокого класса.

Таким образом, проблема совершенствования технической подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки представляется достаточно актуальной.

Цель исследования: определить и экспериментально проверить педагогические условия совершенствования технической подготовленности юных футболистов 6-10 лет на этапе начальной подготовки.

Гипотеза исследования - предполагается, что использование на тренировочных занятиях методику обучения техническим приемам на основе комплексов специальных упражнений на тренажерах позволяет повысить уровень технической подготовленности юных футболистов 6-10 лет на этапе начальной подготовки.

Для достижения цели исследования решались следующие задачи:

1. На основе анализа и обобщения научно-методической литературы выявить особенности физического развития и построения этапа начальной спортивной подготовки мальчиков 6-10 лет, занимающихся футболом.

3. Разработать методику обучения техническим приемам юных футболистов 6-10 лет на этапе начальной подготовки на основе применения комплекса упражнений на тренажерах.

4. Определить эффективность разработанной методики применения комплекса упражнений на тренажерах в процессе технической подготовки юных футболистов 6-10 лет на этапе начальной подготовки.

Для реализации поставленных в работе задач использовались следующие методы исследования: анализ научно методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

В эксперименте приняло участие 30 занимающихся, которые были разделены в свою очередь на две группы по 15 человек в каждой. Разделение осуществлялось следующим образом:

- группа «А» - контрольная - всего 15 человек;
- группа «Б» - экспериментальная - всего 15 человек.

Группа «А» работает по основной программе. Группа «Б» с использованием комплекса упражнений на тренажерах.

После окончания теста, суммировались результаты каждого занимающегося и сопоставлялись с оценочными нормативами. При анализе полученных показателей, характеризующих исходный уровень технических способностей занимающихся, выявлено, что до начала эксперимента технические способности в контрольной и экспериментальной группах были на хорошем уровне. Но экспериментальная группа все же опережала контрольную на (0,5%) в некоторых видах упражнений.

Педагогический эксперимент - проводился с целью определения эффективности разработанной методики на тренировочных занятиях. Эксперимент заключается в использовании на тренировочных занятиях комплекса специальных упражнений на тренажерах.

На протяжении годичного цикла тренировочного процесса, разделенного на два микроцикла (осенний, весенний) были использованы различные по своему содержанию и направленности комплексы упражнений, которые сменяли друг друга в зависимости от направленности тренировочного процесса. Перед началом было проведено тестирование общего уровня подготовленности, которое повторялось по окончании каждого микроцикла.

Эксперимент проводился с 1 сентября 2006 года по 30 мая 2007 года, на базе МУ «Клубы по месту жительства» г. Кемерово. В эксперименте принимало участие 30 занимающихся. По окончании эксперимента подводились итоги, и были сделаны определенные выводы.

На основании анализа научно-методической литературы были подобраны, исходя из имеющейся материальной базы, комплексы специальных упражнений на тренировках. Представленные комплексы упражнений имеют специфическую направленность. Каждый из них ориентирован на конкретный раздел программы.

Комплексы упражнений № 2 применялись три раза в неделю на протяжении всего учебного года.

Комплекс упражнений № 1 также применялся три раза в неделю, строго придерживаясь данного комплекса, при разучивании различных упражнений.

При выполнении упражнений необходимо строгое соблюдение правильности выполнения. Обязательно используется отдельный и целостный метод, так как разучивание некоторых упражнений может составить трудность при целостном выполнении, что послужит более долговременному освоению упражнений, а затем и исправлению ошибок, приобретенных при неправильном выполнении.

Именно поэтому и предложен вариант с использованием тренажеров для наилучшего освоения материала.

Для повышения эффективности обучения технике двигательных действий юных футболистов предлагалась методика, которая включала в себя:

Формирование учебно-познавательных мотивов: педагог беседует с детьми с целью дать им необходимые теоретические знания; с помощью тренера дети выделяют общие двига-

тельные способности: скоростные, скоростно-силовые, силовые, выносливость, что создает необходимую основу для более эффективного обучения двигательным действиям; дети повторяют движения в форме игры с целью их совершенствования (таким образом, у них формируется интерес к изучаемым двигательным действиям).

Постановку и решение учебной задачи по овладению двигательным действием: педагог формирует у детей знания об общих биомеханических основах движений, сообщает сведения о способах совершенствования техники конкретных движений с помощью их моделирования в графической форме, контролирует освоение занимающимися движений, дает оценку выполняемым действиям, дети оценивают друг друга, указывают на ошибки, самостоятельно их исправляют.

При анализе показателей, характеризующих уровень технической подготовленности в течение эксперимента, было выявлено его повышение в обеих группах юных футболистов. Но темпы прироста, а также его абсолютная величина в определенной мере отличались друг от друга. Так показатель технической подготовленности в тесте «передача мяча головой в парах» в экспериментальной группе возрос на (-0,02) у.е. больше, чем в контрольной, а его средний прирост составил 0,18 у.е. против 0,06 у.е. в контрольной.

«Передача мяча внутренней частью стопы» - уровень изменился незначительно, тем не менее, в экспериментальной группе он вырос на (-0,03) у.е. больше чем в контрольной, а его средний прирост составил (-0,08) у.е. против (0) у.е. в контрольной.

«Удар по неподвижному мячу серединой подъема» - уровень так же не претерпел больших изменений, однако уровень его развития в экспериментальной группе повысился на (0,12) у.е. больше, чем в контрольной группе, а его средний прирост составил (-0,01) у.е. против (-0,03) у.е. в контрольной.

«Жонглирование мячом» - в экспериментальной группе уровень повысился на (-0,3) у.е. больше, чем в контрольной, а его средний прирост составил (-0,13) у.е. против (0) у.е. в контрольной.

«Удар по мячу головой» - уровень развития также изменился, в экспериментальной группе он увеличился на (-0,18) у.е. больше чем в контрольной, а его средний прирост составил (-0,04) у.е. против (-0,01) у.е. в контрольной.

Таким образом, педагогический эксперимент, который проводился с целью определения эффективности разработанной методики на тренировочных занятиях показал, что использование на тренировочных занятиях комплекса специальных упражнений на тренажерах в процессе технической подготовки юных футболистов 6-10 лет позволяет существенно улучшить изучаемые показатели технической подготовленности. Представленные комплексы упражнений имеют специфическую направленность. Каждый из них ориентирован на конкретный раздел программы.

Таким образом, до начала эксперимента технические способности в контрольной и экспериментальной группах были на хорошем уровне. Но экспериментальная группа все же опережала контрольную на (0,5%) в некоторых видах упражнений.

Выявлено повышение уровня роста технической подготовленности обеих групп. Но темпы прироста, а также его абсолютная величина в определенной мере отличались друг от друга. Так уровень роста технической подготовленности в тесте «передача мяча головой в парах» в экспериментальной группе возрос на (-0,02) у.е. больше чем в контрольной, а его средний прирост составил 0,18 у.е. против 0,06 у.е. в контрольной.

Установлено, что методика оказалась эффективной и при освоении технических приемов, так как сам комплекс в основном включает в себя подводящие упражнения, которые способствуют наилучшему освоению программы и росту результатов. Для обеспечения развития личности учащихся необходимо создавать условия для формирования оптимального уровня мотивации к изучению двигательных действий, умению управлять ими, выделять в них главное и второстепенное, находить взаимосвязь между ними.

Литература и источники

1. Шестаков, М. М. Футбол: Структура соревновательной деятельности и критерии её эффективности в футболе: учеб.-метод. пос. / М. М. Шестаков. - Краснодар, 2017. – 28 с.

2. Чирва, Б. Г. Учет особенностей сенситивных периодов в обучении техническим приемам юных футболистов: Дис. ... канд. пед. наук / Б. Г. Чирва. - М., 1998. - 147 с.

3. Петухов, А. В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения / А. В. Петухов. - М.: Советский спорт, 2016. – 232 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011.3

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ 11-17 ЛЕТ

Тарасова М.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

mariaatarasovamaria@mail.ru

Физическое воспитание представляет собой процесс обучения двигательным действиям и воспитания свойственных человеку физических качеств. При развитии физических качеств и двигательных способностей различного характера следует учитывать так называемые сенситивные (чувствительные) периоды возрастного развития, когда в силу естественного созревания форм и функций организма складываются наиболее благоприятные предпосылки для направленного воздействия на данные качества, способности [1].

Цель исследования – изучение возрастных особенностей развития физических качеств школьников 11-17 лет на основе анализа и обобщения научно-методической литературы и результатов контрольных испытаний.

Объект исследования – процесс развития двигательных способностей школьников 11-17 лет.

Предмет исследования – основные физические качества (быстрота, сила, выносливость) школьников 11-17 лет.

Гипотеза исследования – предполагается, что анализ и обобщение научно-методической литературы и результатов контрольных испытаний позволит уточнить существующие представления о конкретном возрастном влиянии сенситивных и критических периодов на процесс развития физических качеств школьников Кемеровской области.

В числе важнейших качеств, определяющих саму возможность и результативность двигательной деятельности, выделяют качество, которое получило название “сила”. Также очень важны быстрота и выносливость [2].

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что в онтогенезе происходит сложный процесс развития двигательной функции детей и подростков школьного возраста, он характеризуется существенной дифференциацией прироста физических качеств [3]. Проблема влияния сенситивных и критических периодов на процесс развития физических качеств школьников представляется чрезвычайно важной и ее дальнейшее изучение должно способствовать совершенствованию системы воспитания физических качеств у школьников.

В соответствии с целью нашего исследования решались следующие задачи:

1. Определить особенности развития физических качеств школьников 11-17 лет.
2. Изучить взаимосвязи между показателями физических качеств школьников 11-17 лет.
3. Проанализировать наличие сенситивных и критических периодов и их влияние на развитие физических качеств школьников 11-17 лет.

2. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ В исследовании использовались следующие методы:

1. Анализ психолого-педагогической и научно-методической литературы.
2. Педагогический контроль качественных проявлений двигательной функции (физических качеств) школьников 11-17 лет. Педагогический контроль включал в себя несколько те-

стов:

№ 1. Подтягивания на высокой перекладине. Упражнение выполнялось на 3 разных уроках физической культуры. Регистрировался лучший из трех результатов.

№ 2. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа. Условия выполнения, как и в тесте № 1.

№ 3. Прыжок в длину с места. Сразу 3 попытки. Регистрировалась лучшая.

№ 4. Бег на 30 и 60 м с высокого старта. Две попытки в разные дни. Фиксировались лучшие результаты.

№ 5. Челночный бег 3x10 м. Тестирование проводилось в спортивном зале. Фиксировался лучший результат по 2-м попыткам в разные дни.

№ 6. “Тест Купера”. Испытуемые бегут или чередуют бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 минут.

№ 7. Бег на 1000 м. Одна попытка.

В исследовании участвовало 140 юношей среднего и старшего школьного возраста. Среди них присутствовали учащиеся, занимающиеся различными видами спорта в рамках внеклассных (секционных) спортивных занятий в общеобразовательной школе, но не имеющие спортивных разрядов. Базой исследования являлось Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение “Гимназия № 41” г. Кемерово, им. Г.И. Красильникова.

Исследование проходило с сентября по декабрь 2021 года. Обработка фактического материала, полученного в ходе исследования, осуществлялась методами математической статистики и позволила графически представить не только разницу абсолютных показателей проявления физических качеств, но и динамику темпов прироста в возрастном промежутке 11-17 лет.

Графическое изображение результатов абсолютных показателей позволило наглядно увидеть динамику развития отдельных двигательных способностей.

В тесте “прыжок в длину с места” видно, что в возрасте 11-12 лет школьники имеют низкие показатели, идет даже снижение результатов. А в периоды с 12 до 14 и с 15 до 17 лет виден существенный рост результатов.

В тестах на быстроту видно, что на графиках 4 и 6 результаты на высоком уровне, а на графике 5 в период с 12 до 13 лет идет спад показателей.

В тестах на выносливость видно, что почти на всех возрастных промежутках идет постепенный прирост, но в период с 11 до 12 лет идет спад результатов.

Существенные темпы прироста основных физических качеств наблюдаются в основном с 11 до 15 лет. После 15 лет идет спад темпов прироста по всем показателям наших исследований, кроме теста “прыжок в длину с места”, прирост показателей которого составил 10% в 15-16 лет.

В результате исследования было выявлено, что двигательная функция школьников 11-17 лет характеризуется существенной дифференциацией и интенсивностью прироста физических качеств: силы в возрасте 11-14 лет, быстроты в 11-12 и 14-15 лет, выносливости от 11 до 15 лет.

Установлено, что темпы прироста результатов в исследуемых тестовых заданиях у школьников 11-17 лет, характеризующих уровень развития физических качеств, отчасти не совпадают. Причем в подтягиваниях и отжиманиях в 11-12 лет наблюдается существенный прирост показателей, а в прыжках с места в этом возрасте показатели снижаются. К 12-14 годам темпы прироста силовых способностей существенно увеличиваются, в то же время, выносливость развивается равномерно на протяжении всего школьного возраста.

Литература и источники

1. Солодков, А. С. Концепция функциональной взаимосвязи физических нагрузок и состояние здоровья населения. [Текст] / А. С. Солодков // Физическая культура, спорт и здоровье нации: Материалы международного конгресса. – СПб. – 2015. – С.263.
2. Максименко А.И. Основы методики и теории физической культуры. - М., 2016. - 480 с.
3. Муравов, И. В. Оздоровительные возможности средств физической культуры и потребности общества [Текст] / И. В. Муравов // Теория и практика физической культуры. - №6. – 2015. – С. 6-8.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р.С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 496.42

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ РАЗВИТИЕ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ

Садыкова Л.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

В связи с тем, что вопрос методики развития скоростных способностей легкоатлетов 14-15 лет в методической литературе освещен слабо, нам представляется актуальным исследование данной проблемы.

Объект исследования - процесс развития скоростных способностей легкоатлетов 14-15 лет.

Предметом нашего изучения являются комплексы упражнений, обеспечивающих развитие скоростных способностей легкоатлетов 14-15 лет.

Цель исследования - совершенствование методики воспитания скоростных способностей легкоатлетов 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать общую характеристику процесса развития скоростных способностей спортсменов-легкоатлетов 14-15 лет.

2. Определить уровень двигательных способностей спортсменов-легкоатлетов 14-15 лет.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику скоростной подготовки легкоатлетов 14-15 лет.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы по теме работы - 1 этап исследования
- Метод педагогического тестирования и педагогического эксперимента (применялся для оценки уровня скоростной подготовленности) - 2 этап исследования
- Методы математической статистики (анализ и обработка полученных данных) - 3 этап исследования

Эксперимент проводился на базе легкоатлетического манежа г. Кемерово в период с января по июнь 2021 года.

В педагогическом эксперименте принимали участие две группы спортсменов-легкоатлетов 14-15 лет в количестве 15 человек в каждой группе.

Одна группа - контрольная - занималась по стандартной программе, другая группа экспериментальная - занималась по разработанной нами методике.

Занятия проводились 2 раза в неделю в каждой группе на уроках физической культуры и 5 раз - на тренировках по легкой атлетике в течение 4 недель. Первая неделя включала в себя силовую подготовку. Во вторую неделю в экспериментальной группе применялись нагрузки скоростно-силовой направленности. Третья неделя предусматривала скоростную подготовку. После трёх недель следовала разгрузочная неделя, включая в себя игры, акробатические упражнения и упражнения на гибкость.

Однородность и идентичность групп определялась по уровню физического развития и скоростной подготовленности испытуемых.

В начале педагогического эксперимента в экспериментальной и контрольной группах были проведены контрольные испытания по физической подготовке.

Тренировочные занятия по их направленности, распределялись в микроцикле следующим образом:

1 неделя: применялись нагрузки силового характера.

2 неделя: применялись нагрузки скоростно-силовой направленности.

3 неделя: включала в себя нагрузки скоростного характера.

В качестве контрольных упражнений использованы следующие традиционные тесты для оценки скоростной подготовленности: бег на 30 метров с ходу, бег на 60 метров, прыжок в

длину с места [1; 2].

На конечном этапе эксперимента были повторно проведены контрольные испытания для оценки скоростной подготовленности с использованием тех же тестов, что и на исходном этапе.

Полученные данные позволили провести сравнительный анализ показателей тестов контрольной и экспериментальной групп и тем самым оценить достигнутый уровень подготовленности испытуемых (табл. 1).

Таблица 1 - Достоверность различий показателей физической подготовленности легкоатлетов 14-15 лет до и после эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа			Контрольная группа		
	$x \pm m$	t	po	$x \pm m$	t	po
30 м с ходу/сек.	(3,9±0,08)/ (3,7±0,04)	2,77	<0,05	(3,9±0,05)/ (3,94±0,07)	0,11	>0,05
60 м с высокого старта	(9,2±0,12)/ (8,8±0,06)	2,98	<0,05	(9,1±0,09)/ (9,0±0,07)	0,88	>0,05
Прыжок в длину с/м	(222±3,19)/ (232±3,01)	2,22	<0,05	(221±3,12)/ (223±3,02)	0,46	>0,05

При изучении динамики физической подготовленности испытуемых в процессе эксперимента и при математико-статистической обработке результатов эксперимента выявлено, что по всем показателям экспериментальная группа в отличие от контрольной достигла достоверного прироста от своего исходного уровня.

Так, в беге на 60 метров прирост равен 4,35%, в беге на 30 метров с ходу -5,13 %, в прыжке в длину с места - 4,39 %. Тем не менее в таких консервативных тестах достижения в экспериментальной группе оказался выше, чем в контрольной, в контрольной группе прирост в данных тестах составил в беге на 30 метров с ходу - 0,29 %, в беге на 60 метров - 1,1 %, в прыжках в длину с места - 0,9 %.

В результате исследования было установлено, что уровень физических способностей занимающихся соответствует возрастной категории и физическим данным [3]. В результате экспериментального исследования установлено, что методика скоростной подготовки, основанной на применении концентрированных скоростно-силовых нагрузок на занятиях, является эффективной, так как способствует созданию необходимой базы для достижения высокой результативности.

Литература и источники

1. Лукашин Ю.С. Физическая подготовка юных спортсменов / Ю.С. Лукашин. М.: Физкультура и спорт, 2015. – 213 с.
 2. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика. Критерии отбора. - М.: Terra-Спорт, 2016. – 345 с.
 3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 2018. – 584 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Подзорова К.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
podzorova98@mail.ru

В процессе исследования была предпринята попытка рассмотреть вопросы эффективности, как функциональной подготовки, так и мотивационной сферы спортсменов-лыжников на этапе начальной подготовки. В соответствии с целью были поставлены следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научной, научно-методической, специальной литературы, интернет-источников рассмотреть особенности спортивной мотивации спортсменов 10-12 лет; оценить мотивацию спортсменов 10-12 лет к занятиям лыжными гонками, изучить функциональное состояние спортсменов. Для решения поставленных задач использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос; тестирование; методы математической статистики.

В результате проведенного анкетного опроса изучены особенности спортивной мотивации лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки. Отвечая на вопрос о том, кто повлиял на выбор занятий лыжными гонками, 60% занимающихся указали, что основное влияние оказали их родственники (родители, бабушки и дедушки, опекуны), остальные занимающиеся пришли по рекомендациям друзей, знакомых. Объединяет детей двух групп то, что они начали спортивную деятельность почти в одно и то же время (с 10-11 лет).

На вопрос: «Что дает вам тренировочный процесс в лыжных гонках?», лыжники ответили так: 60 % – «тренировки обеспечивают физическую подготовленность», 30 % – «лучшие спортивные результаты», 10 % отметили, что регулярные занятия поднимают настроение, один спортсмен ответил, что тренировки продвигают к профессиональной спортивной карьере. Большинство детей любят тренировки на открытых площадках и в сосновом бору. О любимых упражнениях занимающиеся ответили, что любят катание на лыжах: 40 %, кататься с гор – 30 % человек. Занимающиеся также предпочитают тренировки по причине нахождения на свежем воздухе (30 %).

На наш вопрос о том, что не нравится в занятиях лыжными гонками, лыжники отвечали: усталость и лень – 60 %, не всегда интересно – 40 % спортсменов.

Подводя итог результатам анкетного опроса, можно сказать, что несмотря на положительное отношение к занятиям лыжными гонками, мотивационные основы пока слабы, мотивы неустойчивы, привязанность к регулярным занятиям пока на среднем уровне.

Результаты анкетного опроса тренеров показали, что наиболее распространенными мероприятиями по формированию спортивной мотивации лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки являются мероприятия, направленные на понимание и принятие вопросов о здоровье и здоровом образе жизни (30 %), формирование установки на спортивные задачи (44 %) и планирование перспектив роста (25 %), наименее популярны беседы (2 %) и непосредственная мотивационная саморегуляция, самостоятельные занятия (5 %), только 10 % лыжников занимаются с психологом.

Самые распространенные среди спортсменов мероприятия, выполняемые регулярно, – формирование установки на спортивные задачи (44 %) и планирование перспективы роста (25 %) саморегуляция, наименее популярны беседы (2 %) и непосредственная мотивационная саморегуляция, самостоятельные занятия (5 %).

На тренировочных занятиях определяющим для лыжников 10-12 лет является оценка тренера – 60 % и положительное одобрение от родителей желают – 22 %. Это, на наш взгляд, говорит о признании роли работы в области укрепления мотивационной основы лыжников. Проведенное исследование свидетельствует о том, что традиционные средства и методы, составляющие основу содержания тренировки лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки не обеспечивают в полной мере улучшение спортивной мотивации. Исходя из ответов

анкет занимающихся, мы можем сказать, что у лыжников присутствует положительное отношение к тренировке и выполнению упражнений, однако мотивационные основы пока слабы, мотивы неустойчивы, привязанность к тренировкам пока находится на среднем уровне, занимающиеся двух групп вполне могут потерять интерес к занятиям.

В процессе проведения педагогического эксперимента в течение года проводилась работа по коррекции мотивационной сферы спортсменов экспериментальной группы, на итоговом этапе исследования проведено повторное тестирование и анкетирование спортсменов контрольной и экспериментальной групп.

В тесте «Прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, с последующим приземлением на две ноги» занимающиеся выполняли лучше, чем требования стандарта спортивной подготовки для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки на 1-3 раза. В упражнениях «Бег 30 метров, 60 метров с высокого старта» на 3-6 секунды, занимающиеся пробежали быстрее, чем в требованиях стандарта спортивной подготовки для лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки, результаты до эксперимента и после так же с приростом в 4 секунды (30 метров), в 6 секунд бег 60 метров. Контрольное упражнение: «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» спортсмены выполнили на порядок лучше с приростом в контрольной группе - 11 раз, а в экспериментальной группе прирост в среднем составил 17 раз.

В тесте «Имитация на склоне (угол склона 45 градусов) на лыжероллерах на одних палках, 200 м (с)» занимающиеся контрольной группы сдали тест хуже, по сравнению с исходными данными средний результат улучшился на 2,88 с, за период педагогического эксперимента на произошло достоверного прироста ($p > 0.05$), в экспериментальной группе результативность выполнения теста на итоговом этапе оказалась выше на 8,66 с, причем различия с исходными показателями достоверные ($p < 0.05$).

Результаты тестирования уровня развития выносливости при выполнении специализированных движений (бег на лыжах коньковым ходом 2 км (мин)) показали достоверные положительные изменения и у контрольной, и у экспериментальной группы ($p < 0.05$). В тесте многоскок (десятерной с места, м); результаты испытуемых двух групп улучшились, однако итоговые результаты экспериментальной группы значительно выше ($p < 0.05$), в контрольной группе достоверных изменений не произошло ($p > 0.05$).

Результаты значительных изменений показателей физической подготовленности, уменьшение количества пропусков тренировочных занятий, являются доказательством верного направления работы в плане формирования мотивации спортивной деятельности лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки. Анализ результатов в тестах, оценивающих физическую и специальную подготовленность, позволил установить, что показатели уровня развития физических качеств в обеих группах имеют положительные сдвиги, однако, прирост результатов оказался различным. По окончании эксперимента в контрольной группе не наблюдается статистически значимых изменений результатов тестирования в целом ряде показателей. В экспериментальной группе к концу экспериментальной программы обнаружено достоверное изменение всех изучаемых показателей.

Мотивы спортивной деятельности у лыжников 10-12 лет отличаются друг от друга. В контрольной группе наблюдается частая смена мотивов, в экспериментальной группе мотивационные основы стабильны и находятся на высоком уровне. У 80 % занимающихся экспериментальной группы мы наблюдали развитие интереса к занятиям лыжным спортом на протяжении всего тренировочного года. Посещаемость занятий в экспериментальной группе составила 90 %, отмечена 100 % сохранность контингента, в контрольной группе сохранность контингента составила 62 %.

Основными направлениями формирования спортивной мотивации лыжников-гонщиков на этапе начальной подготовки являются: постановка перед спортсменами конкретных целей; формирование установки на достижение успеха на тренировочных занятиях; формирование установки на достижение успеха на соревнованиях; применение поощрений и наказаний; присутствие традиций в спортивной школе; привлечение спортсменов к диалогу на тре-

нировках; проведение тренировочных занятий эмоционально и интересно.

Для того чтобы, мотивационная сфера была на высоком уровне и занимающиеся не потеряли интерес к тренировочным занятиям, тренеру необходимо: проводить занятия на высоком уровне, поддерживать интерес, эмоциональные проведения занятий; работать в тесном контакте с родителями, медицинским центром, психологом; разговаривать, быть внимательным к занимающимся; постановка реалистичных личных целей; переживать даже маленькие победы вместе с занимающимися; помогать стремиться к совершенству; содействовать потребности быть частью коллектива; поддерживать занимающихся. Тренерам лучше всего мотивировать спортсменов, опираясь на его чувство собственного достоинства, здравый смысл и потребность в самосовершенствовании.

Литература и источники

1. Бабушкин, Г. Д. Общая спортивная психология / Г. Д. Бабушкин, В. М. Мельников. – Омск: СибГУФК, 2021. – 192 с.
2. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 214 с.
3. Дмитриенкова, Л. П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск: Знание, 2017. – 240 с.
4. Захаров П. Я. Лыжный спорт и методика преподавания: учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура»). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2020. – 320 с.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кorablev O.V.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

korablev.oleg.vogu@gmail.com

Здоровье учащихся, забота о высоком уровне их физической подготовки сегодня занимает первостепенное место в перечне основных задач высших учебных заведений. Современное высшее образование направлено на укрепление и сохранение здоровья студентов. В каждом образовательном учреждении необходимо внедрение теории и практики ведения молодежью здорового образа жизни. Другим и не менее важным направлением является стремление к повышению уровня физического развития учащихся, их способностей к спортивным дисциплинам. Скачкообразное развитие научно-технической среды обуславливает анализ большого объема профессиональных и около профессиональных сведений молодыми специалистами, что является причиной интенсивности и загруженности учебной деятельности студентов. Соответствующие условия делают физическую культуру более значимой, превращают ее в эффективное средство упрощения трудового режима, активного отдыха. При этом учащийся получает возможность повысить собственную работоспособность в течение текущего учебного года и последующих лет обучения. Физическое воспитание характеризуется аналогичными качествами важности для учащегося, как и умственное развитие. Его относят к одному из базовых принципов, позволяющих личности всесторонне развиваться и совершенствоваться.

Физическая подготовка, ее процесс выступают одним из компонентов общей процедуры физического образования, без которой невозможно качественное физическое воспитание. К ней относят приобретение двигательных компетенций для успешной профессиональной реализации в любой сфере [1]. Физическая подготовка включает плавание, ходьбу, бег, прыжки

ит. д. Человек считается физически подготовленным при систематическом выполнении физических упражнений и занятии спортом. За счет этого происходит формирование физическо-двигательных умений, развитие тренированности. Последняя проявляется посредством приобретения функционально-морфологических качеств работы организма, улучшения регуляторных механизмов, возможности адаптироваться к физическим нагрузкам, ускоренной реабилитации [2].

Общая профессиональная культура выпускника ВУЗа также включает физическую культуру и спорт, являющуюся подоплекой для всесторонне развитой личности, социализации специалистов, сохранения здоровья обучающихся. В процессе занятий студенты практикуются в выполнении двигательных упражнений, развивают собственные физические качества. Помимо перечисленного имеет место формирование особой категории знаний, вырабатывающих потребность физически совершенствоваться. Физическое воспитание предполагает и сознательно-активную работу студентов, заинтересованных в результативности процесса [3].

Существует ряд ситуаций, возникающих вследствие понижения уровня физической подготовленности [4]. Среди них снижение жизненной емкости легких; атрофия костной и мышечной ткани; застой крови в ногах и руках; нарушения в работе сердечнососудистой системы. Для оценки физической подготовки учащихся осуществляют контрольные нормативы. Результаты аккумулируют в начале и конце учебного года. Направленность будущей профессиональной деятельности студентов обуславливает характер тестирования, включающего бег на 2-3 км, на 100 м, прыжок в длину с места, подтягивание и т. д. Методика определяет степень общей физической подготовленности, развития первостепенных физических качеств и персональных способностей обучающихся. Общий уровень физической подготовки учебной группы и студентов в отдельности устанавливают, руководствуясь результатами всех проведенных тестов. Психические и физиологические особенности имеют индивидуальный характер.

Половая принадлежность, уровень активности, степень заинтересованности, наличие компетенций, физическое развитие – параметры, обуславливающие результативность физических упражнений. Качественный подход ко всем студентам в отдельности, своевременное обнаружение трудностей и меры их преодоления, содействие развитию определенного потенциала учащегося – задачи, которые ставит перед собой преподаватель. Цель обучения состоит не в достижении студентом тех компетенций, которые он может развить самостоятельно и являющегося для него наиболее простыми, а в том, чтобы студент с помощью преподавателя сегодня сумел самостоятельно овладеть рядом умений по прошествии времени [5]. Поскольку физическая подготовленность имеет тенденцию к регрессу при отсутствии должной самостоятельной поддержки, преподавателю необходимо озаботиться развитием у учащихся потребности сознательно результативно заниматься на занятиях по физической культуре, а также не забывать об эффективности физических упражнений вне учебной аудитории. Стоит отметить, что возраст – аспект, влияющий на снижение мотивации выполнять физические упражнения.

Мотивация является определяющим звеном эффективности физического воспитания с результатами, которые студент должен увидеть уже сегодня [5]. Итак, в студенчестве возможно максимальное развитие не только умственных способностей, но и физической подготовки, а, следовательно, телесной красоты. Физический потенциал должен быть отмечен своевременно. Воспитание у обучающихся любви к физической культуре, сознательного стремления к регулярному выполнению физических упражнений – основная задача преподавателя по физической культуре и спорту.

Литература и источники

1. Ильинич В.И., Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2012. – 368 с.
2. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов. – М.: Лептос, 2014. – 386 с.

3. Дергач А.А., Исаев А.А. Творчество тренера / А.А. Дергач, А.А. Исаев // Физкультура и спорт. – 2012. – С. 13–15.

4. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры/ М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2013. – С. 254.

5. Минаев Б.Н., Шиян Б.М. Основы методики физического воспитания школьников: учебное пособие для студентов педагогических специальных высших учебных заведений / Б.Н. Минаев, Б.М. Шиян. – М.: Просвещение, 2013. – 212 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Орехова И.В., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОДЕЙСТВИЕ ВОСПИТАНИЮ ПАТРИОТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ РУКОПАШНОГО БОЯ

Иванова М.А., Никифорова М.Ю.

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»
ivano_2002_2010@mail.ru, nikiforova.mariyaa@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается развитие патриотизма среди студентов средствами физической культуры на примере рукопашного боя. Учебно-тренировочные занятия по физической культуре имеют высокую эффективность в воспитании патриотизма, что доказывается в данной работе.

Ключевые слова: патриотизм, рукопашный бой, воспитание, педагогическое содействие, студенты.

Актуальность. Патриотизм – это ценностное отношение человека к своему Отечеству, преданность и любовь к Родине, своему народу, готовность подчинить свои частные интересы стране [1, с.450]. В настоящее время большое внимание уделяется патриотическому воспитанию в школах. В университетах мероприятий, направленных на развитие патриотизма, становится меньше и они не носят систематизированного характера. Наличие в учебной программе физической культуры в силу своей специфики имеет большой воспитательный потенциал и возможность формирования системы взглядов о мире, в том числе и гражданственность. Процесс патриотического воспитания – это целенаправленная деятельность передачи будущему поколению традиций, исторического опыта [2,66]. На занятиях физической культурой человек может развить в себе такие качества как выносливость, самодисциплина, смелость. Из этого следует, что одним из вариантов развития патриотизма являются занятия спортом. И вышеперечисленные качества можно воспитать через рукопашный бой.

Цель исследования: выявить эффективность влияния занятий рукопашного боя на патриотическое воспитание молодёжи.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-источников, социологический опрос, математическая обработка данных.

Рукопашный бой – один из самых популярных видов спорта в Российской Федерации. Его использовали воины для защиты от врагов, которые вторгались на их территорию. В древней Руси упражнения кулачных и фехтовальных боев способствовали развитию выносливости, физической силы, силы воли, мужества. Это позволяло побеждать сильных противников в сложных поединках.

Рукопашный бой можно понимать, как:

- 1) спортивное единоборство, которое соответствует определённым правилам соревнований
- 2) основа физической подготовки военнослужащих. Тренирует выносливость, ловкость, уравновешенность эмоций, развивает морально-волевые качества, умение регулировать поведение;

3) схватка без применения огнестрельного оружия либо вообще без оружия [3,1].

Развитием рукопашного боя в России занимаются вооруженные силы и охраны правопорядка. Теоретическая часть создаётся на кафедрах военно-учебных заведений. Совместив теоретический и практический опыт, был разработан армейский рукопашный бой. Он включает такие виды единоборств как самбо, бокс, вольная борьба, каратэ, дзюдо, используя наиболее эффективные технические действия данных видов спорта.

В России также рукопашный бой развивает общероссийская физкультурно-спортивная общественная организация «Федерация рукопашного боя» (ФРБ), которая зарегистрирована Министерством Юстиции России 18 августа 2000 года под номером 3933. Федерация по новым данным объединяет региональные организации в 72 субъектах Российской Федерации [4].

Определенное влияние на развитие данного вида спорта оказывают и наметившиеся положительные сдвиги в сторону возрождения патриотического сознания, положительного образа защитника Отечества [3, с.1].

Каждый год федерация проводит чемпионат и кубок России, первенства России среди юниоров и юношей, мужчин и женщин; Международные турниры, Ведомственные чемпионаты [4].

Педагогическое содействие в воспитании патриотизма — это процесс взаимодействия педагогов и учащихся, в ходе которого у обучающегося проходит процесс формирования патриотического сознания, чувств и отношений, мотивов служения Отечеству, в условиях усвоения учащимися опыта познавательной деятельности в патриотически ориентированных мероприятиях в процессе учёбы [5, с.23].

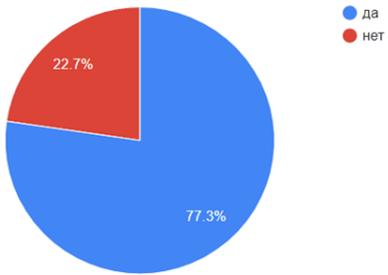
Патриотизм у молодёжи следует воспитывать на занятиях физической культуры. Например, включить в вариативную часть базовой программы занятия рукопашным боем. Студент, занимаясь данным видом спорта, освоит основы самообороны, заинтересуется его историей [6]. Рукопашный бой славится выдающимися людьми, внесшими вклад в развитие нашей страны. Следует отметить, что учащиеся будут воспитываться на традициях вооруженных сил, что несомненно повысит интерес к военной службе.

Результаты исследования и их обсуждение. В апреле 2022 года был проведён опрос среди студентов 2 курса факультета естественнонаучного образования ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. Всего в опросе приняло участие 22 студента в возрасте 19-22 лет.

Опросник содержал следующий перечень вопросов:

1. Хотели бы заниматься рукопашным боем на занятиях физической культуры?
2. Считаете ли вы, что рукопашный бой развивает патриотизм?
3. Какой вид спорта, по вашему мнению, воспитывает мужество?

Таблица 1

1. Хотели бы заниматься рукопашным боем на занятиях физической культуры?		
Да 77.3%	Нет 22.7%	
2. Считаете ли вы, что рукопашный бой развивает патриотизм?		



По результатам опроса 77,3 % студентов желают заниматься рукопашным боем на занятиях физической культуры. Такой высокий процент положительных ответов может быть показателем возможности включения данного вида спорта в вариативную часть базовой учебной программы по физкультуре. Из диаграмм следует, что занятия физической культурой с включением элементов рукопашного боя способствуют развитию патриотизма, так считают 68% опрошенных.

Также следует отметить, что по данным опроса, 22,7% респондентов считают, что именно рукопашный бой способствует воспитанию мужества среди молодежи. Затем идут тяжёлая атлетика и бокс 18,2%. Опрошенные студенты считают, что единоборства и силовые виды спорта, в большой степени влияют на развитие патриотизма.

Выводы. Таким образом, воспитанию патриотизма учащейся молодежи содействуют занятия физической культурой и спортом. Занятия рукопашным боем оказывают влияние на компоненты социально значимых ценностей личности студентов, относящихся к патриотическому воспитанию, и могут служить некой моделью по направленному воздействию в процессе учебной деятельности в условиях занятий физической культурой в рамках университетской программ.

Литература и источники

1. Артемов В.Л. Патриотизм и национальная идентичность. О воспитании патриотизма/ В.Л. Артемов // В сборнике: Высшее образование для XXI века: проблемы воспитания. доклады и материалы XIV Международной научной конференции: в 2 частях. –2017.– С. 450-458.
2. Николаев А.Е. Педагогика патриотизма в великой отечественной войне на уроках истории/ Николаев А.Е. //Профилактика зависимостей. – 2020. – № 2 (22) – . С. 66-71.
3. Кельдасов Т.Д., Трофимов Д.Н. Анализ проведения соревнований по рукопашному бою по версии федерации рукопашного боя правоохранительных органов России/ Т.Д. Кельдасов, Д.Н. Трофимов // Вестник Восточно-Сибирского института Министерства внутренних дел России. – 2010. – № 4. – С. 105-111.
4. Сайт федерации рукопашного боя: <http://www.ofrb.ru/ofrb>
5. Бобровский В.А., Ефремова Е.В., Бобровский А.В., Крестьянинов В.А. Патриотизм и его проблемы в воспитании студентов занимающихся физической культурой и спортом /В.А. Бобровский, Е.В. Ефремова, А.В. Бобровский, В.А. Крестьянинов// В сборнике: Физическая

культура и спорт в жизни студенческой молодёжи. материалы 4-й Международной научно-практической конференции, посвящённой 75-летию ОмГТУ. – 2018. – С. 23-26.

6. Тимофеев М.В., Васильева Н.В., Матвеева Н.А. Рукопашный бой в программе дисциплины "элективные курсы по физической культуре и спорту" в вузе / М.В. Тимофеев М.В., Н.В. Васильева, Н.А. Матвеева // В сборнике: Актуальные проблемы теории и методики армрестлинга, бодибилдинга, гиревого спорта, мас-рестлинга, пауэрлифтинга и тяжелой атлетики. сборник научных статей. Под редакцией В. П. Сименя. – 2020. – С. 156-161.

Научный руководитель – к.п.н., доцент Тимофеев М. В., ФГБОУ ВО «Чувашский государственный педагогический университет им. И. Я. Яковлева»

УДК: 615.8:616.711-053.6:613.71

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕСТИРОВАНИЯ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ СПЕЦМЕДГРУППЫ

Кедышко В.В., Калюжин В.Г.

УО «Белорусский государственный университет физической культуры»

kvg-med@tut.by

Актуальность. В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности учащихся. Лишь около 10% подростков можно считать здоровыми, более 40% детей страдают хроническими заболеваниями [1]. Резко прогрессируют болезни сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью детей. Более 50% девушек и юношей, окончивая школу, уже имеют два-три хронических заболевания, а в целом лишь 15% выпускников можно считать практически здоровыми [2]. По причине низкого уровня здоровья около 1 млн. детей школьного возраста полностью освобождены от занятий физической культурой и относятся к специальной медицинской группе по состоянию здоровья. Дети с нарушениями здоровья гораздо хуже адаптируются в современном обществе, их физическое развитие отличается от развития здорового ребёнка [3].

Цели и задачи – разработка тестов для оценки уровня динамического и статического равновесия, развития ориентации в пространстве, скоростных качеств, функционального состояния дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у школьников 12–15 лет, по состоянию здоровья относящихся к специальной медицинской группе (СМГ).

Методы, организация исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей, относящихся к СМГ, определялся по следующим тестам:

Тесты для определения динамического равновесия:

Тест «Ходьба спиной вперед». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия, длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, ученик начинает пятиться назад, делая 15 шагов. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по прямой». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается прямая линия длиной 3 метра. Учащийся прогибается максимально назад, руки на поясе. Делает 15 шагов вперед. После 15 шага, ученик совершает поворот на 180° и продолжает движение по линии, делая 15 шагов вперёд. Оценка: фиксируется время выполнения и сантиметр отклонения финиша от старта.

Тест «Ходьба по букве П». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линии (длиной 3 метра) и горизонтальная линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «П». Ученик проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по букве И». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается две вертикальные, прямые линии (длиной 3 метра) и горизонтальная косая линия (длиной 2 метра). Все линии соединены между собой, образуя букву «И». Ученик проходит по размеченным линиям. После делает разворот и возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по скамейке пятясь». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки и пятясь назад возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба по узкой области». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: Учащийся становится на перевернутую скамейку длиной 2,3 метра. Доходит до конца скамейки, делает поворот и возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Ходьба приставными шагами». Оборудование: секундомер, скамейка. Методика: учащийся становится на скамейку длиной 2,3 метра. Приставными шагами, (шагая боком) доходит до конца скамейки и приставными шагами (в другую сторону) возвращается в начальную точку. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения статического равновесия:

Тест «Ласточка». Оборудование: секундомер. Методика: учащийся становится ровно, ноги вместе, голова смотрит прямо. Выполняет наклон вперед, поднимает и вытягивает одну ногу как продолжение туловища, руки разведены в стороны. Упор делается на наиболее удобную ногу. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на носках». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища, голова приподнята. Учащийся закрывает глаза, медленно встаёт на носки и удерживает принятое положение. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Стойка на одной ноге». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает колено одной ноги и подтягивает его к груди. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Проба Ромберга – поза «Аист». Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. Учащийся закрывает глаза, поднимает одну ногу и упирается стопой в колено опорной ноги, ладони складывает вместе. Тест повторяется для опорной и свободной ноги. Оценка: фиксируется время сохранения положения.

Тест «Ходьба на месте». Оборудование: секундомер. Методика: исходное положение – глаза закрыты, голова в нейтральном положении. Кисти вытянутых вперед рук не соприкасаются. Ходьба на месте, поднимая бедра на угол 90°. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Махи прямыми ногами». Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – основная стойка, руки на пояс. Выполнить попеременно махи прямыми ногами в бок – по 10 раз, без опоры. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Вращение корпусом». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер. Методика: И.П. – стойка, пятки вместе, носки развернуты на 45°, ноги выпрямлены. Ученик выполняет вращение корпусом влево и вправо – по 10 раз. При наклоне вперед – выдох, при наклоне (прогибе) назад – вдох. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тесты для определения ориентации в пространстве:

Тест «Бег между препятствиями». Оборудование: предметы – кубы весом в 1.5 кг., кегля, секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечается линия старта и финиша (длиной 20 метров), в конце дистанции устанавливается кегля. Ученик бежит 15 м, стараясь не задеть поставленные на дорожку препятствия. Забегает за кеглю и продолжает движение в обратном направлении. Оценка: фиксируется время выполнения.

Тест «Шаги на указанное расстояние». Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются 4 линии на расстоянии 25 см. Ученик делает шаги в длину с места по линиям на точно указанное расстояние. Оценка: фиксируется время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами на 180°». Оборудование: секундомер, малярная лента, свисток. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия, длиной 25 метров. Ученик идет по прямой линии. После прохождения 25 метров он начинает пятиться назад до конца дистанции. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба по линии». Цель: дифференцировка пространственных параметров движения. Оборудование: секундомер, малярная лента. Методика: на полу малярной лентой отмечаются прямая линия длиной 25 метров. Ученик идет прямо по линии. По свистку совершает поворот кругом на 180° и продолжает движение по прямой. Оценка: время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Ходьба с поворотами». Оборудование: секундомер. Методика: ученик с закрытыми глазами идет по прямой 3 шага, по команде он совершает поворот налево и идет 2 шага, поворот направо – 2 шага, налево – 2 шага, налево – 4 шага, налево – 3 шага, направо – 2 шага, налево – 1 шаг. В результате чего, он должен вернуться в исходную точку. Оценка: фиксируется скорость, сантиметр отклонения старта от финиша и время, затраченное на прохождение дистанции.

Тест «Через обруч». Оборудование: секундомер, свисток, обруч. Методика: Ученик держит обруч под углом 90°. Второй учащийся пролезает через обруч максимальное количество раз за 60 секунд. Тест выполняется в парах. Оценка: фиксируется количество перемещений через обруч.

Тесты для определения скоростных качеств:

Тест «Бег с высокого старта». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «Бег с низкого старта». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, длиной 100 метров, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Разрешается только одна попытка. Оценка: результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру.

Тест «Бег на месте». Оборудование: секундомер. Методика: испытания проводятся на беговой дорожке стадиона. Ученик совершает беговые движения на месте за 30 секунд. Разрешается только одна попытка. Оценка: фиксируется частота беговых движений.

Результаты исследования. Принявшие участие в эксперименте дети 12–15 лет были разделены на две группы (контрольную и экспериментальную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты, при помощи которых проведено тестирование уровня развития координационных способностей до начала занятий в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития координационных способностей нами так же были обследованы 16 здоровых детей 12–15 лет. С ними были проведены те же тесты, что и с детьми с нарушениями координационных способностей, для дальнейшего обоснования эффективности разработанной нами программы.

Выводы.

1. В ходе работы мы подобрали специальные тесты для оценки уровня развития координационных способностей школьников, относящихся к специальной медицинской группе. Представленные тесты позволяют оценивать эффективность занятий по физкультуре.

2. Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на динамическое и статическое равновесие, развитие ориентации в пространстве, скоростные качества, функциональное состояние дыхательной системы и сердечно-сосудистой системы у школьников 12–15 лет по состоянию здоровья, относящихся к специальной медицинской группе.

Литература и источники

1. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учеб. для студентов мед. вузов / В. А. Епифанов. – М.: Медицина, 2004. – 304 с.
2. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. – М.: ФЛИНТА; Наука, 2011. – 424 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для студентов вузов / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 526 с.

Научный руководитель – к.м.н., доцент Калюжин В.Г., УО «Белорусский государственный университет физической культуры».

УДК – 797.21

ПЕРСПЕКТИВЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ 12-14 ЛЕТ

Новоселов В. Е., Жукова Е.С.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
eskafedraswim@yandex.ru

Тактическая подготовка пловцов является важной составляющей многолетнего тренировочного процесса. На тренировочном этапе подготовки актуальность тактической деятельности возрастает, т.к. именно в этом возрастном диапазоне необходимо заложить основы тактического мастерства пловцов [1, 2, 3, 4].

Цель исследования – обоснование и разработка средств совершенствования тактической подготовленности пловцов 12-14 лет.

Предусматривалось решение следующих задач:

1. Изучить существующие варианты проплывания соревновательных дистанций в спортивном плавании и выявить тактические варианты, применяемые пловцами 12-14 лет.
2. Разработать средства совершенствования тактической подготовленности пловцов 12-14 лет.

Методы исследования включали: педагогическое наблюдение, тестирование, анкетирование, анализ протоколов соревнований, хронометрию, методы математической статистики. Теоретическая часть исследования, анализ официальных протоколов соревнований и систематизация данных позволили выделить пять основных вариантов, особенности которых можно представить схематично (рис. 1).

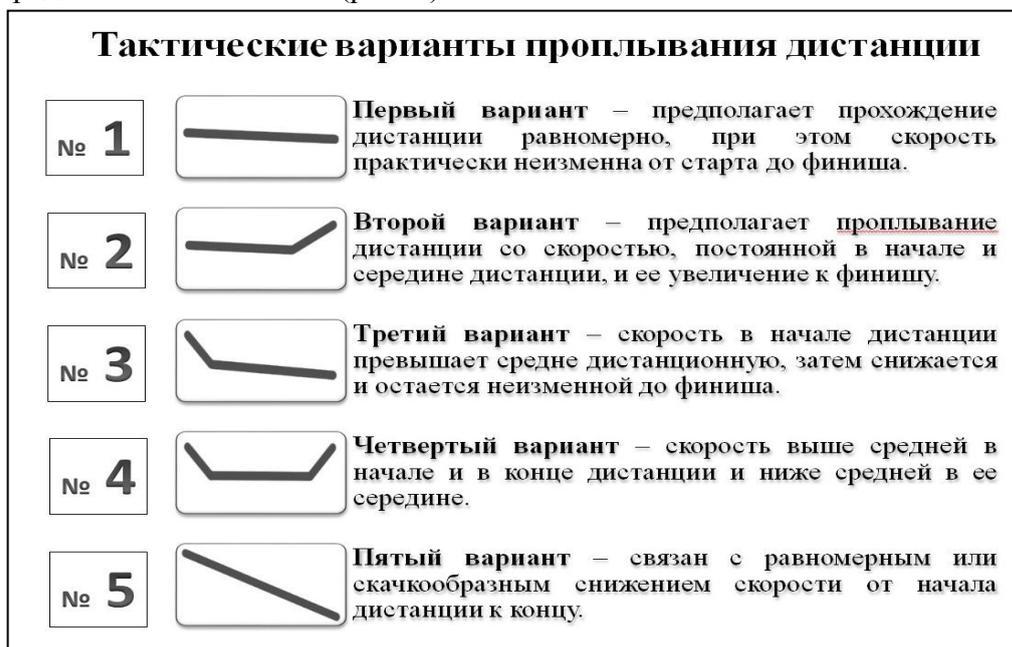


Рисунок 1 - Тактические варианты проплывания соревновательных дистанций, выявленные на основании анализа литературы и протоколов соревнований по плаванию

В исследовании приняли участие пловцы спортивных школ в количестве 114 человек (69 мальчиков и 45 девочек). В результате анкетирования было выявлено, что спортсмены возрастной группы 12-14 лет, принимавшие участие в исследовании, отдают предпочтение первому тактическому варианту (с равномерным проплыванием дистанции). По мнению респондентов, он является наиболее эффективным и большая часть пловцов, как мальчиков, так и девочек выбрала именно этот вариант (рис. 1). На втором варианте остановили свой выбор 24 % мальчиков и 19 % девочек. Четвертый вариант выбрали соответственно 3 % мальчиков и 5 % девочек, а тактические варианты № 3 и № 5 не были выбраны пловцами.

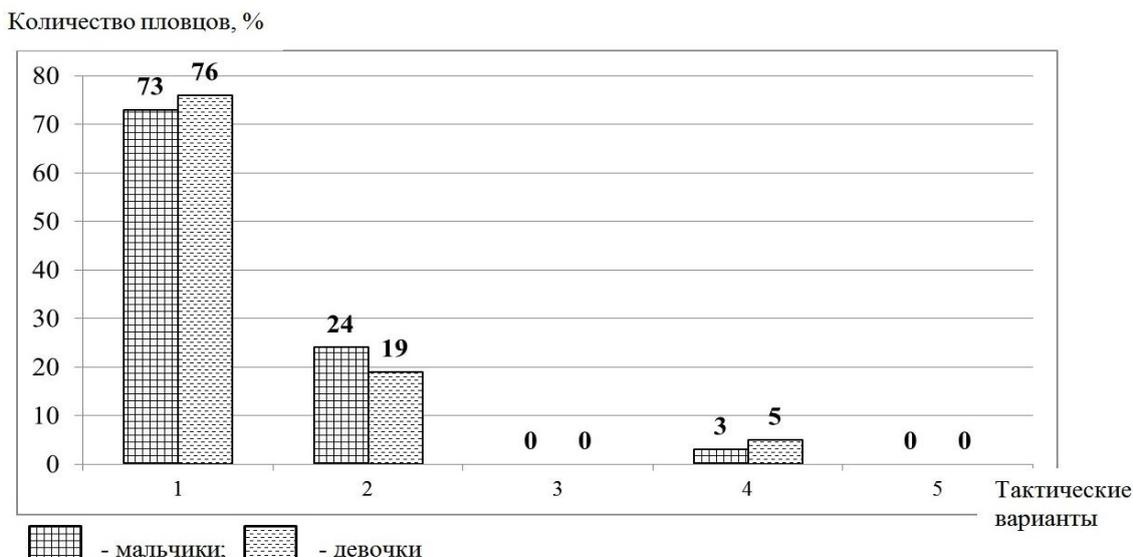


Рисунок 2 - Выбор тактических вариантов проплывания соревновательной дистанции пловцами 12-14 лет по результатам анкетного опроса

На следующем этапе исследования были выявлены тактические варианты, которые данные пловцы реально применяли во время проплывания дистанции 400 м вольный стиль. Сравнение показало, что, выбранные в результате анкетирования тактические варианты, не соответствуют реальным вариантам преодоления дистанции (рис. 3).

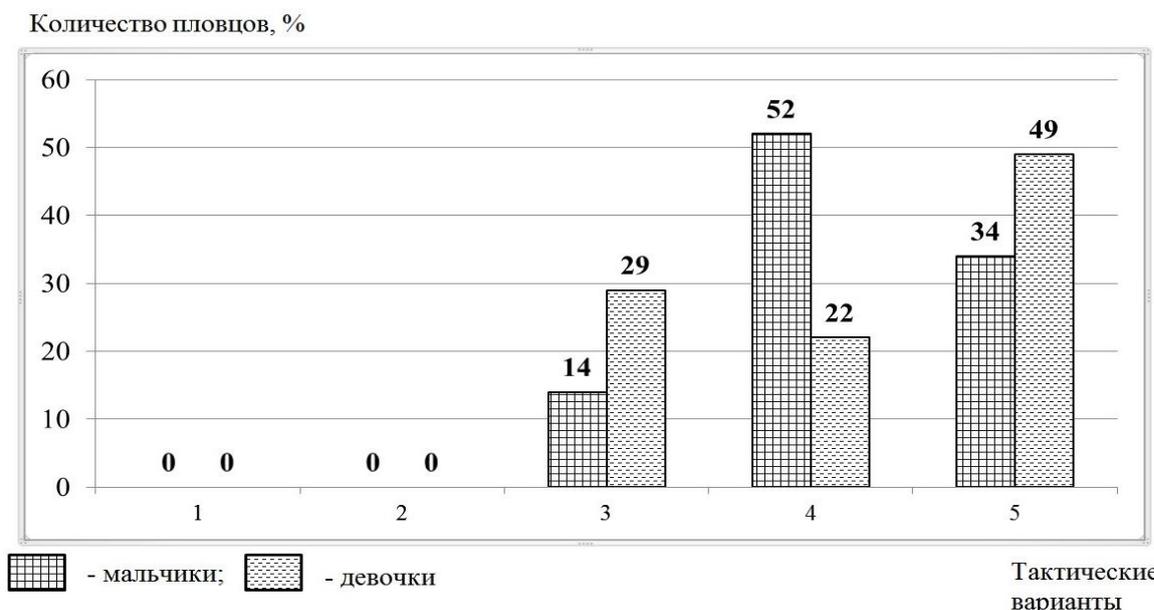


Рисунок 3 - Варианты проплывания соревновательной дистанции 400 м вольный стиль

Данный факт можно объяснить тем, что пловцы, как показало анкетирование, знают, что равномерное преодоление дистанции (вариант № 1) считается эффективным и экономичным тактическим вариантом, но на практике они его не могут использовать из-за недостаточно сформированного навыка проплыwania дистанции по заданному графику. Аналогичная ситуация зафиксирована по тактическому варианту № 2 (равномерное проплывание с ускорением на финише) – никто из пловцов во время соревнований не использовал данный вариант. Это может быть связано с низким уровнем функциональной подготовленности и неумением распределять силы по дистанции.

В результате проведенных исследований были разработаны упражнения для совершенствования умения равномерно проплывать дистанцию и преодолевать её в соответствии с графиком. Ряд упражнений направлен на совершенствование умений применять различные тактические варианты и приемы, изменяя соотношение темпа и шага при плавании. Разработанные средства также включают упражнения, направленные на совершенствование умения финишировать.

Выводы.

1. Выявлено, что пловцы 12-14 лет не обладают достаточным уровнем тактических умений для равномерного преодоления соревновательной дистанции и проплыwania дистанции с быстрым финишем. Из пяти тактических вариантов, существующих по данным литературы, пловцы применяют только три, причем большая часть использует вариант, в котором скорость выше средней в начале и в конце дистанции и ниже средней в ее середине.

2. В результате исследований разработаны средства формирования тактического мастерства пловцов 12-14 лет, систематизированные с учетом отдельных компонентов на примере дистанции 400 м вольный стиль.

Литература и источники

1. Платонов В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху: кн. для тренеров, студентов, преподавателей вузов физ. воспитания: в 2 кн./под общ.ред. В. Н. Платонова.- М.: Сов.спорт. Кн. 1.-2012.- 480 с.
 2. Широковец Е.А., Шустин Б.Н. Структурный анализ соревновательной деятельности на спринтерских дистанциях в плавании // Теория и практика физической культуры. – 2015. - № 10. – С.76-82
 3. Жукова Е. С., Аслаева В. Е., Исследование технико-тактических действий на дистанции 400 м в ластах пловцов тренировочных групп // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. 2022. № 1 (1). С.26-36
 4. Жукова Е. С., Карпов И. Д. Особенности технико-тактических действий сильнейших пловцов, специализирующихся в способе баттерфляй // Современные методы организации тренировочного процесса, оценки функционального состояния и восстановления спортсменов: материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 95-98
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жукова Е.С., ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».*

ВОЗРАСТНАЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВКА СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТА ИЗ ВОДЫ У ДЕВОЧЕК 8-12 ЛЕТ

Заливина И.Л., Жукова Е. С.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
eskafedraswim@yandex.ru

Как известно, для того чтобы подготовить юных спортсменов к достижениям в большом спорте, необходимо осуществлять дифференцированный подход в подборе средств и методов тренировки. А так же учитывать возрастные особенности развития двигательной функции организма человека и тогда эффект от применяемых упражнений будет наибольшим.

Стартовый прыжок в плавании относится к скоростно-силовым движениям, поэтому в процессе его обучения и совершенствования необходимо искать средства и методы, соответствующие возрасту и квалификации пловцов и обеспечивающие эффективное выполнение этого важнейшего элемента [1, 2].

Целью исследования являлось - разработать возрастную дифференцировку средств обучения и совершенствования элементов техники стартового прыжка из воды девочек 8-12 лет.

В задачи представленного исследования входило следующее:

3. Изучить формирование отдельных элементов техники стартового прыжка из воды девочек 8-12 лет.
4. Выявить ускоренные, замедленные периоды и периоды относительной стабилизации развития данного движения.

Исследование включало теоретическую часть на основе изучения литературы и интернет источников. Практическая часть работы выполнялась на основе применения таких частных методик, как тензодинамография, хронометрия, видеосъемка, позволяющих определить эффективность стартового прыжка из воды. После проведения предварительного тестирования был организован педагогический эксперимент. В процессе обработки полученных данных использовались стандартные методы математической статистики.

На первом этапе нашего исследования в констатирующем педагогическом эксперименте принимали участие девочки 8-12 лет, не занимающиеся плаванием. В каждой возрастной группе было не менее 30 человек. До начала эксперимента с ними были проведены занятия по обучению технике спортивных способов плавания для того, что бы все девочки могли проплыть 25 метров без остановки кролем на спине.

В процессе констатирующего педагогического эксперимента было проведено 20 занятий по обучению технике стартового прыжка при плавании на спине. Программа была составлена на основе анализа литературных и интернет источников. По окончании 20-ти занятий проводились контрольные испытания, в процессе которых с помощью тензодинамографического комплекса регистрировалась техника старта при плавании на спине.

В результате проведенных исследований, направленных на изучение формирования отдельных элементов техники старта из воды у девочек 8-12 лет, нами была осуществлена возрастная дифференцировка средств обучения и совершенствования данного движения.

Формирование элементов техники старта из воды у девочек 8 -12 лет происходит неравномерно и характеризуется наличием благоприятных, неблагоприятных периодов и периодов относительной стабилизации (таблица 1).

Согласно результатам нашего исследования в возрастном периоде от 8 до 9 лет необходимо дать общее представление о технике старта из воды. Акценты педагогических воздействий направлены на совершенствование силы отталкивания, дальности полета и угла входа в воду. Остальные средства подготовки распределяются равномерно.

Возраст от 9 до 10 лет является благоприятным для развития целого ряда характеристик старта из воды: латентного периода слухомоторной реакции, силы отталкивания и общего времени выполнения старта.

В возрасте от 10 до 11 лет необходимо совершенствовать отдельные элементы техники

старта из воды в равном объеме, акцентируя внимание на дальность полета и общем времени выполнения старта.

В возрастном диапазоне от 11 до 12 лет рекомендуется планировать педагогические воздействия на совершенствование быстроты движений при выполнении толчка. Упражнения для обучения другим параметрам техники старта из воды используются равномерно.

Выводы.

1. На основании изучения особенностей выполнения стартового прыжка девочками 8- 12 лет с помощью метода тензодинамографии были выявлены благоприятные, неблагоприятные периоды и периоды относительной стабилизации.

2. Необходимо использовать дифференцированный подход для обучения и совершенствования техники старта из воды у девочек 8-12 лет.

Таблица 1 - Возрастная дифференцировка средств педагогических воздействий для обучения и совершенствования отдельных параметров старта из воды у девочек 8-12 лет

Параметры старта	Возраст, лет			
	8-9	9-10	10-11	11-12
1. Латентный период слухомоторной реакции				
2. Сила отталкивания				
3. Быстрота движений при выполнении толчка				
4. Взрывная сила				
5. Угол вылета				
6. Угол входа в воду				
7. Дальность полета				
8. Общее время выполнения				

Примечание: акцентированное использование упражнений	
использование упражнений в обычном объеме	

Литература и источники

- Аикин В. А. Возрастные особенности формирования движений в спортивном плавании // Современные проблемы науки и образования /В. А. Аикин, М. Д. Бакшеев, А. В. Коричко, Г. А. Тарасевич.- 2014. - № 4. - С.6
 - Бакшеев М. Д. Старт в спортивном плавании. Техника, методика обучения и совершенствования : учеб. пособие. - Сибирская гос. акад. физ. культуры. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996. - 36 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жукова Е.С., ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».*

УДК 378.147

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

Скорородова Ю.О.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

namiche0405@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются проблемы, появляющиеся перед студентами и преподавателями при переводе обучения в дистанционный формат, а так же плюсы и минусы дистанционного обучения дисциплине физическая культура.

Ключевые слова: Студенты, физическая культура, дистанционное обучение, спорт, двигательная активность, образование

Многие исследователи говорят о том, что физическая культура сегодня должна занимать

более важное место в становлении личности, из-за чего большое внимание уделяется важности физической культуры в жизни человека в целом [2]. На данный момент физическая культура несколько уступает другим дисциплинам в вопросах воспитания студентов. Введением карантинных мер и переходом на дистанционное обучение в связи с пандемией COVID-19 разнообразие возможностей в занятиях физической культурой было ограничено [1], однако, в настоящее время ускоренного технологического прогресса в сфере образования появляется множество новых возможностей в сфере образования. Дистанционное обучение – особая форма обучения, которая может эффективно использоваться в системе высшего образования наряду с другими способами обучения. Исчезновению временных и пространственных факторов, ограничивающих получение образования, может поспособствовать внедрение современных форм дистанционного обучения и их последующее развитие. Для предоставления качественного образования необходимо создание подходящих условий для дистанционного обучения [3].

Дистанционное обучение, как вынужденная мера защиты, имеет ряд преимуществ, так как освобождает студентов и преподавателей от необходимости ехать в общественном транспорте на работу и учёбу. Современные технологии также могут сделать этот процесс эффективнее и результативнее. Однако существует и ряд проблем при дистанционном ведении занятий по физическому воспитанию. Из-за того, что преподаватель не может видеть студента в «живую» и не может напрямую взаимодействовать с ним, увидеть, как реагирует его организм на предложенную физическую нагрузку, становится невозможно. Во время дистанционного занятия отсутствует соревновательный элемент, так как студенты не видят друг друга. Не все преподаватели физической культуры имеют достаточные компетенции в работе с компьютером и другими технологиями. Таким образом, вопрос физического воспитания студентов в дистанционном режиме ещё недостаточно изучен и требует тщательного исследования [2].

Преимущества дистанционного обучения:

- Самостоятельная и более тщательная отработка техники выполнения. Применение имеющихся знаний на практике является трудной задачей. Студент может владеть теорией, но некоторые упражнения могут быть выполнены не правильно. Для этого стоит взглянуть на то, как выполняется упражнение со стороны. С этим помогает запись видео, съёмка себя с разных ракурсов, также можно выполнить покадровый разбор движения и сравнение своего материала с фото и видео на платформе дистанционного обучения.

- Проверка знаний. Информационные технологии также помогают организовывать проверку знаний в различном формате. Преподаватель в режиме онлайн сможет давать задания и сразу проверять их исполнение, корректировать возможные ошибки, в этом ему могут помочь различные платформы и интернет-ресурсы, тестирование, анкетирование и т.д. Это может помочь в работе со студентами, которые имеют ограничения или противопоказания к практическим занятиям на уроках физической культуры, но, тем не менее, должны быть аттестованы по этой дисциплине.

- Снижение уровня тревоги. Занимаясь по видеосвязи, или записывая материал для оценки преподавателя, студент не чувствует стеснения перед группой, так как находится в одиночестве. Студент чувствует себя увереннее, из-за чего уровень и качество выполнения физических нагрузок могут повышаться.

- Развитие творческой деятельности. Способы организации тренировки в домашних условиях способствуют развитию креативного мышления и поиска незаурядного выхода из сложившейся ситуации, например посредством приобщения к занятиям домашних вещей.

- Технический прогресс. С развитием технологий появляется большое количество возможностей для оценки и отслеживания прогресса. Здесь преподавателям и ученикам помогут специальные платформы с тестами, а так же всевозможные гаджеты – шагомеры, умные часы, фитнес браслеты и т.д. С помощью них легко отслеживать прогресс в работе обучающихся.

Недостатки дистанционного обучения:

- Отсутствие личного контакта с преподавателем. Из-за этого недостатка дистанционных занятий индивидуальный подход становится невозможен. Повышается риск травматизма, эффективность выполнения упражнений может снизиться.

- Мотивация и самоконтроль. Выполняя упражнения в домашней обстановке становится сложнее соблюдать дисциплину. Мотивация может так же пропасть, а вместе с ней и интерес к учёбе. Для самостоятельного сознательного обучения без постоянного контроля студент должен быть хорошо дисциплинирован и мотивирован.

- Нехватка практики. К сожалению, организовать онлайн-тренировки гораздо сложнее, из-за чего количество практических занятий может снизиться, что не идёт на пользу качеству получаемого образования.

- Работа в команде. С переходом на дистанционное обучение стало невозможно проводить совместные спортивные игры, предполагающие наличие нескольких игроков на поле/в зале.

- Проблема с техническим оснащением. Для работы и обучения в режиме онлайн студенту потребуется техническое оборудование, как минимум, у обучающегося должен быть ноутбук и доступ в интернет. К сожалению, это не все могут себе позволить. Обеспечение бесперебойной работы электронных ресурсов также может оказаться проблемой в случае аварии, неподходящих погодных условий и т.д.

- Большой объем информации. С переходом на дистанционное обучение, преподавателям приходится просматривать и оценивать еще большее количество работ и информации, включая письменные сочинения, видео и фото-отчеты, что может негативно сказываться на продуктивности и здоровье.

С переходом на дистанционное обучение использование новых различных технологий стало необходимо. В рамках исследования был проведен опрос среди студентов ФГБОУ ВО Вологодской области «Вологодский государственный университет» по вопросам проведения дистанционных занятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» через платформу «Google Forms».

На основании анализа результатов исследования можно сделать вывод, что реализация программы с элементами дистанционного обучения может помочь с решением задач в воспитании и образовании, способствовать привлечению большего интереса к самостоятельным физическим упражнениям, укреплению здоровья и формированию знаний здорового образа жизни, который необходим студентам.

Тщательное планирование основы дистанционного обучения – содержания, педагогического воздействия и оценки, является ключевым условием эффективного и компетентного обучения в условиях самоизоляции с помощью онлайн-платформ. Для проведения занятий по видеосвязи во время дистанционного обучения важно выбрать платформу, подходящую для всех. Стоит попробовать несколько вариантов и остановиться на том, который будет наиболее удобен для всех и стабильно работает. Хорошо спланированное использование интернет-технологий стимулирует и способствует успешному взаимодействию учителя и ученика. Онлайн-среда исключает некоторые формы личного контакта, но при этом создает новые способы совместной работы, из-за чего способы педагогического взаимодействия могут меняться [2].

Литература и источники:

1. Богданов, В. М. Методы и технологии электронного дистанционного обучения в вузовском курсе физической культуры / В. М. Богданов, В. С. Пономарев, А. В. Соловов // Теория и практика физической культуры. – 2010. - № 2. – С. 51-56.
2. Мызникова А. Р., Марина И. В., Вьюшин С. Г. Проблемы занятий дисциплиной физическая культура у студентов ВоГУ во время самоизоляции (COVID-19) // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сб. мат-лов национальной нац.-практ. Конф. – Шуя : Изд-во Шуйского филиала ИвГУ, 2020. – С. 123-129.
3. Попова А.И. Информационные технологии в системе физического воспитания студентов / А.И. Попова, П.К. Петров // Современные технологии спортивной медицины, физической реабилитации и адаптивного физического воспитания: материалы Всерос. науч.-практ. конференции. – Набережные Челны: КамГАФКСиТ, 2010. – С. 239–241.

Научный уководитель - старший преподаватель Марина И.В., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАЗЛИЧНЫЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ СФЕРУ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ

Карзунова А.А.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

ink-01@mail.ru

Потребность в движении является естественной потребностью каждого человека. Наукой доказан факт того, что физическая активность благотворно влияет на физическое состояние человека, продлевает жизнь на 5-10 лет и затрагивает все основные системы органов человека. Недостаток физической нагрузки сказывается на состоянии опорно-двигательной системы, приводя к таким распространённым заболеваниям, как остеохондроз и сколиоз. Кроме того, регулярные занятия физкультурой обеспечивают успешную деятельность органов кровообращения, учащая работу сердца, и системы дыхания, увеличивая резервы дыхательного аппарата. Неоспоримо также и то, что люди, не занимающиеся спортом в достаточном количестве, страдают от повышенной утомляемости и расстройств нервной системы, что, в свою очередь, негативно влияет на эндокринную, пищеварительную и другие системы [3, с.3,28].

С введением дистанционных форм обучения студенты стали меньше уделять времени занятиям спортом, что привело к ухудшению не только физического состояния, но и психического. Вопрос о влиянии физической культуры на психическое здоровье человека становится более актуальным.

Если обращаться к проблемам студентов, связанными с психическим состоянием, то можно сделать наблюдение, что основной для них будут являться систематически возникающие стрессовые ситуации и нервно-психические перегрузки. Эмоциональные перегрузки, которые со временем переходят в снижение работоспособности, состояние постоянного напряжения и впоследствии - тревожность, стресс и агрессия могут нанести серьёзный вред здоровью. В особенности это касается студентов первых курсов, которые сталкиваются с необходимостью адаптации к совершенно новым для них условиям. В данном случае эффективным решением проблемы становится переключение одного вида деятельности - учебной - на другую - двигательную активность. [1]. Таким образом, занятия спортом способствуют снижению эмоционального напряжения.

Занятия спортом вынуждают постоянно ставить перед собой промежуточные цели, позволяющие прийти к главной, конечной, которая определяет уровень притязаний человека и активизирует его деятельность. В процессе постановки и достижения этих целей человек оценивает то, что он делает и, в зависимости от своей успешности, приходит к развитию уверенности в себе и своих силах.

Замечено положительно влияние двигательной активности на качество сна человека. Человек, который занимается спортом, лучше спит и лучше восстанавливается после сна, чувствуя себе бодрее и энергичнее в течение дня за счет увеличения макроэргических соединений [2].

Регулярная физическая нагрузка является эффективным средством в борьбе с депрессией и СДВГ, так как она увеличивает высвобождение определенных гормонов в крови, таких как дофамин, норэпинефрин, серотонин и эндорфин, за счет которых улучшается настроение и концентрация внимания человека после упражнений [4]. Спорт позволяет отвлечься от повседневных проблем и негативных мыслей.

С целью выявления влияния регулярной двигательной активности на вышеупомянутые аспекты психического состояния был проведен опрос среди студентов различных высших учебных заведений (в том числе и Вологодского государственного университета, которые систематически занимались спортом на протяжении какого-то времени (от месяца до нескольких лет).

В социологическом опросе приняло участие 62 респондента, в возрасте, преимущественно, от 18 до 20 лет. Большинство опрошенных занимаются спортом продолжительное время - приблизительно 40,3% - больше года, 16,1% - более 6 месяцев (рисунок 1).



Рисунок 1 - Статистика продолжительности занятием спортом

Большее половины опрошенных (66,1%) отметило, что занятия спортом помогают преодолевать тревогу в повседневной жизни. Также, 62,9% людей чувствуют себе менее раздражительно после тренировок, 33,9% опрошенных ответили, что не чувствуют изменений в данном вопросе, что позволяет судить о том, что для большей части опрошенных — это действенный способ расслабления снятия эмоционального напряжения, как было отмечено ранее.

Задачей следующего вопроса было выявление положительных или отрицательных изменений в самооценке впоследствии занятий спортом. В результате опроса 54% опрошенных сообщили, что чувствуют себя более уверенно в собственных силах, выше оценивают себя и свои возможности в то же время, 37% студентов отметили, что их отношение к себе не претерпело существенных изменений, и только 8% отметили негативные изменения. Это говорит о том, что для большинства занятия спортом способствовали росту самооценки.

Среди респондентов, имевших какие-либо вредные привычки до занятий спортом, был отмечен положительный эффект в борьбе с такими вредными привычками, как употребление алкогольных напитков и курение. Однако, некоторые ответили, что вредные привычки (например, тяга к мучному и сладкому) все еще остаются, что может быть сигналом неэффективных тренировок.

На вопрос “Играют ли занятия спортом какую-либо роль в борьбе с психическим(-и) расстройством(-ами)?”, респонденты отмечали следующее:

- более спокойное состояние в дни без тренировок при диагностированном СДВГ
- избавление от онихофагии
- ухудшение психического состояния при клинической депрессии и шизоидном расстройстве
- предотвращение срывов и улучшение настроения при РПП и депрессии
- положительный эффект в борьбе с депрессией наряду с медикаментозным лечением и назначенной терапией
- часть назначенной специалистом терапии при тревожно-депрессивном расстройстве

Исходя из вышеуказанных данных, можно сделать вывод, что физическая культура, за исключением индивидуальных случаев, в большей степени оказывает положительный эффект в борьбе с такими психическими расстройствами как СДВГ, РПП, ТДР и депрессия, и помогает справиться с ними. Кроме того, в некоторых случаях, занятия спортом назначались специалистом, что так же подтверждает это наблюдение.

В итоге можно сказать, что психическое здоровье человека стоит по важности наряду с физическим. Психологическое благополучие человека является одним из ключевых условий здоровой жизни любого человека, так как нарушения в психике приводят к снижению работоспособности и выгоранию, ухудшению сна и отношений с людьми, тревожности и постоянной напряженности, и даже появлению и развитию психических расстройств, что в итоге приводит к серьезным последствиям, вплоть до заболеваний. Физическая культура, в свою

очередь, является одним из сильнейших регуляторов психического состояния и оказывает сильный положительный эффект на организм человека, помогая справиться с различными проблемами в этой сфере.

Литература и источники

1. Ильина, Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека / Н. Л. Ильина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 12(70). – С. 69-74. – EDN NBQUMH.
2. Катканова, И. Н. Занятия волейболом в поддержании эмоционального здоровья обучающихся вузов / И. Н. Катканова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции, Нижневартовск, 22–23 марта 2019 года / Ответственный редактор Л.Г. Пашенко. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2019. – С. 199-201. – EDN PJTJUI.
3. Оплетин А.А., Паначев В. Д. Развитие стрессоустойчивости у студентов средствами физической культуры : методическое пособие / А. А. Оплетин, В. Д. Паначев; Министерство образования и науки Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Пермский национальный исследовательский политехнический университет". - Пермь: Изд-во Пермского национального исследовательского политехнического университета, 2017. - 94 с.
4. <https://elib.bsu.by/handle/123456789/>

Научный руководитель - старший преподаватель Катканова И.Н., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796.02

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ «КЕМГУ» К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВНЫХ ТРЕБОВАНИЙ КОМПЛЕКСА «ГТО»

*Торик А.А.
al.t95@mail.ru*

Аннотация: В данной статье был методом анализа проведено анкетирование среди студентов Кемеровского государственного университета по теме «Отношение к сдаче нормативных требований комплекса ГТО», на основе полученных результатов выявлен мотивационный уровень обучающихся.

Ключевые слова: ГТО, физическая активность, физическая культура, Кемеровский Государственный университет, анкетирование

Министерством образования и науки Российской Федерации был разработан новый образовательный стандарт по физической культуре, в который включен комплекс «Готов к труду и обороне». Актуальным направлением по развитию спорта в Кемеровской области является повышение интенций молодежи к занятию физической/двигательной активностью, следовательно возрастает потребность продвижения данной области социальной деятельности среди молодого поколения, в частности студентов. Также по данным «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» в России более 60% обучающихся имеют нарушения здоровья, только 14% обучающихся старших классов считаются практически здоровыми. Свыше 40% допризывной молодежи имеют низкий уровень физической подготовленности, который не соответствует требованиям, предъявляемым армейской службой, в частности выполнения минимальных нормативов [1].

Целью данного исследования выступает анализ отношения студентов Кемеровского Государственного университета по направлению «лингвистика» к выполнению требований комплекса «ГТО», согласно установленному стандарту в Российской Федерации.

До свершения октябрьской революции 1917 года П.Ф. Лесгафт создал систему оценки

физического состояния людей. Основу данной системы составило выполнение нормативов по наиболее простым упражнениям, например: прыжки, бег, подтягивание, ходьба и пр. Более того, некоторые упражнения и соответствующие им нормативы были напрямую связаны с физическими данными людей. В пример можно привести прыжки в длину, в которых были отмечены следующие нормативы: первый был равен двум ростовым величинам человека; второй - двум с половиной и третий - трем величинам [2, с. 31].

Первый физкультурный комплекс был разработан во времена существования Союза Советских Социалистических Республик. В 1931 году «Готов к труду и обороне СССР» стал нормативной базой воспитания физической культурой и спортом и включал в себя семь основных нормативов: лазание по канату, лыжные гонки, стрельба из винтовки, велокросс, бег с препятствиями на разные дистанции, метание учебной гранаты, плавание. Спустя девять месяцев после утверждения физкультурно-оздоровительного комплекса, его нормы выполнили 452 тысячи человек. В последствии в комплекс «ГТО СССР» была включена ступень, имеющую большее количество норм по сравнению с первоначальной. Ввиду несложных нормативов, интерес среди населения в то время был повышенным. Стремления к развитию физического спорта был как среди участников ГТО, так и среди ученых, проводивших научные исследования, основными темами которых было физическое воспитание населения и вопросы о подготовке жителей Советского Союза к обороне родных земель.

В 1972 году был введен новый всесоюзный физкультурный комплекс, содержащий пять ступеней. Вхождение человека в определенную ступень определялось по его возрасту и имело характерные для возрастных особенностей виды спорта и соответствующие нормативы. Так, первой ступени принадлежали люди в возрасте от 10-13 лет, второй: 14-15 лет, третьей: 16-17 лет, четвертой 18-39 лет, пятой 35-60 лет в зависимости от пола. Также были разработаны значки участников по достоинству: золотой, серебряный и бронзовый, вручавшиеся согласно выполненным нормативам по времени их выполнения.

В период конца восьмидесятых годов XX века, комплекс «Готов к труду и обороне» начал утрачивать свою значимость из-за потребности в эффективной статистике отчетов, большому вниманию к формальной, а не практической части устройства системы. В 1991 году «ГТО СССР» с распадом Советского Союза прекратил свое существование и только в 2014 году был восстановлен указом президента Российской Федерации.

Указом от 4 марта 2014 года №172 был внедрен «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Опорой для образования нового комплекса, стал нормативный стандарт «ГТО СССР», в котором были сохранены и модернизированы ступени и соответствующий им возраст, значки достоинства трёх видов (золото, серебро, бронза). В данное время активное занятие спортом и сдача нормативов поощряется со стороны государства: абитуриентам при поступлении начисляются баллы, ежегодно система сдачи нормативов преобразуется, более того, студенты, достигшие высших достижений в участии сдачи норм ГТО, могут получить возможность на повышенную государственную стипендию.

Для проведения исследования был составлен перечень вопросов, главной задачей которого является анализ субъективных взглядов респондентов на внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» в учебно-образовательный процесс, установление уровня отношения к нему в целом. В анкетировании приняло участие 40 студентов 2 и 3 курсов направления «лингвистика». Основными критериями оценивания выступили 2 варианта ответа: да – отражающее положительное отношение к тезису; нет – характеризующее отрицательную позицию. Результаты исследования можно увидеть в таблице 1, представленной ниже.

Таблица 1 - Результаты анкетирования: «Отношение студентов к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне»

Вопрос:	Ответ: да	Ответ: нет
Считаете ли вы в целом важным сдавать нормативы ГТО?	18,75%	81,25%
Хотели бы вы сдавать комплекс ГТО (в данный момент)?	12,5%	87,5%
Считаете ли вы важным введение нормативов ГТО в учебно-	12,5%	87,5%

оздоровительный процесс?		
Имеет ли для вас значение получение значка достоинства ГТО?	2,5%	97, 5%
Планируете ли вы в будущем выполнять нормативы комплекса ГТО (по достижении возраста 30 и старше лет)?	2,5%	2,5%

При анализе полученных результатов была выявлена следующая тенденция: наибольшая часть опрашиваемых выразила негативную позицию по отношению ко всем предложенным вопросам (в количестве 5 шт.). Для подавляющего числа респондентов не представляется важным сдача нормативов «ГТО» внутри и вне учебно-оздоровительного процесса. Более того, 97,5% опрашиваемых отметили, что выполнение упражнений данного комплекса в будущем, а также получение соответствующих наград не имеет практического значения.

Следующий критерий оценивания в нашем исследовании - возможность множественного выбора ответов респондентами по отношению к вопросу актуальных для сдачи нормативов «ГТО» возрастов. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2 - Результаты анкетирования: «Наиболее значимый промежуток жизненных лет для сдачи норм ГТО»

Возрастная категория	6-17 лет	18-29 лет	30-39 лет	40-49 лет	50-59 лет	60-69 лет	70 и старше	Все возрастные категории
Общий результат в процентах	58,33%	41,67%	8,33%	0%	0%	0%	0%	33,33%

На первом месте, по мнению студентов «КемГУ», расположилась возрастная категория 6-17 лет, относящаяся к обучающимся младших, средних и старших классов (58,33%). Второй по значимости выступила категория 18-19 лет, в которую входят студенты высших, профессиональных учебных заведений. По мнению 33,33% респондентов, люди по мере взросления должны сдавать нормативы «Готов к труду и обороне», включая 11 ступень (старше 70 лет). 8,33% опрашиваемых выразили мнение о том, что выполнение комплекса «ГТО» в период от 30 до 39 лет также является важным.

Подытожив вышесказанное, можно сделать вывод о том, что студенты 2-3 курсов направления «лингвистика» выразили отрицательную позицию по отношению к сдаче нормативов «ГТО». Большая часть опрашиваемых высказалась против выполнения обозначенного комплекса. Ввиду большого количества людей, обучающихся по контракту и тех студентов, что проходят учебную программу более чем один семестр, обозначенные ранее преимущества «ГТО» (получение дополнительных баллов при поступлении, повышенная стипендия) с мотивировочного аспекта не имеют практической значимости. В заключение следует отметить, что для решения обозначенной проблемы требуется увеличение количества преимуществ, способствующих повышению стимулирующей базы студентов, а также количества просветительских мероприятий, освещающих темы здорового образа жизни и пользу спортивной деятельности для организма, в частности выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне».

Литература и источники

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. URL: <http://fizvosp.ru/assets/media/d1/ee/1370.Pdf> (дата обращения 10.04.2022)
2. Иванов Л.В. Шесть ступеней здоровья / Л.В. Иванов, В.В. Кудрявцев // М.: Знание, 1981. – 64 с. *Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 378.147

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Холодковский Э.А.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»

Kholodkovsky@gmail.com

Учёба в университете требует от человека серьезных усилий, как физических, так и эмоциональных. Данная тема исследования стала актуальна совсем недавно, в тот самый момент, когда огромное количество вузов перешли на дистанционное обучение. Такой формат обучения, к сожалению, отрицательно влияет на здоровье человека, так как заставляет его проводить бесчисленные часы перед экраном монитора в поисках необходимой информации и выполнения домашнего задания.

Цель исследования: изучить возможность занятий физкультурой при дистанционном обучении и определить влияния такого формата обучения на здоровье и физическую активность студентов.

Объект исследования: физическая активность студентов во время дистанционного обучения.

Предмет исследования: физическая активность и самостоятельные занятия физкультурой студентов ВоГУ.

Задачи исследования:

1) изучить научную литературу и методические пособия по дистанционному обучению и исследовать его влияние на физическую активность студентов.

2) Провести анкетирование, анализирующее влияние дистанционного обучения на здоровье и физическую активность студентов.

3) Определить отрицательные и положительные стороны данного метода обучения

4) Исследовать влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов ВоГУ.

Физическая активность – это особый вид деятельности, который прежде всего предназначен для улучшения здоровья и физических кондиций человека

В наши дни, физическая культура давно потеряла свои позиции в вопросах воспитания студентов. Большинство студентов не интересуются физической культурой в целом и стараются проводить больше времени дома [1, с. 287].

Физическая культура может оказывать большое влияние на студентов, помогая им развивать нужные физические качества и развивая их личности в социальном плане. В последнее время, к сожалению, наблюдается спад интереса к физической культуре и на этом фоне происходит снижение её значимости. В числе главных причин: отсутствие должной поддержки со стороны государства, а также использования программ обучения, которые не вызывают интереса у студентов [2, с. 529].

Огромное количество людей в мире имеет ограниченную физическую активность, и студенты не исключение. С применением дистанционных технологий в образовании, уровень их физической активности стремится к нулю. Большинство студентов не любит занятия физической культурой в университете, однако, в тоже самое время, большинству из них интересен спорт, который требует высокой физической подготовленности [1, с. 287].

Таким образом, это позволило нам провести анкетирование. активность студентов вуза. В ходе анкетирования было опрошено 89 студентов ВоГУ.

Далее рассмотрим рисунок 1, который показывает, как дистанционное обучение повлияло на физическую активность студентов.

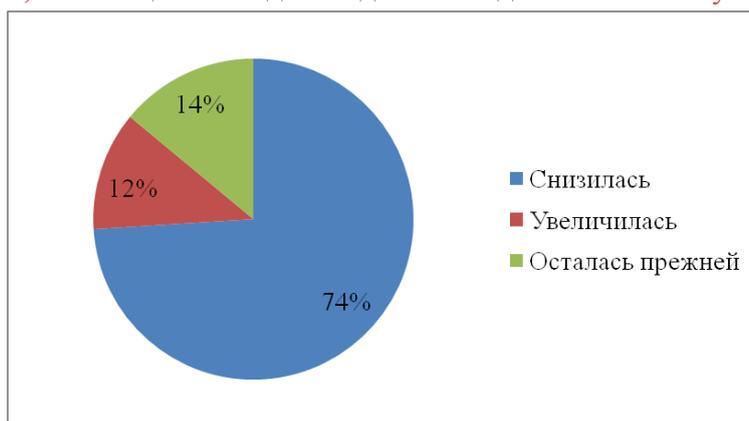


Рисунок 1 – Влияние дистанционного обучения на физическую активность студентов ВоГУ

Исходя из анализа полученных ответов на вопросы, можно прийти к следующим выводам. 14 процентов физической активности студентов «осталась прежней», 12 процентов – «увеличилась», 74 процентов – «снизилась». В целом можно утверждать, что в данном исследовании видно резкое снижение двигательной активности студентов. По итогу, выявили плюсы и минусы дистанционной системы.

Плюсы:

1. Развитие навыков самостоятельной работы у студентов;
2. Студент может находиться вне стен вуза и заниматься физической культурой даже у себя дома.
3. Благодаря данному способу обучения, студент и преподаватель могут общаться напрямую, что реализует принцип обратной связи.
4. Использование современных технологических решений в образовательном процессе.

Минусы:

1. Огромные трудности в организации работы студентов как группы. Многие студенты не считают нужным приходить на онлайн занятия. Часто случается так, что у студентов нет необходимого оборудования: веб-камер, микрофонов, для проведения занятий.
2. Зачастую методы физической культуры, которых преподаватели придерживаются в спортивном зале отличаются от тех, которые приходится применять при дистанционном обучении. Данные методы очень сильно ограничены и зачастую просто неэффективны при дистанционном обучении.
3. Студенты с ограниченными возможностями здоровья не могут заниматься на дистанционных занятиях.
4. Нет никаких гарантий, что студент будет добросовестно выполнять учебные задачи, поскольку, при таком формате обучения, невозможен надлежащий контроль за студентами со стороны преподавателя.
5. Студенты вынуждены проводить много времени за компьютером, тем самым ухудшая свое зрение и уменьшая свою физическую активность. Занятий физической культурой дома, выполнение большего количества рефератов, приводит к еще меньшей физической активности и ухудшению здоровья студентов.
6. При дистанционном обучении добавилось больше теоретических, а не практических заданий, поэтому студенты лишаются свободного времени.

Таким образом, анкетирование показало, что дистанционное образование негативно сказывается на здоровье и физической активности обучающихся.

Как итог исследования, нами был сделан вывод, что при таком формате обучения у студентов не остается иного выбора, кроме как проводить бесчисленные часы за компьютером. У студентов в среднем 3-4 пары в день, это в среднем равняется 5 часам перед экраном монитора. Такую нагрузку выдержать молодому организму не просто. Они оказываются «приклеены» к компьютеру. Такой вид учебной деятельности отбивает у них желание тренироваться самостоятельно, поскольку на это не остается ни сил, ни времени. Тем самым тема

исследования остается актуальной. Цель исследования достигнута и задачи решены.

Литература и источники

1. Мызникова, А.Р. К вопросу о проблеме занятий дисциплиной «физическая культура» у студентов ВоГУ во время самоизоляции / А.Р. Мызникова, И.В. Марина, И.В. Орехова // Материалы международной научно-практической конференции старшеклассников, студентов и аспирантов «Молодежь и наука». – 2020. – С. 529.

2. Ивонин, С.С. Управление физическим движением / С.С. Сидоров, В.В. Куликович. – М.: Физкультура и спорт, 1997. -287 с.

Научный руководитель - старший преподаватель Марина И.В., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

УДК 796.011.1

ОТНОШЕНИЕ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ВНЕДРЕНИЮ ВФСК ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНУЮ ШКОЛУ

Смирнов И.М.

ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет»
nearbb1910@mail.ru

Одной из активно обсуждаемых проблем в сфере физической культуры и спорта на сегодняшний день остается проблема сохранения и укрепления здоровья населения. Врачи и педагоги регулярно приводят неутешительную статистику, отражающую состояние здоровья детей и подростков, выпускников школ и призывников [1, с. 10-14].

Разработка и внедрение Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса ГТО (ВФСК ГТО) обусловлено государственным запросом на объективную оценку и укрепление здоровья всех групп населения Российской Федерации. Указом президента Российской Федерации о ВФСК ГТО ставится цель: «Создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения» [2].

Важную роль в процессе внедрения комплекса ГТО играет совместная активная деятельность школы и родителей. Возможно проведение совместных занятий по подготовке к сдаче нормативов ГТО, совместное участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, общешкольные собрания, семинары, просветительские акции и мероприятия по пропаганде комплекса ГТО [3, с. 118-121].

В данном исследовании мы рассмотрим результаты педагогического исследования по изучению проблем и отношения учителей физической культуры по внедрению ВФСК ГТО в общеобразовательных школах на примере г. Буя Костромской области.

Нами было проведено анкетирование преподавателей общеобразовательных школ города Буя с целью изучения проблемы отношения учителей физической культуры к внедрению комплекса ГТО в школах.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретический аспект проблемы исследования.
2. Выявить основные проблемы внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательные школы.
3. Определить пути повышения эффективного внедрения ВФСК ГТО в общеобразовательных школах.

Методы исследования: анализ литературы по изучаемой проблеме, метод анкетирования и методы математической статистики.

В анкетировании приняли участие преподаватели общеобразовательных учреждений города Буя. Изначально нами был задан вопрос, в каком году преподаватели физической культуры начали подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Большая

часть опрошенных - 78% начали подготовку обучающихся с 2016 года, 22% преподавателей физической культуры с 2017 года.

Респондентам предлагалось ответить на вопрос о спортивных достижениях, которых они смогли добиться за период подготовки обучающихся к выполнению ВФСК ГТО. Победу в ежегодном фестивале «Готов к труду и обороне», среди образовательных учреждений города отметили 33% преподавателей физической культуры, 22% дали ответ, что их воспитанники принимали участие в региональном этапе Летнего фестиваля ВФСК ГТО, 11% преподавателей ответили, что их воспитанники представляли область на Всероссийском этапе Летнего фестиваля ВФСК ГТО, 11% становились победителями в городском фестивале-конкурсе «Мой класс-команда».

Далее нам необходимо было узнать отношение преподавателей физической культуры, к подготовке обучающихся в образовательных организациях к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Все педагоги положительно относятся к подготовке обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО в школах.

Следующим вопросом мы хотели узнать, какие мероприятия, направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, проводятся в образовательных учреждениях города. Ответы респондентов представлены на диаграмме (рис. 1):

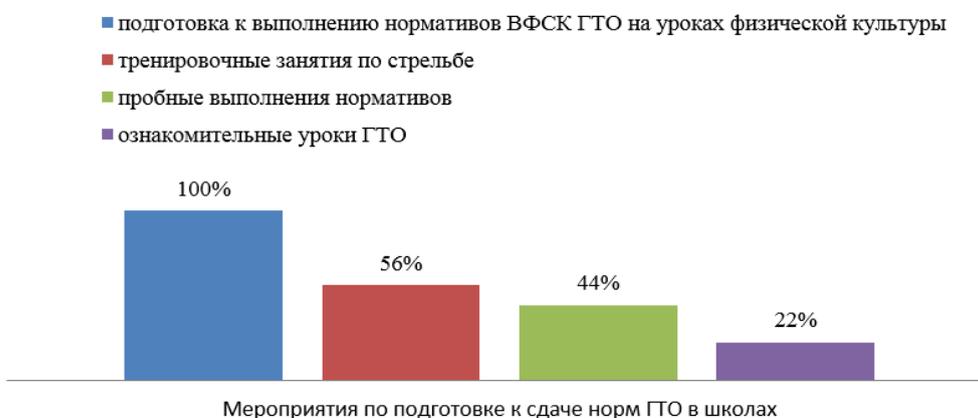


Рисунок 1 – Ответы на вопрос, «Какие мероприятия, направленные на подготовку обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, проводятся в образовательных учреждениях города?» (%)

Среди мероприятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО, проводимых в школах, респонденты выделили следующие:

- подготовка к выполнению нормативов на уроках физической культуры - 100%
- тренировочные занятия по стрельбе - 56%
- пробные выполнения нормативов - 44%
- ознакомительные уроки ГТО - 22%

Какие мероприятия по подготовке к выполнению ВФСК ГТО преподаватели считают самыми эффективными, мы можем видеть на диаграмме (рис. 2).

По данным диаграммы можно сделать вывод о том, что 100% преподавателей считают подготовку к выполнению нормативов комплекса ВФСК ГТО во время уроков физической культуры эффективным мероприятием. Так же 89% респондентов выделяют тренировочные занятия по стрельбе, 22% отметили пробные выполнение нормативов комплекса и 11% считают эффективным ознакомительные уроки ГТО.



Рисунок 2 – Ответы на вопрос, «Какие мероприятия по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО Вы считаете самыми эффективными?» (%)

Преподавателем предлагалось выбрать приоритетное, по их мнению, мероприятие по подготовке к выполнению ВФСК ГТО в школах. Респонденты выделяют следующие мероприятия: 78% сделали выбор в пользу подготовки к выполнению нормативов комплекса на уроках физической культуры, 22% считают тренировочные занятия по стрельбе приоритетным мероприятием.

Следующий вопрос позволил выделить основные недостатки проведения мероприятий по подготовке к выполнению ВФСК ГТО, по мнению преподавателей физической культуры. 89% учителей отмечают отсутствие необходимого инвентаря для проведения пробного выполнения испытаний комплекса. 11% не видят недостатков в проведении мероприятий.

Таким образом, проведенное анкетирование преподавателей физической культуры города Буя показало отношение учителей к комплексу ГТО. Были выявлены приоритетные мероприятия по реализации комплекса ГТО, проводимые в школах, сколько лет осуществляется подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО в образовательных учреждениях. Также были выявлены достижения преподавателей в области реализации комплекса ВФСК ГТО за весь период работы. В связи с чем были предложены пути решения – это совместная работа общеобразовательных школ с центром тестирования ГТО, дальнейшая популяризация (наглядная агитация) ВФСК ГТО, проведение совместных с центром тестирования физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых мероприятий по привлечению интереса обучающихся общеобразовательных школ к комплексу ГТО.

Литература и источники

1. Биктуганов Ю.И., Вихрева А.Г. Значение подготовки и сдачи нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при реализации программы Свердловской области «Подготовка молодежи к военной службе в Свердловской области до 2020 года» // Педагогическое образование в России. 2014. №9. С.10-14.
 2. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 о «Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» // Российская газета. – № 68. – 2014. – 26 марта.
 3. Оринчук А. Н. Введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО в образовательных организациях Нижегородской области / А.Н. Оринчук, В.А. Оринчук // Оптимизация учебно-тренировочного процесса: материалы конференции. – Н. Новгород: Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, 2015. - С. 118-121.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Авдонина В.В., ФГБОУ ВО «Вологодский государственный университет».

ЗНАЧЕНИЕ ВОЛОНТЕРСКОГО ДВИЖЕНИЯ НА СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ. ЧЕМПИОНАТ МИРА ПО ВОЛЕЙБОЛУ В ГОРОДЕ КЕМЕРОВО

Колпинская С.А., Михальченко М.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
SofyaK-2001@yandex.ru, masha.mihalchenko.2001@mail.ru

Спорт всегда был и навсегда останется очень хорошей сферой для реализации своих амбиций, корректировки своего ментального и физического здоровья и «инвестирования» в свое светлое будущее. Особенно это понимают те, кто уже занимается спортом. Вопрос приобщения населения к физической культуре остается открытым. Мы выяснили, что очень хорошим подспорьем в этом может послужить волонтерская деятельность на спортивных мероприятиях.

Волонтерство – это деятельность, совершаемая добровольно на благо общества или отдельных социальных групп, без расчета на вознаграждение. Таким образом, волонтерами становятся не из финансовых побуждений, а ради помощи другим и приобретения бесценного жизненного опыта [1]. Такая деятельность имеет положительное влияние на своих приверженцев. Причем спектр позитивных аспектов очень широкий.

В рамках Чемпионата Мира по волейболу одним из городов-организаторов должен был быть город Кемерово. Несмотря на препятствия политической направленности мы решили ретроспективно и теоретически рассмотреть перечень мероприятий, которые должны были иметь место на Чемпионате. Спасательский отряд предоставил нам информацию по этому вопросу. Масштаб подготовки и детальность проработки плана организации приводят в восторг. Многими желающими вступить в ряды волонтеров были именно студенты — амбициозные, смелые, сообразительные и просто добрые и открытые ребята.

В феврале 2022 года начался отбор в ряды волонтеров. Любой желающий мог попасть в эти ряды независимо от возраста (разве что нужно было достичь 14 лет для работы волонтером на спортивной площадке и 18 лет в остальных случаях), места жительства и прочих. Планировалось два блока волонтеров: городские волонтеры и волонтеры оргкомитета. Обязанности городских волонтеров включали продвижение Чемпионата Мира до мероприятия и навигацию по городу, помощь гостям в ориентировании по городу и вокруг объекта проведения Чемпионата во время мероприятия. Волонтеры оргкомитета в свою очередь имели бы спектр различных обязанностей, среди которых: встреча гостей, сопровождение, навигация, безопасность, работа со зрителями и судьями. Чтобы стать волонтером на Чемпионате, нужно было подать заявку, пройти инструктаж и показать хороший уровень знания иностранного языка (для волонтеров оргкомитета). В списке личностных качеств обязательно должны быть ответственность, организованность, умение работать в режиме многозадачности, стрессоустойчивость, знание города и его истории, инфраструктуры, культуры, умение работать в команде. Организация работы волонтеров была спланирована до мелочей, структура взаимодействия между волонтерами ступенчатая — иерархия, планировался полный контроль, обеспечение волонтеров нужной информацией, униформой, питанием, их навигация, доставка между пунктами. Набор шел до 150 городских волонтеров и 350 волонтеров оргкомитета. За каждым волонтером был бы закреплен объект, перечень обязанностей и способы решения возможных неполадок.

Заметим, что у волонтерской деятельности на Чемпионате Мира есть множество ценных аспектов:

1. Дисциплина. Новоиспеченные волонтеры привыкают работать четко, слаженно, собранно, по определенным образом составленному плану. Выполнять свои обязанности в полной мере в четко отведенное для этого время.

2. Социализация. Общение с другими волонтерами, с людьми, приехавшими на Чемпионат, взаимопомощь, приобретение ценного опыта и необходимых навыков поведения в случае неполадок — все это благотворно влияет на каждого волонтера, помогая расширить его

зону комфорта и преодолеть социальные барьеры, стать более открытым и отзывчивым. На мероприятии нужно работать как одна большая команда, где каждое звено подстраховано остальными. Здесь как нигде проявят и укрепят себя человечность и равнодушие.

3. Ответственность. Знание своих обязанностей и осознание того, что важно выполнить их должным образом и вовремя, способствуют нравственному росту волонтера. Пониманию, что только если каждый волонтер будет ответственно относиться к спектру своих компетенций, мероприятие пройдет по плану, не произойдет разлад работы. Все сферы деятельности в волонтерстве на Чемпионате четко стыкуются, поэтому при отсутствии несения ответственности за свою деятельность страдают и остальные волонтеры.

4. Ощущение собственной значимости. Именно понимание волонтером того, что от его действий зависит проведение политически значимого на мировом уровне мероприятия, усиливает мотивацию к достижению новых высот. Помогает осознать, что важен каждый волонтер, и успешно проведенный Чемпионат — заслуга всех волонтеров в равной степени. И мнение иностранных гостей Чемпионата о целой нашей стране зависит от действий каждого волонтера. Только все вместе могут составить позитивный, приветливый, радушный образ о России. К тому же, организацию волонтерского движения обсуждали на региональном уровне — администрация области утверждала план подготовки волонтеров, перечень требований к ним, пути обеспечения их всем необходимым инвентарем и провиантом и прочие аспекты [2].

5. Моральные ценности. Как известно, волонтерам не производят выплаты. Акцент волонтерской деятельности идет на то, чтобы люди помогали не за деньги, а бескорыстно, ради идеи и реализации своих возможностей, ради вклада в такое значимое событие. Волонтерская программа Чемпионата предусмотрела систему поощрения волонтеров: сувениры, выпущенные специально для волонтеров Чемпионата; возможность получить билет на просмотр Чемпионата в свободное от волонтерской деятельности время; памятные сертификаты; благодарственные письма; участие в праздничных мероприятиях по итогам проведения Чемпионата; участие во встречах с известными спортсменами; выпуск новостей о деятельности волонтеров Чемпионата на официальных аккаунтах Чемпионата, в социальных сетях и СМИ; проведение фотосессии и др. Ощущение собственной уникальности при получении того, что было изготовлено специально для волонтера, не только оставляет теплые душевные воспоминания, но и укрепляет веру в себя, свои силы и возможности.

6. Карьера и образование. Сертификаты и благодарственные письма являются не только поощрением, но и документальным подтверждением о проделанной работе. При поступлении в ВУЗ или устройстве на работу можно приложить документ об участии в деятельности волонтерской организации, и это обязательно сыграет свою роль, так как волонтерская деятельность характеризует человека крайне положительным образом: человечный, открытый, искренний, бескорыстный, компанейский, готовый поддержать идею и сделать свой максимальный вклад в нее.

7. Лидерские навыки. Волонтерская программа предусматривает экипировку волонтеров такой специфики, чтобы они были заметны, выглядели ярко и в тему атмосферы Чемпионата. К волонтерам обращаются за помощью, будучи уверенными в их компетенции и способности помочь. В такой ситуации от волонтера зависит, насколько комфортно будет чувствовать себя тот или иной обратившийся за помощью. Волонтер ведет людей за собой. Это развивает лидерские навыки — готовность взять ответственность за комфорт другого человека на себя.

8. Приобщение к спорту. У волонтеров есть возможность посмотреть сам Чемпионат непосредственно своими глазами. Деятельность известных спортсменов не может не восхищать своим профессионализмом, своей отточенностью, четкостью движений и знанием техники выполнения. Наблюдать за тем, как спортсмен живет спортом и отдает себя целиком во имя достижения результата; за тем, как даже в случае неудачи спортсмен продолжает выполнение задания, демонстрируя свою выдержку и дисциплину — это именно то, что может натолкнуть на мысли о занятиях спортом. Спортсмены на соревнованиях — это пример для подражания. Смелые, точные, быстрые, ловкие, сильные, сдержанные, волевые. Да и увидеть, как красиво и профессионально может выглядеть спорт, стоит, чтобы задаться целью

улучшать даже если и не спортивную свою деятельность, так любую другую, где можно добиться успеха.

9. Лингвистические навыки. Именно для попадания в ряды волонтеров на Чемпионате Мира определенным командам нужна была хорошая подготовка для нужного уровня знания иностранного языка. Известный факт, что лучше всего в закреплении навыков разговора на иностранном языке помогает практика. Тем более такая редкая возможность практиковать язык в разговоре с носителем этого языка. Это бесценный опыт, который обязательно поднимет лингвистический навык.

10. Доступность участия. Играли роль только преодоление 14/18-летия, желание участвовать и знание некоторых сфер знаний для работы волонтером на определенных площадках и объектах. Это позволяет попробовать себя в добровольческой деятельности и заработать преимущество для поступления и трудоустройства всем желающим.

Стоит заметить, что для проведения Чемпионата Мира по волейболу в городе Кемерово начали строительство спортивного комплекса “Кузбасс-Арена”, причем его строительство ведется по прежнему графику несмотря ни на что. В любом случае спорткомплекс станет отличным местом для проведения прочих спортивных мероприятий и будет функционировать и как спорткомплекс в целом — здесь можно будет заниматься волейболом, баскетболом, мини-футболом, дзюдо, греко-римской борьбой, самбо, каратэ, ушу, тхэквондо, тайским боксом, боксом, тяжелой атлетикой, скалолазанием [3].

Также отметим, что в спорте не обойтись именно без таких качеств, как ответственность, дисциплина, лидерские наклонности и так далее. Поэтому участие в волонтерском движении может послужить хорошей нравственной подготовкой и закалкой перед приобщением к спорту.

Литература и источники

1. Блог тренинг-компании 4brain // Волонтерство: что это, польза, как принять участие. 2012-2022. URL: <https://4brain.ru/blog/волонтерство/> (дата обращения: 10.04.2022).
2. Новостной городской портал Новосибирска NGS42.RU // В Кемерове проверили площадки, на которых будет проводиться чемпионат мира по волейболу. 2021. URL: <https://ngs42.ru/text/gorod/2021/10/05/70174265/> (дата обращения: 10.04.2022).
3. Новостной портал VSE42.RU // Как чемпионат мира по волейболу-2022 изменит Кемерово? 2019. URL: <https://vse42.ru/articles/30651621> (дата обращения: 10.04.2022).

Научный руководитель — старший преподаватель Рыкова Н.Ф. и старший преподаватель Борисова М.В., ФГБОУ ВО “Кемеровский государственный университет”.

УДК 796

КОСМИЧЕСКИЙ ТУРИЗМ

Григорьев В.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

vitaly_grigoriev01@mail.ru

Прежде всего, стоит дать определение понятию «Космический туризм» - это отдельный сегмент авиационной и космической промышленности, предназначенный для путешествия и проведения досуга вне атмосферы земного шара в личных или исследовательских целях. [4]

Специалисты научного сообщества выделяет несколько видов космического туризма: [3]

Суборбитальный полёт – это кратковременный полёт летательного аппарата по определенной траектории, ниже орбиты земного шара. Космический корабль летит ниже первой космической скорости.

Орбитальный полёт – это полёт летательного аппарата по определенной траектории в пределах одной орбиты земного шара, постоянно опускаясь до её границы, но не пересекая её. Космический корабль может достигать максимальной скорости - в 28 тысяч километров в час.

Полёт на Луну – это полёт летательного аппарата на поверхность Луны в определенный момент времени. Наиболее отдаленная точка находится на расстоянии 405 696 километров, а наиболее близкая точка находится на расстоянии 367 047 километров от Земли.

Также выделяют следующие виды летательных аппаратов для космического туризма: [1]

Пилотируемый летательный аппарат – это космический корабль, который предназначен для одного или нескольких человек, оснащенный системами жизнеобеспечения и системой ручного управления полётом. Примером для Российской Федерации выступает космический корабль «Федерация» - модернизированный корабль «Клипер», предназначен для полётов на Луну, доставку людей и грузов на орбиту.

Автоматический летательный аппарат – это космический корабль, который предназначен для межпланетных и орбитальных полётов, оснащенный системами жизнеобеспечения и системой автоматического управления полётом. Примером для Российской Федерации выступает корабль «Луна-17» - самая современная модель, среди своих предшественников.

Комбинированный летательный аппарат – это космический корабль, который предназначен для межпланетных и орбитальных полётов, оснащенный системой автоматического и ручного управления. Примером для Российской Федерации выступает корабль «Восток».

В нашей стране существуют различные центры подготовки космических туристов: [3]

Центр подготовки имени Ю.А.Гагарина – подготовка проводится в небольших летательных аппаратах, находящихся в симуляции невесомости.

Центр подготовки Роскосмос в сотрудничестве с 2001 года с американской компанией по подготовке космических туристов – Space Adventures.

Центр подготовки Atlas Airspace – центр существует с 1999 года при поддержке центра имени Ю.А.Гагарина. Полёты осуществляются на космических кораблях «Союз».

Иностранные центры подготовки космических туристов:

- Virgin Galactic;
- Blue Origin;
- SpaceX;
- Boeing;
- Zero2Infinity;

Необходимые требования для космического туризма: [2]

Общая пригодность туриста – состояние физического и психического здоровья, владение разговорным английским языком, знание устава и правил поведения на космическом корабле.

Совершеннолетие – турист не должен быть моложе 18-ти лет.

Пройти полный медицинский осмотр и комиссию.

Подготовка космических туристов проходит через несколько этапов. На протяжении всей подготовки кандидаты проходят непрерывный мониторинг жизнедеятельности. Изучается язык, необходимый для космического полёта. Туристы максимально освобождаются от быта и административных моментов. Кандидаты также изучают теоретическую составляющую и приобретают первоначальные практические навыки для работы в скафандрах, невесомости и в космическом судне. Проходят через центрифугу и ежедневно тренируются в различных условиях. Также все участники будущего полёта отрабатывают алгоритмы командного взаимодействия друг с другом, принимают участие в различных экспериментах. Отрабатываются экстренные и угрожающие жизни ситуации, обучаются путям их решения. По окончании подготовки все члены экипажа проходят сертификацию и проходные испытания. [2,5]

По отношению к предмету «физическая культура» - кандидат для космического туризма должен быть здоровым по всем параметрам, иметь отличную физическую подготовку.

Финансовая составляющая финансового туризма: [2,5]

Суборбитальный полёт. Предоставляется возможность подняться на высоту 100 километров, из которых 15 минут полёта и 5 минут в невесомости. Стоимость данного полёта будет составлять 250 тысяч долларов. Услуги предоставляют несколько иностранных компаний.

Полёт на Международную космическую станцию. Предоставляется возможность посетить МКС, находясь в невесомости от 7-14 дней. Услуги предоставляет 1 американская ком-

пания. Стоимость данного полёта будет составлять от 20 миллионов долларов до 50 миллионов долларов

Стратосферный полёт. Предоставляется возможность подняться в стратосферу и провести в невесомости 1 минуту. Стоимость данного полёта будет составлять 70 тысяч долларов.

Полёт вокруг орбиты Луны. Предоставляется возможность обогнуть Луну, проведя в невесомости около 7 дней. Стоимость данного полёта будет составлять от 150 миллионов долларов до 180 миллионов долларов.

Несомненно, стоимость полёта за пределы земного шара стоят баснословных денег. Однако тема покорения космоса развивается, а с ней и различный досуг – космический туризм один из ярчайших примеров.

Литература и источники:

1. Газета АВ-News статья «Межзвездное путешествие» [онлайн–ресурс] / Режим доступа: <https://ab-news.ru/2019/06/05/mezhzvezdnoe-puteshestvie-7-kosmicheskikh-korabley-dlya-pokoreniya-kosmosa/>
 2. Газета РБК/Тренды, статья «Космический туризм: что надо знать» [онлайн–ресурс] / Режим доступа: <https://trends.rbc.ru/trends/industry/5f22cf589a794765d3c449b9>
 3. Журнал «Mentamore» статья «Космический туризм: достижения и перспективы» [онлайн–ресурс] / Режим доступа: <https://mentamore.com/covremennye-texnologii/kosmicheskij-turizm.html>
 4. Словарь «Академик» [онлайн–ресурс] / Режим доступа: <https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/11703>
 - a. «NASA to open International Space Station to tourists». BBC. June 7, 2019. Archived from the original on June 8, 2019. Retrieved June 8, 2019. [онлайн–ресурс] / Режим доступа: <https://phys.org/news/2019-06-nasa-international-space-station-tourists.html>
- Научный руководитель – старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

Научное издание

Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма

Материалы симпозиума в рамках
XVII (XLIX) Международной научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Образование, наука, инновации:
вклад молодых исследователей»

Выпуск 23

16+

Материалы печатаются в авторской редакции

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кемеровский государственный университет»
(КемГУ).
650000, г. Кемерово, ул. Красная, 6.

Объем 5,5 Мб