

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
XVIII (L) Международной научной конференции
студентов, аспирантов и молодых ученых
«Образование, наука, инновации:
вклад молодых исследователей»

Выпуск 24

Кемерово, 27 апреля 2023

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, председатель;
Жидкова Е.А. – проректор по научно-инновационной работе;
Боровикова А.П. – начальник научно-инновационного управления.

- П 27** Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XVIII (L) 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, 2023. – Вып. 24. – 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 978-5-8353-3046-1

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.

Ответственность за аутентичность и точность названий, цитат и иных сведений, а также за соблюдение законов об интеллектуальной собственности несут авторы публикуемых материалов. Материалы публикуются в авторской редакции.

ISBN 978-5-8353-3046-1

УДК 796/799:379.85

ББК 75(2Рос-4Кем)73я431

© Авторы научных статей, 2023

© Кемеровский государственный университет», 2023

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, 2023

© Кемеровский государственный университет», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Секция 1 - Актуальные проблемы адаптивной физической культуры, спорта и туризма	
АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ИНКЛЮЗИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ	
Голуб П.В., Грачиков А.А.	11
ВОСТРЕБОВАННОСТЬ НАЛИЧИЯ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ И ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ	
Прохорова И.А.	14
КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ	
Шек А.Е., Федосова Д.А.	16
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ	
Киняков С.А., Лемешев С.И.	18
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ	
Ефремова Т.В.	20
ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	
Чахлова В.Ю.	22
ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	
Кривалова С.В.	23
ЛФК ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ	
Лагодина Ю.М.	25
ПРОБЛЕМА НЕХВАТКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Чураков А.О.	28
ПАРА-СНОУБОРД ИЛИ «АДАПТИВНЫЙ СНОУБОРДИНГ» – СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	
Сорокина М.А.	30
АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП	
Еремеев С.Ю.	32
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА	
Фомкин И.А.	35
Секция 2 - История физической культуры, спорта и олимпийского движения - современный взгляд	
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД	
Васильева Е.Г., Васильева Т.Г.	36
ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ	
Карташова П.М.	37
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БЕГА	
Горбачев С.А.	40
ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ	
Ляпунов М.М.	41
АНАЛИЗ ИСТОРИИ РОССИЙСКИХ ГОНЩИКОВ В ФОРМУЛЕ-1 И ИХ РОЛИ В РОССИЙСКОМ АВТОСПОРТЕ	
Непомнящих С.И.	44
ЭВОЛЮЦИЯ ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР	
Кузнецова Я.В.	47
ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ СЛЭМ-ДАНКА	
Яворский Ф.В., Полозков В.А.	49

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ ВМХ КАК ВИДА СПОРТА И ЕГО ПЕРСПЕКТИВЫ Бычкова П.А., Драняева Ю.Ю.....	52
ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЗАПАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Михайлов Т.М.....	54
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД Кроль В.И.....	57
ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД Дулимова Е.Т.....	59
К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЛЁГКОЙ АЛЕТИКИ КАК ВИДА СПОРТА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ-КУЗБАССЕ Подзоров А.А.....	61
 Секция 3 - Физическое воспитание населения: реалии и перспективы	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ Шушакова А.В.....	65
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА Аветисян Т.Р., Терехин Д.А.....	67
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ Цыбуля А.Д.....	70
РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОДАВЦА-КАССИРА Бажина А.С.....	72
СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Рафикова Ю.М.....	74
ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Пономарева А.В.....	77
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ШКОЛЬНИКОВ Шитикова К.И., Гейнц А.Ю.....	79
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧИЯ НАСЕЛЕНИЯ Бастрикова А.А.....	81
ВЛИЯНИЕ ПРОБИОТИКОВ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЛЮДЕЙ Дымов Е.В.....	83
ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ Дымов Е.В.....	84
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ, РОДЫ И ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ Лис А.Д.....	86
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ Васина А.В.....	88
МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ Киреева Н.Т.....	90
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ МОЛОДЕЖИ Королев А.В.....	93
ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ МОЛОДЕЖИ В СПОРТЕ Свиридов П.И., Лукашов А.С.....	95
ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА ПО-ЯПОНСКИ В КЕМЕРОВСКОМ ОКРУГЕ Кузнецова А.В.....	97

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ Леухов М. К.	99
ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ Барбашова С. Е.	101
КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ УВЕЛИЧЕНИЕМ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК И УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ Дымов Е.В.	104
ПРЕБИОТИКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА Дымов Е.В.	105
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ Москвикина В.М.	107
ЗНАЧИМОСТЬ ГТО ДЛЯ МОЛОДЕЖИ. НОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НОРМАТИВАХ НА 2023 ГОД Гвоздикова Е.В.	110
ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТЕНАХ ВУЗА Фролова А.П.	111
НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ FITNESS BALLET Селиванова П.С.	113
ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА Белоусова Я.А.	115
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ Леденева Я.Е.	117
САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ БОКСОМ Гончарова А.Ю.	120
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА Сабирова Е.Р.	121
ТРАВМЫ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ Бажуткина А.О.	124
ПОЛЬЗА ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА Муравьев Ф.М.	126
БЕСПЛАТНЫЙ ФИТНЕС: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ Балахонцев В.И.	127
СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КЕМЕРОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ Малуева А.А.	129
ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ ДОСТИЖЕНИЙ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ Пустовит А.А.	132
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 50 ЛЕТ И СТАРШЕ Румянцев А.М, Разломова В.И.	134
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ Филькова К.Е.	137
ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА, КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ Сухачева Т.А.	139
ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ Панов Д.С., Селукова Т.С., Гостева А.И.	142

К ВОПРОСУ О РАЗЛИЧИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В
ТАДЖИКИСТАНЕ И В РОССИИ

Ашуров Дамир	144
Секция 4 - Актуальные проблемы физической культуры, спорта и рекреации	
НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	
Верхорубова А.Е.	146
ЦИФРОВИЗАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	
Власов А.С.	148
РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЫТУ СТУДЕНТА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ	
Главацких Ю.А., Шабанова А.А.	151
ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ СКИДЖОРИНГА	
Некрасова Г.С.	153
ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ	
Золин В.А.	155
РОЛЬ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИКИ СТРАНЫ	
Янышева Д.А.	158
ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ В ПИЛОННОМ СПОРТЕ	
Мартынова П.Д.	159
РАФТИНГ	
Куприянова А.А.	162
ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИСТОРИИ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА	
Малуева А.А.	165
ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕХНИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Смышляева А.А.	167
ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ	
Юрченко Д.М.	170
РАЗВИТИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ	
Политаева В.Е., Павленко Д.С.	172
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ	
Кляинфельд Д.А.	174
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТУРИЗМЕ	
Кривалова С.В.	176
РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ	
Ионова А.Е.	178
ПОЛЬЗА И ВРЕД КАРДИОТРЕНИРОВОК	
Дзюба Е.А.	181
ВЗАИМОСВЯЗЬ СТЕПЕНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ	
Макарова П.Д.	183
ТУРИЗМ В ШЕРЕГЕШЕ	
Кудашкина К.А.	185

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ	
Велисевич С.В.	187
ОПТИМИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ БРАСС	
Багринцева В.В.	189
ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ РАЗМИНКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ	
Романовская Н.С.	192
СТРУКТУРА НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ	
Патласова М.О.	195
ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	
Юровский В.А.	197
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ОБРАЗОВАНИЯ	
Баклемышев А.Е., Левин С.Р.	199
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ	
Лобода М.А.	202
ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ	
Зарипова А.Р., Кучина А. С.	204
АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА 2015-2023 ГОДЫ	
Масорский Н.Н.	206
СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И ГАДЖЕТЫ КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	
Шмыркова А.С., Кулиш Я.И.	209
РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ	
Исмагилова А.С., Борисова М.В.	211
ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА, ПОСРЕДСТВОМ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ, НА ПРИМЕРЕ КЕМГУ	
Воскобойник Д.Е.,	213
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ВОДЕ	
Протопенко Г.А.	215
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ	
Болдышева В.Д.	216
ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Абузярова А.Р.	218
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
Анфиногенова А.Д.	220
РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КОНЬКОБЕЖЕК 14-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 1500 И 3000 МЕТРОВ	
Ащеулова А.И.	222
ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	
Дорошенко А. Ю.	225

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЗМА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ	
Дорш А.Е.	228
ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ У БОКСЁРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ	
Дорш С.А.	231
АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВАНИИ ДИНАМИКИ МОТОРНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА	
Жеребцова Е. Д.	233
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Жуковская В. А.	236
АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ	
Загуменко К.М.	239
ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ САНОЧНИКОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАРТА	
Запольнов А.А.	241
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	
Зарипов А. И.	244
МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	
Ионова П.В.	247
ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ РЕАКЦИЙ С УСПЕШНОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА	
Колбина С.Е.	249
ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ	
Креков А.С.	252
МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ	
Литвинов И.Ю.	255
АНАЛИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Мазеина В.И.	256
ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ В ПАРА-СКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	
Мудрая В.Ю.	259
АНАЛИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	
Петрова В.А.	262
ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ	
Подзорова К.А.	265
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 8-10 ЛЕТ	
Прокудина К.С.	268
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
Романова А.С.	271

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНКУРЕНЦИИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ Рудяженко П.А.....	272
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ Сайфуллаев Н.К.....	275
ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ- ПАУЭРЛИФТЕРОВ 18-20 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ Серникова П.С.....	277
ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА И УМЕНИЯ ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ Хабаров Д.А.....	280
БОДИ-ФЛЕКС (BODY-FLEX) КАК СИСТЕМА В ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯХ Денисова М.С.....	283
ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА КО ДНЮ ПОБЕДЫ Вадрецкая Д.С.....	285

УДК 796.011

АДАПТИВНЫЙ СПОРТ И ИНКЛЮЗИЯ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Голуб П.В., Грачиков А.А.

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

kiskeby@gmail.com, a.grachikov@lesgaft.spb.ru

Одна из целей современных обществ во всем мире состоит в устранении дискриминационных стереотипов, которые поддерживаются в отношении людей с разными особенностями и потребностями в образовательной, трудовой, социальной реинтеграции. Для этого разные государства должны сократить существующие разрывы на уровне неблагоприятных условий, предрассудков, унижений, насилия и стереотипов, вызванные функциональным разнообразием человека.

В целом отмечается, что люди с разными способностями в подавляющем большинстве нуждаются в механизмах психологического, образовательного, социального включения и психоэмоционального катарсиса, в этом смысле одним из современных средств облегчения правильной интеграции с окружающей средой является спортивная практика.

Как подчеркивают Muñoz-Jiménez [5, с. 150] в рамках своего исследования на уровне здоровья, личной мотивации и включения людей с ограниченными возможностями посредством занятий физкультурно-спортивной деятельностью, такие занятия дополняют планирование и разработку социально-образовательных предложений, которые выдвинули и в настоящее время продолжают развивать в разных европейских странах, в дополнение к США, Канаде, Китаю и Тайваню, где даже создали сценарии и инфраструктуры для занятий спортом, предназначенные для содействия более широкому включению их населения с ограниченными возможностями, а также для проведения исследований о влиянии их интегративного воздействия на социальную среду.

Конвенция о правах инвалидов, выдвинутая Организацией Объединенных Наций и одобренная 13 декабря 2006 г., в статье 30, в целом указывает, что разные страны должны обеспечить активное участие людей с инвалидностью в культурной жизни, свободном времени, отдыхе и спорте, усилении развития творческих способностей не только для личной пользы, но и с учетом эволюции, и социальной консолидации. Впоследствии в статье 31 подчеркивается доступ к рекреационным, спортивным и досуговым мероприятиям для детей и взрослых с ограниченными возможностями, упоминается важность спортивных, туристических и рекреационных объектов на всех уровнях, включая среду школьной системы.

Недавнее исследование, проведенное Melendez-Labrador [4, с. 153] по разработке социального воображаемого образа инвалидности через Олимпийские и Паралимпийские игры с точки зрения альтернативной журналистики, предполагает, что этот тип мероприятий позволяет людям с определенным типом инвалидности стать частью построения культурного и политического мира. Это вызывает трансформацию отношения в окружающей среде, которая становится видимой благодаря концептуальным и социальным эволюциям в отношении проблемы инклюзивности и инвалидности. Коллективные виды спорта, такие как футбол, представляют собой благоприятные механизмы для укрепления социально-интегративного поведения в дополнение к содействию социальному принятию людей с различными ограничениями.

С другой стороны, существуют внутренняя и внешняя мотивации к занятиям физкультурно-спортивной деятельностью у людей с ограниченными возможностями, что важно для выявления психологических факторов, которые мотивируют к занятиям этим видом спортивной деятельности. Необходимо сделать вывод о необходимости формирования ценностной культуры занятий спортом в различных социальных средах, так как отмечаются полезные свойства на уровне привычек здорового образа жизни, уменьшения страданий от различных заболеваний.

Следует обозначить, что, например, на европейском континенте школа и колледж являются первыми местами, где распространяется практика адаптивного спорта в дополнение к психологическим и социальным преимуществам. В Испании, например, существует Инклюзивная спортивная программа в школе (DIE), которая широко распространена по всей стране и охватывает старшекласников, среди целей которой - распространение и массовость практики паралимпийских специальностей посредством инклюзивной методологии, в дополнение к повышению осведомленности об окружающей среде.

Адаптивный спорт можно рассматривать с разных сторон с точки зрения включения в образование, которую практикуют люди с определенными ограничениями и которая позволяет развивать, и приобретать личную автономию, уважение, равенство, свободу, достоинство и личность. Необходимо подчеркнуть результаты занятий спортом, рассматриваемые с социальной точки зрения феномена инвалидности, явно усиливая положительные изменения участников в сторону включения и активного принятия людей с определенными отклонениями.

С помощью знаний о проблематике адаптивной физической культуры, о проблемах инвалидности и полезных для лиц с отклонениями в состоянии здоровья услуг или продуктов, будет возможно оперировать данными о том, что представляют из себя рекреационные, адаптивные физические и спортивные занятия. Следует подчеркнуть важность создания прочной государственной политики, направленной на людей с ограниченными возможностями. Итак, на основе правил, созданных различными обществами, можно будет продемонстрировать эффективные ответы на проблемы, нужды и требования, на которые имеют право люди с ограниченными возможностями, в том числе образование, отдых и спорт, здоровье, занятость, активное участие в жизни социума и в целом, на то, чтобы вести и поддерживать достойное существование в течение всей своей жизни.

Не смотря на развивающееся и изменяющееся общество в плане инклюзивности и отношения к проблеме лиц с ограниченными возможностями в Европе, существуют и противоположные примеры. Например, отчет, представленный Arriola [2], с тревогой указывает на то, что 76% людей с ограниченными возможностями в Эквадоре не занимаются никакими видами активного отдыха или спортом. Автор отмечает, что одна из трудностей, с которыми сталкивается население Эквадора, как раз связана с вопросом государственной политики, а также отражает недостатки, существующие в этой стране в отношении вопроса мобильности, поскольку общественные пространства не только не приспособлены для людей с физическими ограничениями, но также страдают люди с нарушениями слуха, зрения, когнитивными и социальными отклонениями.

Продолжая пример Эквадора, на спортивном уровне эти недостатки более заметны, поскольку общественных и рекреационных пространств, имеющих инклюзивные конструкции, крайне мало. На уровне правительства Эквадора на его официальной странице можно увидеть инвестиции, сделанные для XI пред юношеских игр, однако «физическая активность является государственной политикой». ни разу не было упомянуто. В отчете не упоминаются адаптивные или паралимпийские виды спорта, и это несмотря на то, что в Токио XX были получены медали и дипломы впервые в истории паралимпийских видов спорта в этой стране. Также нет упоминаний об инвестициях или достижениях, полученных Министерством спорта в отношении массового распространения и продвижения инклюзивных, адаптивных или паралимпийских видов спорта. Документальное исследование, проведенное Castro-Cevallos [3, с. 228] в рамках паралимпийского спорта Эквадора, выявляет существующие недостатки на уровне управления, отсутствие инвестиций со стороны государства в этой области, технологические трудности и трудности реализации, с которыми сталкивается большое количество спортсменов. Паралимпийский спорт также отличается от видов спорта определенной экономической элиты, таких как теннис, велоспорт и другие, в которых добились результатов благодаря семейным и личным вложениям конкретных спортсменов. Это ограничивает создание программ для расширения адаптивных видов спорта и повышает сложность в момент нахождения адекватно подготовленных тренеров в этих спортивных пространствах.

Процессы включения, уважения и справедливости в отношении людей с разными способностями должны осуществляться с детства до взрослой жизни и быть структурированным

образом во всех образовательных процессах на всех уровнях. Также следует упомянуть о важности включения должным образом спланированных мероприятий в области физической культуры в различных государственных и частных учреждениях. Необходимо создать поощряющие механизмы для ранних занятий спортом у детей с функциональным разнообразием, поскольку включение в спорт происходит с подросткового возраста. Создание различных государственных программ по проблеме инклюзии и адаптивному спорту будет способствовать повышению осведомленности в стране о важности социальной интеграции, уважении разнообразия и укреплении прав человека.

Очевидный результат, выявленный в результате проведения нами исследования заключается в том, что занятия физической и/или спортивной деятельностью являются механизмом развития и укрепления социально-интегративного поведения, начиная с ближайшего окружения, которое составляет семья. В связи с этим важно отметить, что занятия спортом в раннем возрасте принесут большую пользу для развития личности не только в плане формирования привычек здорового образа жизни, но и как «жизненного проекта» для людей с ограниченными возможностями и с различного рода функциональным разнообразием [1, с. 314].

Инклюзия в образовании через спорт — это стратегия, на которой основаны основные положения развивающихся европейских стран, также упоминается случай Испании, где проекты были включены в школьный контекст, что позволило создать среду, в которой уважение, свобода, достоинство и признание лиц с ограниченными возможностями позволила на социокультурном уровне улучшить интеграцию и создать активное принятие людей с определенными нарушениями. Следует понимать, что государственная политика, которая предполагается в определенных странах, будет полностью влиять на процессы целостного развития людей с различными нарушениями.

В заключение, необходимо обозначить, что произошла эволюция инклюзивного, паралимпийского и адаптивного спорта в различных странах мира, однако предстоит еще долгий путь. Во многих странах еще предстоит начать процесс преобразования и роста в спорте для людей с ограниченными возможностями, улучшая интеграционную среду на всех уровнях и пройти долгий путь, разрушив ряд существующих стереотипов и барьеров на пути признания функционального разнообразия лиц с отклонениями в состоянии здоровья, способствуя соблюдению прав любого человека.

Литература и источники

1. Голуб, П.В. Значение адаптивного спорта в процессе социальной интеграции и инклюзии людей с ограниченными возможностями / П.В. Голуб, А.А. Грачиков // Ценности, традиции и новации современного спорта : материалы II Междунар. науч. конгр., Минск, 13–15 окт. 2022 г. : в 3 ч. / Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; редкол.: С. Б. Репкин (гл. ред.), Т. А. Морозевич-Шилюк (зам. гл. ред.) [и др.]. – Минск : БГУФК, 2022. – Ч. 3. – С. 313-316.
2. Arriola, P. Ecuador usa la tecnología para promover el deporte entre las niñas, niños y jóvenes con discapacidad. Puntos Sobre la "i". Blog de Innovación en América Latina y el Caribe [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://blogs.iadb.org/innovacion/es/ecuador-usa-la-tecnologia-para-promover-el-deporte-entre-las-ninas-ninos-y-jovenes-con-discapacidad/>. – (дата обращения: 03.03.2023).
3. Castro Cevallos, R.M. El tenis paralímpico ecuatoriano: un acercamiento al contexto histórico real de su evolución deportiva / R.M. Castro Cevallos // Rev Podium. – 2021. – № 16. – P. 223-232.
4. Melendez-Labrador, S. Periodismo alternativo, alfabetización y co-construcción del imaginario social de la discapacidad en los juegos de Río 2016 / S. Melendez-Labrador // Revista Latinoamericana de Comunicación, – 2023. – № 1 (146). – P. 141-158.
5. Muñoz Jimenez, E.M. La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud / E.M. Muñoz Jimenez, D. Garrote Rojas, C. Sánchez Romero // Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology. – 2017. – № 4 (1). – P. 145-152.

Научный руководитель – д-р. пед. наук, Грачиков А.А., ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта».

ВОСТРЕБОВАННОСТЬ НАЛИЧИЯ МЕДИЦИНСКИХ ЦЕНТРОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ С АУТИЗМОМ И ДРУГИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Прохорова И.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Глобальной проблемой человечества становится развитие болезней разного характера, которые проявляются, начиная с раннего возраста. Причин тому достаточно много. Одна из них и немаловажная - ужасающее состояние экологии, другая - хромосомные аномалии в геноме взрослого организма, которые могли появиться при патологиях и заболеваниях при формировании плода.

Все чаще малыши попадают в руки страшных и серьезных заболеваний, вылечить которые либо очень сложно, либо невозможно. Родители особенных детей могут совершенно по-разному отреагировать на некоторую необычность своего ребенка. Кто-то с любовью и лаской воспитывает, дает ему все и даже больше, а кто-то и вовсе готов отказаться, сдать в детский дом и снять с себя ответственность, не давая возможность себе и ему стать настоящей семьей. Особенный ребенок требует особого подхода к воспитанию и содержанию, а также требует наличия важных качеств у родителей - терпимость, эмпатия и милосердие. Это довольно сложная работа не только внутри себя и своей семьи, но и готовность отражать нападения холодного социума, готового задеть любым способом. Очень часто встречаются случаи некой травли пар, у которых сын или дочь не такие, как все.

Так, в чем же проявляется «особенность» детей, родившихся с изюминкой.

Ребенок с особенностями развития - это ребенок, имеющий физиологические или психические отклонения в развитии, препятствующие освоению бытовых двигательных действий и образовательных программ [1, с. 112].

Несложно представить, что у ребенка с особенностями обязательно возникнут трудности со сверстниками, а может даже и с родными и близкими. Его не всем удастся понять и принять. Его действия и поведение кажутся странными и непонятными, порой даже агрессивными. Сложно узнать, что чувствует или о чем думает маленький человек в этот момент, как сильно пытается противостоять буре хороших и не очень высказываний и мнений о себе. Поэтому важно, чтобы ребенок рос в комфорте, любви и понимании со стороны родителей, в первую очередь. Благоприятная домашняя атмосфера для ребенка станет его защитой и опорой на долгие годы развития и адаптации к окружающему миру.

Далеко не все заболевания являются неизлечимыми. Не стоит ставить крест на новом подрастающем человеке, если он выбрал иной вектор развития в отличие от других детей. Некоторые болезни можно контролировать в ходе их протекания, в частности, на ранней стадии их обнаружения. То есть, если вовремя понять, что ребенок немного отстает от привычного графика, можно обратиться к специалистам для диагностики и дальнейшего выбора лечения.

В настоящий момент медицина шагнула далеко вперед и во многих городах работают специальные медицинские центры для детей с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), в частности с аутизмом. Данная болезнь очень распространена и встречается все чаще.

Аутизм, а точнее - расстройства аутистического спектра (далее - РАС), – это группа психических расстройств, которые характеризуются нарушениями в социальном взаимодействии и коммуникации – процессе общения и передачи информации другим людям. При аутизме наблюдается ограниченное, стереотипное, повторяющееся поведение. К сожалению, еще до конца неизвестно откуда берет свое начало эта болезнь в организме новорожденного. Признаки данного заболевания не сразу станут видны обычному взгляду. Но самое важное - это отсутствие у ребенка указательного жеста. Ребенок пытается указать на предмет, но не может этого сделать, вместо указательного пальца используется вся кисть. Также если ребенок погружается в однообразное действие или занятие, при этом может издаваться специфический звук - это является сигналом к диагностике состояния здоровья малыша. Скорее всего диагнозом станет РАС [2].

Но не все так печально, как может показаться, так как для особенных ребят создаются и начинают работать центры, где специалисты могут помочь ребенку развиваться, как умственно, так и физически. Есть ряд профессий, который специализируется на запуске речи, различных видах терапий, адаптивной физической культуре и так далее. Также они проводят работу в области логопедии и нейропсихологии.

Занятия по физической культуре для малышей с РАС являются полезными для развития сенсорных процессов внутри организма. Ребенок становится более крепким, подвижным и активным. Само собой занятия резко отличаются от обычных занятий в школе, а также используются совсем иные упражнения и оборудование [3, с. 282].

Занятия с ребенком помогают ему чувствовать себя гораздо лучше: ему становится понятна человеческая речь, он в состоянии ее воспринимать какая она есть, а не как белый шум, идущий фоном; у ребенка проявляется указательный жест, ему становится проще показать на тот или иной предмет, явление или живое существо; его поведение становится менее агрессивным, а настроение становится более стабильным.

Все больше людей обращаются в такие центры, с целью помочь своему ребенку получить необходимые навыки и знания для жизни, которые не могут предоставить родители, а также физически укрепить организм малыша. Это говорит о высоком уровне нравственного воспитания у самих родителей, они не сдаются, они желают лучшего своему ребенку. Это не может не радовать [4].

Количество специальных детских медицинских центров сейчас не столь велико, но время не стоит на месте. Крайне важно, чтобы каждый «необычный» ребенок смог почувствовать себя полноценным и здоровым. А самое главное, чтобы ему хотелось развиваться и адаптироваться не только в стенах кабинетов врачей, но и дома среди самых близких людей.

В последние годы также стало популярно внедрение в обычные образовательные учреждения учеников с ОВЗ, что не всегда является эффективным и верным решением. Дети с особенностями гораздо труднее переживают любые, даже малейшие эмоциональные ситуации, происходящие с ними. Им сложно адаптироваться в социуме, где есть место злым намерениям других людей. Но специалисты стараются изо всех сил помочь ребенку переступить через порог обычной школы или спортивной секции без страха и прочего. Поэтому важно не думать о том, какова стоимость лечения в центре, а о благополучии своего ребенка, которому предстоит покорить этот мир. Не стоит опускать руки и поддаваться панике, если ребенок имеет ряд отклонений от привычного нам развития. Стоит отправиться к специалисту и направить все силы в верное русло - в развитие и адаптацию «особенного» ребенка для его дальнейшей жизни.

Таким образом, можно сделать вывод, что в связи с ростом заболеваний, проявляющихся на генетическом уровне, наличие детских медицинских центров, специализирующихся в этой области очень актуально. Необходимо поддерживать развитие медицины и вкладывать силы и возможности в создание новых центров, более оборудованных и оснащенных всем необходимым для работы с детьми, имеющими диагноз аутизм.

Литература и источники

1. Божкова, Е. Д. Расстройства аутистического спектра: современное состояние проблемы (обзор) / Е. Д. Божкова, О. В. Баландина, А. А. Коновалов // Современные технологии в медицине. - 2020. - № 2. - С. 111-120.
2. Кустова, Т. В. Аутизм у детей : учебно-методическое пособие / Т. В. Кустова, Т. Е. Таранушенко. — Красноярск : КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого, 2019. - 118 с.
3. Стародубцев А.Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.
4. Касмакова, Л. Е. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями : учебное пособие / Л. Е. Касмакова. — Казань : Поволжский ГУФКСИТ, 2019. - 27 с. *Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

КОРРЕКЦИЯ ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Шек А.Е., Федосова Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

alvinashek240802@mail.ru; dasafedosova14@gmail.com

У каждого человека своя ступень развития. Зависеть она будет от развития органов, уровня работоспособности различных отделов головного мозга, наличия или отсутствия травм или патологий. Также большое влияние имеет семья, в которой рожден ребенок и состояние экологии. Многие молодые родители не планируют раннее продолжение рода и редко могут взять себя в руки, чтобы изменить свой образ жизни столь внезапно. Это может оставить неизгладимый след на развитии будущего ребенка наряду с наследственностью и социальными факторами (среда обитания). А ребенка, в свою очередь, может настигнуть диагноз задержка психического развития (далее - ЗПР).

Задержка психического развития - это темповое отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы у детей, которые потенциально могут быть преодолены с помощью специально организованного обучения и воспитания [1].

Состояние ребенка с отставанием в психическом развитии не сильно отличается от состояния здорового ребенка. Привлечь внимание может только возможная заторможенность в выполнении простых задач, неточность в объяснении ребенка или его внешнее несоответствие возрастным рамкам. Диагноз является обратимым и существует шанс помочь ребенку «догнать» своих сверстников в развитии при наличии специалиста и коррекционных занятий, которые могут привести в жизнь ребенка с отставанием возможности обрести навыки, как и у здоровых детей.

Сама по себе задержка психического развития не несет резко отрицательного эффекта на своего носителя. Ребенок может никак не отличаться от других, но при этом иметь проблемы с восприятием информации или же с изменением конституции тела, психики и мышления. Ребенок может вести себя как более младший по возрасту, не соответствуя своему. Порой может заинтересовать их посредственность и включенность в игровую деятельность, которая сама по себе замещает учебную [2].

Ребенок, у которого наблюдается задержка психического развития, характеризуется следующими аспектами:

- страдают функции восприятия. Ребенок воспринимает информацию недостоверно, фрагментами. Также ему трудно собрать воедино образ, возникающий ото всех анализаторов (чаще всего сложнее слушать информацию, легче ее видеть);

- нарушается внимание. Ребенок отвлекается, переключается на отвлекающие факторы. Возможно проявление гиперактивности или дефицита внимания.

- низкие показатели памяти. Наблюдается слабая избирательность, ребенок запоминает информацию в виде мозаики, то есть искаженно и неточно. Соответственно, возникают трудности с воспроизведением образа из памяти.

- быстрая смена настроения, внушаемость и ведомость.

У детей с диагнозом ЗПР наблюдается сохранность наглядно-действенного мышления, чего не сказать об абстрактном и образном, так как нарушены анализаторы восприятия. Речевой аппарат также претерпевает некоторые изменения. Ребенок может не произносить некоторые звуки, так как искажается артикуляция; словарный запас довольно необъемный, скудный и вместе с этим возникает проблема создания связанного по смыслу высказывания. То есть детям очень сложно составлять предложения, отвечать на вопросы других и давать характеристику тому или иному предмету, действию и явлению.

Диагностировать заболевание можно только при всестороннем обследовании ребенка, потому как процесс сам по себе непростой и включает в себя несколько этапов [3]:

- собирается и изучается анамнез и условия жизни;

- проводится нейропсихологическое тестирование;
- проводится диагностика и обследование речи;
- изучается медицинская карта ребенка;
- проводится непосредственная беседа с ребенком и исследуются патологии интеллектуальных процессов.

По завершению обследования выдается заключение о наличии или отсутствии диагноза задержка психического развития. Если же он обнаружен, то в таком случае специалисты дают рекомендации по дальнейшему обучению и корректирующим действиям в специальных учреждениях под присмотром специалистов и врачей.

Так как процесс коррекции включает в себя непривычные для стандартного обучения действия, то и времени понадобится на специфичное обучение гораздо больше, чем обычно [4, с. 331].

Детям выдается образовательная программа, которую они могут осилить с помощью преподавателей. Следовательно, занятия проходят как в обычной школе и на обычном уроке, привычном для нашего понимания. В процесс обучения включены не только преподаватели, но и педагоги-дефектологи, а также социальные педагоги. Вместе с коррекцией восприятия, мышления и памяти, ребенок получает также медицинскую помощь в виде массажей, лечебной физкультуры, проходит физиотерапию и водолечение, которые также полезным образом влияют на детей. Такого рода манипуляции помогают детям лучше понимать свой организм, они стараются познавать и других людей, а также охотно понимают учебную программу. Какой бы она не казалась сложной, вместе с чуткими педагогами им удастся заканчивать среднее образовательное учреждение, а затем переходить на следующие уровни.

Таким образом, диагноз задержка психического развития не является опасным заболеванием, его можно скорректировать. С ним можно справиться и подарить возможность ребенку развиваться, как и его сверстники, самостоятельно после прохождения лечения и коррекции.

Ребенок может поступить в колледжи и вузы, даже при наличии заболевания или находясь на стадии прохождения терапии. Чтобы предостеречь и предопределить заранее появление данного заболевания необходимо тщательно планировать беременность, избегать любых отрицательных воздействий на плод, на саму будущую маму, поддерживать благоприятное состояние здоровья уже родившегося малыша и обеспечивать ему достойные социальные условия развития. Стоит обращать внимание на первичные признаки проявления ЗПР и не бояться идти на осмотр к врачу, так как только он сможет ответить на все возникающие вопросы и после обследований вынести вердикт, касательно здоровья ребенка.

Литература и источники

1. Задержка психического развития (ЗПР) - причины, симптомы, диагностика и лечение [Электронный ресурс] : https://detmed.ru/disease/zaderzhka_psikhicheskogo_razvitiya_zpr/ (дата обращения 26.03.2023).
2. Кочемасова, Л. А. Психолого-педагогическая профилактика социальных девиаций субъектов образования : учебно-методическое пособие / Л. А. Кочемасова. — Оренбург : ОГПУ, 2021. — 117 с.
3. Бенилова, С. Ю. Основы воспитания и обучения дошкольников с нарушениями в развитии: комплексная профилактика отклонений в развитии; интеграция в социум : учебно-методическое пособие / С. Ю. Бенилова, Л. Р. Давидович, Ж. В. Антипова. — 2-е изд., испр. — Москва : ФЛИНТА, 2023.
4. Стародубцев, А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности // А.Н.Стародубцев, И.П. Шлее. - В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДИАГНОЗОМ ДЕТСКИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНЫЙ ПАРАЛИЧ

Киняков С.А., Лемешев С.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

semenkinyakov42@mail.ru, svyat291002@mail.ru

Здоровое население страны - залог успешного общества современности. Каким бы плохим не был уровень жизни, люди стараются соблюдать нужный режим для них самих и следят за здоровьем так, как считают нужным. Но человек не способен предугадать каким будет уровень его здоровья, когда он рождается. К сожалению, не редкостью стал диагноз детский церебральный паралич (далее - ДЦП).

ДЦП - это полиэтиологическое заболевание, возникающее вследствие поражения головного мозга внутриутробно, во время родов или раннем неонатальном периоде, проявляющееся двигательными расстройствами (порезы, параличи, гиперкинезы, нарушения координации) нередко в сочетании с изменениями психики, зрения, речи, слуха, судорожными и бессудорожными припадками [1].

Процесс возникновения этого заболевания достаточно сложный. Нервные клетки, которые оказались пораженными, становятся «чужими» для своего же организма и получают новое название - антигены. Они же попадают в кровь будущей матери и происходит образование антител в ее организме. И вот уже антитела могут проникнуть через плаценту в организм развивающегося плода и нарушить работу некоторых отделов мозга, что уже неизбежно приведет к развитию заболевания [2, с. 147].

Чтобы уберечь будущего ребенка мама должна внимательно следить за своим состоянием здоровья, не подвергаться насилию, механическим воздействиям на плод, также таксикологическим отравлениям. Соответственно, от нее по большей части зависит каким может родиться ребенок. Если мамочка соблюдает режим работы и отдыха, проводит больше времени на свежем воздухе, не повреждает ткани, мышцы и кости, не вдыхает опасные газы, то велика вероятность, что можно избежать наличия заболевания у формирующегося плода в утробе.

Но если ребенок уже приобрел заболевание, пугаться не стоит. Его можно также обучать всем необходимым двигательным и бытовым действиям по мере повреждения отделов его мозга, то есть стадии заболевания. В мире огромное количество случаев, когда именно дети с диагнозом ДЦП, покоряли вершины, которые не достигались здоровыми людьми. Зачастую, такие дети обладают невероятной волей к жизни, развивают в себе таланты, обладают огромным обаянием и привлекают к себе большое количество внимания. Их доброта может растопить любое сердце и невозможно отказать в помощи такому ребенку и впоследствии взрослому.

Человек, родившийся с заболеванием, нередко лишен возможности к самостоятельному передвижению или занятиям спортом. Но тем не менее существует направление адаптивной физической культуры, которое помогает детям окрепнуть и сделать их более сильными и выносливыми.

Лечебная физическая культура - составная часть медицинской реабилитации больных, метод комплексной функциональной терапии, использующий физические упражнения как средство сохранения организма больного в деятельном состоянии, стимуляции его внутренних резервов в предупреждении и лечении болезней, вызванных вынужденной гиподинамией [3, с. 281].

Специально для больных ДЦП построен процесс реабилитации, в который входит ряд специфических средств лечебной физической культуры (далее - ЛФК). Занятия с детьми включают в себя: возможные для уровня развития ребенка физические упражнения, закаливания и массажи, также мануальная терапия (пассивная гимнастика). Специалисты работают над тем, чтобы поврежденные участки мозга смогли в какой-то степени улучшить свою ра-

ботоспособность и дают возможность ребенку улучшить свою познавательную и мыслительную деятельность. Так как физические упражнения напрямую влияют на сенсорные процессы психики, многим удается повысить уровень навыков в обычных бытовых задачах.

В случае работы с детьми с диагнозом ДЦП процесс занятия стоит строить по направлению всего организма в целом, так как это даст нужный позитивный эффект и эмоции, которые впоследствии станут надежным источником самозащиты детского организма от всевозможных ситуаций жизнедеятельности.

Механизм самой тренировки ничем не отличается от тренировки здорового человека, разница лишь в объеме и уровне выполняемой работы. Чтобы добиться нужного результата у маленького человечка необходимо длительно и упорно трудиться, так как процесс реабилитации и лечения длится довольно продолжительное время. Но стоит понимать, что работа в узком направлении не принесет должного эффекта, поэтому стоит смотреть в будущее и предполагать возможность более сложных комплексов двигательных действий. ЛФК максимально активизирует ребенка в процессе занятия и позволяет ему развиваться не только физически, но и психически. По мере взросления ребенка и повышения его умственных возможностей, меняются и сами средства реабилитации и увеличивается уровень активности в день. Проводят занятия такого рода специалисты в медицинских и реабилитационных центрах, но могут и сами родители в домашних условиях помогать ребенку в овладении элементами самообслуживания, то есть достаточно простыми задачами [4, с. 38].

Таким образом, поставленный диагноз ДЦП не ставит крест на будущем ребенка. Он сможет заниматься интересным хобби, учиться и познавать мир практически как здоровый человек [5, с. 48]. Главное приложить большое количество усилий и заниматься с ним до тех пор, пока он не станет взрослым и более самостоятельным, а отделы его мозга не станут более работоспособными и включенными в жизнедеятельность. Комплексная работа в совокупности с физическими упражнениями и точечным массажем поможет ребенку овладеть своим телом гораздо лучше и станет надежным подспорьем для возможного активного образа жизни, так как уже взрослый человек с диагнозом будет способен самостоятельно ухаживать за собой и даже заниматься спортом на уровне любителя и профессионала. Огромный и кропотливый труд способен открыть путь любому человеку в будущее его мечты, даже если в нем будут ограничения.

Литература и источники

1. Церебральный паралич [Электронный ресурс] <https://www.invitro.ru/moscow/library/bolezni/34754/> (дата обращения 23.03.2023).
2. Ногайбаева, З.М. Локомоторная терапия в комплексной реабилитации детей с ДЦП и другими неврологическими заболеваниями / З. М. Ногайбаева, Т. В. Варзина, Н. С. Ахметова // Астана медициналық журналы. — 2020. — № 3. — С. 147-149.
3. Стародубцев, А.Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.
4. Соколова, В.С. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом : монография / В.С. Соколова, А.А. Анастасиадис. — Москва : МПГУ, 2018.- 192 с.
5. Шлее И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

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

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
АДАПТИВНОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ**

Ефремова Т.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Tanya.yefremova.02@mail.ru 982077@mail.ru

Исследования показывают, что забота о своем здоровье для современного человека становится важнейшей составной жизни. Согласно утверждениям европейцев, во многих странах вопрос здоровья выходит на первое место среди таких приоритетов, как чувство безопасности и стабильности, а также экологии. Трудно недооценить значение физического воспитания для правильного развития ребенка. Оно оказывает влияние на гармоничное развитие личности, слагаемые физической культуры, являются хорошее физическое развитие, здоровье, отличный уровень двигательных способностей, а также развитая мотивационная структура личности [2].

Вместе с тем, с каждым годом возрастает количество людей с ОВЗ. Вхождение в социум таких людей затруднено целым рядом причин, среди которых нарушение познавательной деятельности, эмоционально-личностной сферы, проблемы интеллектуального, сенсомоторного и речевого плана. Все эти нарушения обычно тесно взаимосвязаны с нарушениями и в двигательной сфере, которая развивается не так, как у сверстников с нормой развития. В этом случае необходимая коррекция двигательных навыков происходит средствами адаптивного спорта.

Адаптивная физическая культура (АФК) – специально подобранные условия, носящие спортивный характер и направленные прежде всего на оздоровление человека с ОВЗ. Задача адаптивного спорта – это, прежде всего, сформировать спортивную культуру человека, а также повысить уровень его социализацию в обществе путем включения человека в такую сферу общественной жизни, как спорт [1].

Несмотря на то, что подготовка кадров для физического воспитания населения идет довольно активно, одной из самых острых проблем адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и физической рекреации выступает нехватка квалифицированных специалистов именно в области АФК. Особо отметим, что регулярно пересматриваются и изменяются различные административные документы, регламенты, нормативы и постановления, касающиеся данной отрасли, что дополнительно затрудняет работу специалистов, требуя от них постоянного самообразования, переобучения и т.д. Также у тренеров зачастую отмечается острая нехватка знаний по психологии, медицине и специфике работы именно с инвалидами. Сюда же можно отнести и недостаточное количество врачей, способных оценить адекватный уровень спортивной нагрузки для спортсмена-инвалида и, как следствие, определить его в спортивную группу.

Следующей проблемой стоит обозначить отсутствие достаточного числа спортивных объектов, оборудованных именно для адаптивной физической культуры. Кроме обеспечения на спортивных объектах доступной среды (что уже представляет собой проблему), для занятий с инвалидами должна быть особая материально-техническая база, которая зачастую либо полностью не представлена, либо не является полной.

Также среди проблем можно отметить полное отсутствие пропаганды и мотивации заниматься спортом среди лиц с ОВЗ. Инвалиды зачастую просто не в курсе, какими видами спорта они могут заниматься недалеко от дома. Не имеют представления о спортивных мероприятиях для них и т.д.

Невыполнимость в современных законодательных реалиях финансирования восстановительных мероприятий для людей с ОВЗ является также очень серьезной проблемой. Спортсмену-инвалиду особенно остро необходима медицинская и медикаментозная помощь специалистов и особая, более длительная медицинская реабилитация, на которую зачастую просто не выделяются средства.

Далее выделим такую проблему, как отсутствие единого, регламентированного подхода к планированию учебно-тренировочного процесса со спортсменами-инвалидами, принципов отбора одаренных людей.

И, наконец, очень остра проблема финансовой мотивации спортсменов с ОВЗ. В адаптивном спорте, как и в спорте высших достижений «обычных» людей должна быть система поощрения и премирования.

Таким образом, необходимо усовершенствовать работу образовательных учреждений с целью создания условий для обучения специалистов в области АФК. Нужна разработка новых теоретических положений об управлении адаптивным спортом. Модернизировать процесс обеспечения физического воспитания в спортивных и образовательных учреждениях. Повысить внимание к развитию параолимпийского спорта [2].

Усовершенствование системы развития АФК возможно проводить за счет повышения осведомленности населения о наличии объектов инфраструктуры, которые реализуют программы АФК и адаптивного спорта. Так, в 2010 году при Министерстве спорта РФ был сформирован Совет по развитию АФК. Важно, чтобы рекомендации Совета соблюдались и на местном уровне, поэтому должен быть организован надлежащий контроль со стороны администрации территориального образования.

В рамках программы вовлечения населения в адаптивный спорт и АФК возможно привлекать местные СМИ, которые могли бы анонсировать запланированные мероприятия и рассказывать об историях успеха учеников школ и клубов адаптивного спорта.

Перечисленные меры также сыграют роль в привлечении специалистов в данную сферу. Возможно организовать программы переподготовки тренеров для работы с учениками в рамках повышения квалификации.

Так, за счет взаимодействия федерального и местного управления реально наладить эффективную систему развития АФК, адаптивного спорта и физической рекреации. Кроме того, не стоит забывать о современных технологиях и источниках, которые имеют наибольшее влияние на сознание и мотивацию участников АФК – это СМИ, социальные сети. Совокупность всех этих средств будет способствовать развитию АФК и спорту в каждом отдельно взятом городе, где реализуются подобные программы.

Таким образом, адаптивная физическая культура (АФК) – специально подобранные условия, носящие спортивный характер и направленные прежде всего на оздоровление человека с ОВЗ. Задача адаптивного спорта – это, прежде всего, сформировать спортивную культуру человека, а также повысить уровень его социализацию в обществе путем включения человека в такую сферу общественной жизни, как спорт. Актуальными проблемами адаптивной физической культуры, адаптивного спорта и физической рекреации являются: нехватка квалифицированных кадров; отсутствие достаточного числа спортивных объектов, оборудованных именно для адаптивной физической культуры; отсутствие пропаганды и мотивации заниматься спортом среди лиц с ОВЗ; невыполнимость в современных законодательных реалиях финансирования восстановительных мероприятий для людей с ОВЗ; отсутствие единого, регламентированного подхода к планированию учебно-тренировочного процесса со спортсменами-инвалидами; финансовая мотивация спортсменов с ОВЗ.

Литература и источники

1. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2020. - 780 с.

2. Бальсевич, В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. - №1. - С. 24 -25.

Научный руководитель – к.т.н., доцент Арышева Ю.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ВЛИЯНИЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Чахлова В.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский медицинский государственный университет»

v.chahlova@yandex.ru

Аннотация. В данной научно-исследовательской статье рассмотрено влияние занятий легкой атлетикой на психоэмоциональную сферу студентов. Проведена зависимость качества учебного процесса от регулярных физических нагрузок, а также аргументирована необходимость формирования потребности у студентов к занятию физической культуры.

Ключевые слова: легкая атлетика, психоэмоциональное состояние, здоровье, учебный процесс, потребность.

В настоящее время, одной из основных проблем высшего профессионального образования является отсутствие комплексного взаимодействия между учебным процессом и физическим воспитанием студентов. Из-за этого у молодёжи еще со школьного возраста формируется неправильное представление о физической культуре, её социально-психологической значимости. Именно поэтому необходимо изучить влияние спорта на ментальное здоровье обучающихся и найти основные пути решения данной проблемы.

Проведенный опрос показал, что людей, которые занимаются легкой атлетикой, составляет лишь 37,5% и это является достаточно слабым показателем для лиц данной возрастной группы. Именно поэтому необходимо проводить просветительские работы в области психологического аспекта физической культуры.

Исследование проводилось с использованием метода контент-анализа, а также с помощью данных проведенного анкетирования среди студентов в социальной сети «ВКонтакте». В исследовании приняли участие 143 респондента в возрасте от 19 до 24 лет.

По результатам анкетирования было определено мнение респондентов о необходимости занятий легкой атлетикой для борьбы со стрессом и психоэмоциональным напряжением: 75% считают, что спорт — это отличный способ справиться с перенапряжением, 25% - что есть другие, более простые и менее энергозатратные, способы для достижения этой цели.

На вопрос: «Как вы считаете, влияет ли физическая культура на качество обучения студентов?» большая часть тестируемых (68%) считает, что спорт в самом деле помогает им быть более сконцентрированными на учёбе, 32% ответили, что нет никакой взаимосвязи между физическими нагрузками и качеством обучения.

Из представленных выше результатов становится понятным, что большинство респондентов признают положительное влияние легкой атлетики на психологическое здоровье, но лишь 37,5% из общего числа опрошенных занимаются спортом и могут наглядно проследить эту динамику на себе.

Спорт формирует человека как личность в не меньшей степени, чем учебная и трудовая деятельность. Таким образом, спортсмены обладают большей выраженностью тех свойств личности, которые связаны со стремлением достичь преимущества в спортивной борьбе, противостоять напряженности этой борьбы. С ростом спортивного мастерства увеличивается уверенность в себе, независимость взглядов и поведения, сдержанность, конкурентность, волевой контроль, защита своего «я» и высокое самоуважение [1].

Физиологическое и лечебное действие физических упражнений проявляется комплексом сложных изменений, протекающих в организме под влиянием дозированной физической нагрузки. Эволюционно сложилось, что движение, двигательная активность - необходимое условие функционирования и совершенствования всех важных систем организма, в связи с чем физические упражнения способны стимулировать физиологические процессы в организме [2, 3].

Активная учебная деятельность, эмоциональное перенапряжение перед каждым зачётом и экзаменом рано или поздно влечёт за собой формирование депрессии у студентов. Её основным воздействием на человека является потеря интереса и удовольствия от жизни. Но

опасность данного психического заболевания скрывается не в этом. Все процессы в нашем организме связаны, в том числе и физические, психофизические, химические и т.д. Помимо отсутствия мотивации к деятельности, нарушения концентрации внимания, чувства подавленности и многих других ментальных симптомов, депрессия влияет еще и на физическое состояние человека. Ее физические последствия могут выражаться в следующем: нарушение сна, отсутствие аппетита, выпадение волос, ослабление костей, хроническая усталость и многое другое [4].

При беге или любой другой физической нагрузке в организме человека вырабатывается эндорфин, который выделяется центральной нервной системой и гипофизом. Он взаимодействует с опиатными рецепторами в головном мозге, которые отвечают за регулирование и уменьшение болевых ощущений и, таким образом, усиливают приятные ощущения. Эндорфины высвобождаются, когда присутствует болевой или стрессовый раздражитель, но они также могут высвобождаться во время других действий, например, при занятии спортом. По сути, они действуют как внутренняя система вознаграждения, чтобы поощрять повторение того же поведения. Так называемая эйфория бегуна является прекрасным примером выброса эндорфинов, при этом их высвобождение может быть более стабильным после тренировки, вызывая состояние особого подъема и хорошее настроение [5].

Подводя итоги статьи, считаю необходимым отметить, что занятие легкой атлетикой помогает справиться с психоэмоциональным перенапряжением, что подтверждено в статье экспериментально. По данному исследованию установлено, что 75% респондентов считают спорт отличным способом борьбы со стрессом, а также 68% утверждают, что физические нагрузки помогают им быть более сконцентрированными на учебном процессе.

Таким образом, легкая атлетика и физические нагрузки в целом положительно влияют на нервную систему человека. Регулярное занятие спортом улучшает психоэмоциональное состояние студентов, способствуя повышению умственной работоспособности и уменьшению риска заболевания гиподинамией.

Литература и источники

1. Ильин Е.П., Психология спорта: учеб. Пособие/ Е.П. Ильин. – М., СПб., Н. Новгород, 2010. – 145 с.
2. Улащик В.С., Лечебная физическая культура. Физиотерапия: учеб. пособие/ В.С. Улащик. – Минск: Кн. Дом, 2008. – 313 с.
3. Батырев Э.М., Доронцев А.В. Оценка сформированности навыков профилактики заболеваемости средствами физической культуры и спорта у студентов медицинского вуза // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. № 12 (58). – 13-17 с.
4. Лаптев М.В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Интернаука: электрон. научн. журн. 2022. № 1(224).
5. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры / 2009. *Научный руководитель – зав кафедрой, к.п.н. Заплатина О.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский медицинский государственный университет»*

УДК 379.85

ТУРИЗМ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Кривалова С.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

sveta.krivalova@mail.ru

Путешествия дарят людям незабываемые впечатления, они избавляют от стресса и уныния, восстанавливают жизненные силы. В современном мире все люди, вне зависимости от физических особенностей, имеют возможность посещать разные достопримечательности го-

родов России. Многие туристические фирмы предлагают туры для людей с ограниченными возможностями, благодаря которым люди с инвалидностью могут познавать мир, знакомиться с различными традициями, и в процессе получать положительные эмоции.[5]

В отдельную категорию выделяют адаптивный туризм - вид туризма, рассчитанный на людей с ограниченными физическими возможностями. Его задачей является переключение людей на оздоровительное мышление. Он позволяет лицам с ограниченными возможностями реализовать себя без особой физической подготовки, эффективно способствует осознанию собственных возможностей, расширяет границы жизненного пространства. Главная составляющая такого туризма - адаптивное путешествие. Оно длится около семи - десяти дней. Формируются небольшие семейные группы (всего 10-15 человек). В данном случае родственники являются участниками реабилитационного процесса, а не сопровождающими. Программа формируется по рекомендации психолога, на основе изучения возможностей и запросов группы. Во время путешествия осуществляется общение с природой. Помимо этого, проводится сложная индивидуальная программа с психологом, направленная на выработку мотивации к полноценной жизни. В сопровождение группы входят: экскурсовод, психолог, организатор маршрута, специалисты по социальной адаптации, волонтеры. Во время адаптивного путешествия психолог управляет реабилитационной частью путешествия, координирует взаимодействие сотрудников по реабилитации. Задача экскурсовода интересно донести информацию участникам группы. Организатор маршрута отвечает за комфортный и безопасный маршрут участников. Волонтеры для адаптивного путешествия должны быть специально обучены для работы с людьми с инвалидностью, чтобы помогать и сопровождать их во время пути. Если путешествие подразумевает выездные экскурсии, то должен быть адаптированный транспорт для комфортного передвижения группы. Перед тем как начать путешествие, надо провести знакомство с группой и участниками путешествия. Адаптивное путешествие должно соответствовать пожеланиям и с особенностями здоровья людей с инвалидностью. Путешествия обязательно должны включать остановки, чтобы члены группы могли отдохнуть, попить воды, перекусить. Таким образом, адаптивное путешествие создает комфортные условия, что позволяет людям с ограниченными физическими возможностями психологически расслабиться, сменить обыденную обстановку, насладиться природой, пообщаться с разными людьми, а также увидеть красивые места.[2]

Туризм является эффективным средством для реабилитации людей, имеющих проблемы со здоровьем. Свежий воздух, красивая природа, великолепные пейзажи - все это благоприятно сказывается на здоровье человека с инвалидностью. Туризм способствует положительному психоэмоциональному состоянию.

На реабилитацию человека с инвалидностью влияют следующие туристические факторы: туризм является двигательной активностью, а движение - залог здоровой жизни. Инвалидность, как правило, приводит к снижению двигательной активности, а снижение физической активности служит причиной стресса, сердечнососудистых заболеваний, нарушению нервно-рефлекторных связей, которое ведет к депрессивному состоянию. Через туризм осуществляется терапия и профилактика психосоматических заболеваний, поддержание физической формы и здоровья.[4]

Из важных реабилитирующих факторов хотелось бы выделить экологичность туризма. Чистый воздух, наличие красивого ландшафта, чудесная погода, пение диких птиц, журчание горных рек, расслабляющие звуки природы благоприятно воздействуют на психику и нейронные связи человека, расслабляют его состояние.

Помимо вышеперечисленного, туризм обогащает человека новой информацией, развивает его интеллект. Различные исторические факты о достопримечательности городов России, разнообразные традиции других народов, общение с жителями других регионов оказывают положительное влияние на интеллект человека с ограниченными возможностями.[3]

Также туризм предоставляет огромные возможности для общения, что крайне важно для людей с ограниченными возможностями, которые имеют узкий круг общения.

Благодаря маленьким туристическим группам люди с инвалидностью получают огромную жизненную поддержку, отличное настроение и заряд положительных эмоций. Общение в группе убирает одиночество, внутреннюю скованность и дает возможность наладить коммуникацию с другими людьми.

Туризм имеет воспроизводящую функцию, которая направлена на восстановление сил, затраченных на выполнение бытовых дел. Отдых является неотъемлемой частью жизни каждого человека, для того чтобы не было переутомления важно выделять время на отдых [1].

Из вышесказанного следует, что туризм является действенным средством реабилитации человека с ограниченными возможностями и его можно рекомендовать для восстановления физических и психоэмоциональных сил и резервов.

Литература и источники

1. Методические рекомендации по комплексу "Адаптивное путешествие" URL: <https://tourvestnik.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-kompleksu-adaptivnoe-puteshestvie> (дата обращения: 29.03.2023).

2. Туризм и реабилитация URL: https://aupam.ru/pages/invasport/turizm_sisteme_reabilitacii/page_02.htm (дата обращения: 29.03.2023).

3. Физическое и нравственное воспитание студентов и молодежи средствами спортивного туризма URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-i-nravstvennoe-vozpitanie-studentov-i-molodezhi-sredstvami-sportivnogo-turizma> (дата обращения: 10.04.2023).

4. Туризм в системе реабилитации и социальной интеграции пожилых и людей с ограниченными возможностями URL: <https://reabilit.samregion.ru/biblioteka/turizm-v-sisteme-reabilitatsii-i-sotsialnoj-integratsii-pozhilykh-i-lyudej-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 10.04.2023).

5. Без границ: зачем создавать сервис для инвалидов-путешественников URL: <https://inc.russia.ru/concoct/globe4all-tourism/> (дата обращения: 10.04.2023).

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

УДК 615.85183:611.7

ЛФК ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНЫЙ АППАРАТ

Лагодина Ю.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

yulchik.lagodina@mail.ru

Лечебная физическая культура – это система физических упражнений, направленных на поддержание и укрепление здоровья, повышение уровня физической подготовленности и общей работоспособности. Она включает в себя комплекс упражнений на развитие силы, гибкости, выносливости и координации движений.

Оздоровительная физическая культура помогает снизить риск заболеваний, укрепить иммунитет, снизить уровень стресса, повысить энергию и внимание. Она доступна для людей разных возрастных групп и уровня физической подготовки оказывая помощь всем типам пациентов, от тех, кто никогда раньше не посещал физиотерапию, до людей, которым нужна помощь в восстановлении после операции или несчастного случая, до спортсменов, стремящихся улучшить свои результаты.

Лечебная физическая культура помогает восстановить функции организма, улучшить кровообращение, обмен веществ, укрепить мышечно-связочный аппарат, снизить уровень стресса и усталости. Она помогает в лечении таких заболеваний, как болезни опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхательной системы, нервной системы, эндокринной системы.

Основными средствами оздоровительной физической культуры являются упражнения на силу, гибкость, выносливость и координацию движений, аэробные упражнения, йога, пилатес.

тес и танцы. Для максимального эффекта следует заниматься регулярно и подбирать упражнения с учетом своих физических возможностей и целей.

Лечебная физкультура направлена на восстановление и улучшение функционального состояния тканей, органов и систем органов, а также на повышение общей адаптивности организма. Она основывается на принципе нагрузки и адаптации – то есть, на применении физических упражнений и воздействий, способствующих приспособлению организма к болезни, укреплению ослабленных функций и устранению нарушений.

Лечебная физкультура имеет много различных форм – от индивидуальных занятий и занятий в группах до специальных программ, направленных на восстановление функций конкретных тканей и органов. Она может включать в себя различные упражнения, от растяжки и упражнений на гимнастических снарядах до упражнений на специальных тренажерах и водных процедур. Цель лечебной физкультуры – не только улучшение общего здоровья и функционального состояния организма, но и достижение конкретных результатов в сохранении или восстановлении здоровья нарушенных тканей и органов. Она может быть назначена как самостоятельным методом лечения, так и в сочетании с другими методами комплексного лечения.

Если вы чувствуете боль в каком-либо месте, это будет одним из первых пунктов вашего плана лечения. Ваш физиотерапевт захочет убедиться, что ваше лечение будет максимально комфортным, поэтому вы сначала поработаете вместе над облегчением боли, прежде чем переходить к любым другим формам физической активности, которые могут принести вам дискомфорт.

Важно отметить, что лечебная физкультура должна проводиться под контролем квалифицированного специалиста – врача-физиотерапевта или врача-реабилитолога. Неправильно выбранные упражнения или неправильный режим нагрузки могут привести к обратному эффекту – ухудшению здоровья и функционального состояния организма.

Каждому пациенту назначается индивидуальная программа упражнений, учитывающая его возраст, состояние здоровья, характер заболевания, степень его тяжести и уровень физической подготовленности.

Кроме того, ЛФК улучшает кровоснабжение и метаболизм в мышцах, уменьшает мышечную гипотрофию, повышает общую выносливость и резистентность организма.

Так же ЛФК оказываются психологические, социально-экономические и морально-этические эффекты. Регулярное занятие физическими упражнениями повышает уверенность в себе, укрепляет дисциплину и регулярность в жизни, способствует интеграции в общество. Таким образом, ЛФК – это не просто средство лечения и профилактики заболеваний, но и способ улучшения качества жизни и общего самочувствия человека. Она является неотъемлемой частью комплексного подхода к реабилитации и оздоровлению организма.

Целью лечебной физической культуры является восстановление и укрепление здоровья больного, улучшение его физической и психологической подготовки, повышение общей работоспособности, ускорение процесса выздоровления и предупреждение возникновения новых заболеваний. В зависимости от патологического процесса, уровня физической подготовки и возраста пациента, лечебную физическую культуру назначает лечащий врач и проводит под наблюдением специалиста по ЛФК.

Основными методиками лечебной физической культуры являются дыхательная гимнастика, комплексы упражнений на различные группы мышц, лечебная массаж, грязелечение, физиотерапия. В зависимости от целей лечения и состояния больного, может быть выбрана иная методика.

В целом, лечебная физическая культура – это эффективный и безопасный метод лечения, который позволяет восстановить физическую форму и укрепить здоровье. Она является неотъемлемой частью комплексной терапии различных заболеваний и помогает достичь наилучших результатов в лечении и профилактике многих заболеваний.

Кроме того, существует еще ряд методов проведения лечебной гимнастики:

- Метод активных движений – это упражнения, которые пациент выполняет самостоятельно, без помощи врача или физиотерапевта. Он направлен на восстановление подвижности суставов, укрепление мышц и улучшение кровообращения в тканях.

- Метод пассивных движений – это упражнения, выполняемые врачом или физиотерапевтом, который пассивно перемещает конечность пациента, не требуя от него активных действий. Этот метод используется в случаях, когда пациент не может самостоятельно выполнять движения из-за боли или других причин.

- Метод резистивных упражнений – это упражнения, которые выполняются с помощью специальных устройств, например, резиновых лент или гантелей. Они направлены на укрепление мышц и повышение силы.

Оптимальный метод лечебной гимнастики выбирается индивидуально для каждого пациента в зависимости от его состояния и нужд.

Следует отметить, что физическая тренировка оказывает положительное влияние на опорно-двигательный аппарат занимающегося, поскольку скелетные мышцы являются основным аппаратом, с помощью которого выполняются физические упражнения. Кроме того, развитие скелетной мускулатуры способствует улучшению общего здоровья и физической формы. Сильные мышцы позволяют лучше контролировать свое тело и уменьшают риск получения травм при повседневных движениях и спортивных занятиях. Они также улучшают осанку и поддерживают правильное положение тела, что может снижать риск развития болей в спине, шее и других частях тела.

Для развития скелетной мускулатуры необходимо правильно и регулярно тренироваться, включая в программу упражнения на все группы мышц, такие как приседания, отжимания, подтягивания и т.д. Важно также учитывать индивидуальные особенности и не перегружать себя, чтобы избежать травм и перенапряжений. Следуя этим рекомендациям, можно достичь хорошо развитой скелетной мускулатуры и обеспечить здоровье и благополучие своего организма.

Регулярные тренировки способствуют снижению кровяного давления и улучшению обмена веществ, к тому же, физические упражнения помогают улучшить дыхание и укрепить легкие. Они способствуют глубокому дыханию, увеличивают объем легких и улучшают их функциональное состояние.

Наконец, физические упражнения благотворно влияют на психическое здоровье. Они способствуют выработке эндорфинов – гормонов счастья, которые улучшают настроение, повышают уровень самооценки и снижают уровень стресса. Регулярные занятия физической культурой помогают справиться с депрессией, тревожностью и повышенной раздражительностью.

Таким образом, физические упражнения имеют важное значение для здоровья человека. Они способствуют укреплению мышц, улучшению работы сердечно-сосудистой системы, улучшению функции дыхания и психическому здоровью. Регулярные занятия физической культурой являются необходимым условием для поддержания здоровья и хорошего самочувствия.

Таким образом, ЛФК имеет широкий спектр методов, включая как общие физические упражнения, так и специализированные упражнения, направленные на лечение конкретных заболеваний и повреждений.

Она может помочь улучшить кровообращение, улучшить суставную подвижность, повысить мышечный тонус, укрепить опорно-двигательный аппарат, улучшить легочную функцию и многое другое.

Лечебная физкультура также может использоваться для профилактики заболеваний и поддержания общего здоровья. Регулярные занятия ЛФК могут помочь улучшить настроение, повысить иммунитет, снять напряжение и стресс в том случае, если они правильно организованы.

Организация возлагается на врача-специалиста и инструктора (методиста) по ЛФК с привлечением медицинского персонала (врачей, медицинских сестер) лечебного учреждения. Они диагностируют и лечат людей с заболеваниями, которые ограничивают их способность двигаться и выполнять функциональные действия в повседневной жизни. Как специалисты по движениям, специалисты могут выявлять нарушения и разрабатывать планы лечения для оптимизации функции, уменьшения боли и предотвращения инвалидности. Физиотерапевты тщательно изучают вашу историю болезни и получают доступ к вашей текущей жалобе. Они

проведут чрезвычайно подробную физическую оценку, сосредоточив внимание на конкретных моделях движений, которые могут быть причиной вашей проблемы, с использованием различных систем оценки, включая функциональный скрининг движений. Как только у нас будет точный диагноз, будет сформирован комплексный план лечения, который будет включать в себя конкретные упражнения, методы мануальной терапии и использование определенных методов, включая, помимо прочего, сухое иглоукалывание, ограничение кровотока.

Литература и источники

1. Апанасенко, Г. Л. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Г. Л. Апанасенко. – М.: Медицина, 1990. – 368 с.
2. Белая, Н. А. Лечебная физкультура и массаж: учебно-метод. пособие для медицинских работников / Н. А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001. – 268 с.
3. Дубровский В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль / В. И. Дубровский. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2006. – 598 с.
4. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 568 с.
5. Муравов, И. В. Оздоровительный эффект физкультуры и спорта / И. В. Муравов. – К: Здоровье, 2006. – 203 с.
6. Попов С. Н., Валеев Н. М., Гарасева Т. С. и др. Лечебная физическая культура: учебник для студентов высш. учебн. заведений / (под ред. Попов С. Н.). – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
7. Сапего А. В. Физическая реабилитация: учебное пособие / А. В. Сапего, О. Л. Тарасова, И. Л. Полковников; Кемеровский государственный университет. – Кемерово, 2014. – 210 с. *Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М. В. ФГБОУ ВО " Кемеровский государственный университет".*

УДК 796.011.3:378

ПРОБЛЕМА НЕХВАТКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Чураков А.О.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
churakov.anatoly99@gmail.com

Согласно данным федерального реестра инвалидов, на 1 февраля 2023 года на территории РФ проживает 10180675 лиц с инвалидностью[1]. Эта категория людей нуждается особому вниманию в медицинском аспекте – в особенности в физической адаптации. Большая часть инвалидов нуждается в реабилитации. Для них было разработано множество методов и техник адаптивной физической культуры.

Но, несмотря на интенсивное развитие медицины в России, остаётся нерешённой проблема нехватки специалистов, способных провести курс физической реабилитации для инвалидов. Эта проблема признаётся и на государственном уровне[2].

Рассмотрим историю данной проблемы.

Зарождение лечебной физической культуры в России произошло в конце 17 - начале 18 вв.[3] Одним из первых учреждений, готовящих специалистов адаптивной физической культуры стал Ортопедический институт, открывшийся в 1838 году в Москве.

Индивидуальная работа с больными с травмами опорно-двигательного аппарата начала вестись значительно позже, в 1960-е годы, родоначальникам данного направления АФК стал Ленинградский научно-исследовательский институт протезирования.

Важно отметить, что АФК постоянно развивается. Проблема нехватки кадров в этой области требует особого внимания.

Можно выделить несколько причин такой нехватки специалистов:

Во-первых, людям с ограниченными возможностями здоровья требуется не только реа-

билитация, но и уход, медицинская помощь, психологическая поддержка. Так, часто в программу реабилитации включаются психологи.

Во-вторых, наблюдается дефицит определенных учебных центров, цель которых – подготовка специалистов в области адаптивной физической культуры. Это приводит не только к нехватке кадров, но также и к затруднению к обновлению знаний для имеющих образование в данной области специалистов[4].

В-третьих, физическая реабилитация может быть связана с риском и повышенной ответственностью для работника, из-за чего не каждый готов работать в этой сфере. Кроме того, специалистам адаптивной физической культуры следует учитывать особенности человека, с которым они работают. Им необходимо хорошо разбираться в заболеваниях, являющихся причинами инвалидности.

Кроме взрослых, в реабилитации также нуждаются дети-инвалиды. Их в России на 1 февраля 2023 насчитывается 720468 человек, что составляет более 6 процентов от общей численности инвалидов.

Согласно законодательству, несовершеннолетних разделяют на 3 медицинские группы для занятий физической культурой. Как правило, лица с инвалидностью попадают в специальную группу, которая в свою очередь делится на подгруппы «А» и «Б».

В подгруппе «Б» специальной группы несовершеннолетним рекомендуются в обязательном порядке занятия лечебной физкультурой, а в подгруппе «А» специальной группы возможны занятия адаптивной физической культурой.

Нехватка специалистов в данной области может иметь плохие последствия для детей с инвалидностью. Занятия адаптивной или лечебной физкультурой для детей-инвалидов улучшает их физическое состояние и помогает снизить негативные последствия их заболеваний[5].

Таким образом, проблема нехватки специалистов в области адаптивной физической культуры является серьёзной.

Решить данную проблему можно комплексно, устранив все причины. Предлагаемые пути решения проблемы:

- Увеличение количества учебных мест по специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» – это приведёт к некоторому росту числа абитуриентов, которые выберут данное направление.
- Создание специальных учебных центров и обновление уже имеющихся.
- Развитие адаптивных видов спорта. Необязательно, чтобы эти виды спорта включали в себя физическую нагрузку. Это могут быть и интеллектуальные виды спорта – шашки, шахматы.
- Создание благоприятных для физической адаптации условий для инвалидов, и специалистов работающих с ними.
- Вовлечение в данную профессию будущих абитуриентов.

Нехватка специалистов в данной области растёт. И важно вовремя решить эту проблему.

Литература и источники

1. Количество инвалидов [Электронный ресурс] // Федеральный реестр инвалидов. URL : <https://www.sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost> (дата обращения: 13.04.2023).
 2. Распоряжение Правительства РФ от 18 декабря 2021 г. № 3711-р // Собрание законодательства РФ. - 03.01.2022. - №1. - ст. 260.
 3. Дудко А.В., Батанцев Н.И., Цындрина А.В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта // Столыпинский вестник. 2023. №2. С. 964-968.
 4. Ковалёва А.Л., Зотин В.В. Проблема подготовки специалистов по адаптивной физической культуре // Современные научные исследования и инновации. 2017. № 12. С. 69.
 5. Воронов Н.А. Адаптивная физическая культура и здоровье // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №8. С. 32-34.
- Научный руководитель – старший преподаватель Тюкалова С.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**ПАРА-СНОУБОРД ИЛИ «АДАПТИВНЫЙ СНОУБОРДИНГ» – СПОРТИВНОЕ
НАПРАВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ**

Сорокина М.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
mashasorokina2002@mail.ru

Аннотация: рассмотрение такого зимнего вида паралимпийского спорта, как «пара-сноуборд» или «адаптивный сноубординг»; история возникновения, описание особенностей, ограничений и классификации соревнований; технико-физиологические и психоэмоциональные характеристики.

Ключевые слова: сноуборд, сноубординг, пара-сноуборд, паралимпийские игры, адаптивный сноубординг, спортсмены, участники, соревнования, лица с ограниченными возможностями здоровья

3 декабря – это международный день инвалидов.

Этот день напоминает обществу о том, что миллионы людей с ограниченными возможностями здоровья страдают от того, что общество считает их инвалидами.

Этот день также нужен обществу, чтобы обратить внимание на людей с ограниченными возможностями здоровья, на тех, кто, несмотря на внешнее проявление к ним снисхождения и жалости, способны достичь безграничных талантов в ремеслах, искусстве, творчестве, спорте. Необыкновенная сила духа, целеустремленность, умение добиваться успехов, сохранять жизнелюбие и оптимизм в сложнейших жизненных условиях могут служить примером для каждого из нас.

«Живые – борются! А живы только те,
Чье сердце предано возвышенной мечте,
Кто, цель прекрасную поставив пред собою,
К вершинам доблести идут крутой тропой
И, точно факел свой, в грядущее несут
Великую любовь или священный труд!» [1].

Как уже было отмечено выше, спорт для людей с ограниченными возможностями здоровья является сферой реализации неограниченных физических возможностей, приводящих к победе силы духа и силы воли.

Интересна сама история возникновения и развития спортивного сообщества людей с ограниченными возможностями здоровья. Таких спортсменов называют «паралимпийцами», а само спортивное движение «паралимпийским».

Известно, что лиц с повреждениями опорно-двигательного аппарата стали привлекать к занятиям спортом после Второй мировой войны, по завершению которой бывшие участники военных действий, получившие физические увечья, вынуждены были проходить лечение и реабилитацию в послевоенных медицинских госпиталях. Закономерно и очень символично, что именно человек по профессии врач стал основателем спортивного движения инвалидов. И такое первое спортивное состязание по стрельбе из лука было проведено в 1948 году нейрохирургом Людвигом Гутманом в Англии в Сток-Манделльвийском госпитале среди пациентов на инвалидных колясках[2]. Очень своевременной и актуальной для восстановления физического равновесия и для избавления больных от однообразия госпитальных будней и домашнего затворничества была идея этого, поистине Врача с большой буквы, включить в комплексное лечение для инвалидов и спортивную программу.

Такие соревнования послужили отправной точкой к проведению в дальнейшем, начиная с 1960-1972 годов, Международных состязаний (Игр) для лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Примечательно и то, что был лишь единственный случай, когда в названии Игр использовалось слово «Олимпиада». Это было в 1980 году во время Игр XII Олимпиады в городе Москва. В дальнейшем же Международный Олимпийский Комитет (МОК) использование слова

«Олимпиада» для проведения спортивных состязаний лиц с ограниченными возможностями здоровья запретил. Поэтому для официального наименования Международных спортивных соревнований среди инвалидов с 1984 года применяется название «Паралимпийские Игры». И справедливым решением является и то, что начиная с 1992 года, Паралимпийские игры проходят в тех же городах, что и Олимпийские зимние игры. Тогда как ранее Паралимпийские Игры проводились не только не в столицах Олимпийских Игр, но даже и в других странах.

Фундаментальные шаги в развитии непосредственно пара-сноуборда произошли в Канаде, где в марте 2008 года состоялись первые спортивные соревнования по адаптивному сноубордингу (первый Кубок Мира). В дальнейшем усилия организаторов подобных спортивных соревнований были направлены не только на физическо-психологическую реабилитацию инвалидов в обществе, но и на реализацию конечной цели – включить сноубординг в программу Паралимпийских Игр. Итогом достижения этой значимой цели для всего сообщества инвалидов и дебютом адаптивного сноубординга стало включение в 2014 году парасноуборд-кросса (преодоление широкого пологого спуска с установленными разными препятствиями) в программу Паралимпийских игр 2014 года в городе Сочи в России [3], [4].

Приведу далее основные технические и психофизиологические моменты, характеризующие соревнования пара-сноубордом или адаптивным сноубордингом.

Бесспорно, что спорт не является прерогативой только здоровых людей.

Философия олимпизма объединяет в единое целое тело, волю, разум и здоровых людей и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Спортсмены с ограниченными возможностями здоровья занимаются спортом для развития себя как личности и для достижения спортивных результатов.

Сноуборд – это зимний вид спорта, получивший такое название от применения специального оборудования (доска или сноуборд) для спуска с зимних горных трасс.

Пара-сноуборд или адаптивный сноубординг – это слегка видоизмененный спорт с определенными правилами и техническими нормами, который позволяет людям с ограниченными возможностями здоровья не только просто кататься с заснеженных горных трасс, но участвовать в соревнованиях.

Адаптивных сноубордистов подразделяют на три категории: стоячие, сидячие и спортсмены, которые плохо видят. Эти категории спортсменов, в свою очередь, делятся на подгруппы с одинаковыми функциональными ограничениями, такими как: поражения позвоночника, церебральный паралич, ампутация или нарушение зрения. Судейство на таких соревнованиях также учитывает функциональные ограничения пара-сноубордистов, и финальные результаты определяют победителей в вышеназванных категориях и подгруппах, но только отдельно среди мужчин и среди женщин.

Особенностью соревнований по пара-сноуборду является то, что проводятся такие соревнования на такой же трассе для сноуборд-кросса, которую используют и для соревнований здоровых спортсменов, и характеризуется такая трасса следующими техническими параметрами:

- перепад высот на трассе должен быть в пределах от 100 метров до 240 метров;
- протяженность трассы по длине склона должна составлять от 400 до 600 метров, ширина трассы – не менее 40 метров, средний уклон – в среднем 14-18°.

Формат соревнований по направлению сноуборд-кросса - это комбинация гонок на скорость (время прохождения трассы 40-70 секунд) и элементов фристайла в свободном стиле, и состоит из трех одиночных заездов для каждого участника. Итоговый результат определяется как сумма времени в двух лучших заездах, и умножается на установленный коэффициент в соответствии классу спортсмена.

Психофизиологическими и эмоциональными характеристиками адаптивного сноубординга являются:

- ускорение процесса адаптации в обществе;
- желание быть полезным обществу;
- улучшение физической подготовки;

- соревновательный дух и конкурентоспособность человека;
- выявление резервных возможностей организма.

Поэтому для таких людей с ограниченными возможностями здоровья участие в спортивных соревнованиях является формой общения, восстанавливает психическое равновесие, снижает ощущение изолированности, возвращает чувство уверенности и уважения к себе, дает возможность вернуться к активной жизни.

Занятия адаптивным сноубордингом или пара-сноубордом для людей с ограниченными возможностями здоровья являются мощнейшим фундаментом социальной интеграции и личностного роста.

В своем видеообращении от 18.03.2022г. к паралимпийцам-участникам Зимних игр «Мы вместе. Спорт» в городе Ханты-Мансийске Президент Российской Федерации В.В. Путин подчеркнул, что: «именно паралимпийцы-люди, которые не сломались, а преодолели жизненные испытания, достойные всемирной поддержки и преклонения, те, кто своим примером дарит надежду миллионам, заставляет поверить в себя и в свои силы» [5].

Литература и источники

1. Виктор Гюго. IX. Кто борется – живет... (перевод Г.Шенгели) / Книга четвертая. Религия прославлена. Сборник поэм и стихотворений. Возмездие. 1853. Собрание сочинений в 15 томах. Государственное издание художественной литературы. 1956. С.126-127.
2. Википедия: <http://ru.wikipedia.org/>. (дата обращения 08.04.2023)
3. Сайт Олимпийских игр: <http://www.sochi2014.com/>. (дата обращения 07.04.2023)
4. Сайт Федерации Горнолыжного спорта и Сноуборда России: <http://www.tgssr.ru/>. (дата обращения 09.04.2023)
5. Данилин В.И. Энциклопедический словарь горнолыжника и сноубордиста / В.И. Данилин М.: Просвещение, 2004. – 187 с.
6. Текстовая версия. Новости. Выступления и стенограммы. Обращение Президента РФ В.В. Путина. Дата публикации: 18 марта 2022г. 17.30.
Научный руководитель – к.б.н, доцент, Буданова Е.А., ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет".

УДК 618.2, 796

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ДЦП Еремеев С.Ю.

ФГБОУ «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
enforge0122@gmail.com

Детский церебральный паралич – группа симптомовокоплексов повреждения ЦНС сопровождающиеся двигательными нарушениями, является хронической, непрогрессирующей болезнью, у 70% детей возникающей в предродовом периоде, 20% детей во время родов или в первый месяц после рождения и 10% после 2 лет жизни. Частыми жертвами ДЦП являются преждевременно родившиеся или дети с недостаточным весом – 7% случаев.

ДЦП встречается примерно у 4-13 детей на территории РФ, что является довольно высоким показателем среди других развитых стран. По данным Минздрава на 2010 год в стране насчитывается 71429 детей с ДЦП в возрасте 0-14 лет и 13655 детей с таким диагнозом в возрасте 15-17 лет. [1] [3]

Данное заболевание требует внимания и своевременного принятия, как физических, так психологических мер для избежания осложнений и развития болезни. Многие из людей с данным заболеванием могут иметь отставание в развитии организма и разума из-за своей специфики связанной с поражением частей мозга.

Основные симптомы:

1. Слишком жесткие или мягкие мышцы.
2. Преувеличенные рефлекссы.

3. Мышечная слабость.
4. Отсутствие мышечной координации.
5. Неконтролируемые движения тела.
6. Проблемы с равновесием и координацией.
7. Проблемы с глотанием, сосанием или едой.
8. Использование преимущественно одной стороны тела, чтобы тянуться к вещам.
9. Задержка речевого развития.

Данные симптомы являются самыми распространенными. Данная симптоматика может быть легкой и тяжелой, в основном они появляются в первые два года жизни ребёнка.

Виды ДЦП:

Спастичный – мышцы являются жесткими с повышенным тонусом, самый распространенный вид.

Атаксический – оказывает влияние на координацию и баланс.

Дискинетический – возникают непроизвольные движения, усиливаются во время движения.

Смешанный – комбинация любых нарушений моторики.

В качестве основных причин появления детского церебрального паралича выделяют :

1. Поражение мозга во внутриутробный период;
2. Гипоксия во время рождения;
3. Интоксикация;
4. Соматические и эндокринологические заболевания матери;
5. Резус-конфликт матери и ребёнка;
6. Аномалии родовой деятельности;
7. Инфекции. [4]

Если болезнь диагностировать в раннем возрасте, то со временем возможно добиться почти полного выздоровления ребёнка или как минимум компенсации нарушенных функций организма.

Основные способы лечения данной болезни:

1. Медикаментозный – в основном используются нейропротекторы и миорелаксанты, витаминные и метаболические комплексы препаратов. Иногда могут использоваться седативные средства. В случаях эпилептических припадков, возникающих в следствии поражения некоторых тканей мозга используют противосудорожные препараты.

2. АФК – адаптивная физическая культура, направленная на уменьшение отставания в физическом развитии, она помогает преодолеть психологические барьеры, связанные с ограниченностью возможностей и социальной адаптацией. Главные средства адаптивной физической культуры представлены в виде физических упражнений, природных и гигиенических факторов, составляющими которых выступают артикуляционная, дыхательная гимнастика, логопедический массаж и пр. [2] Благодаря регулярной повторяемости физических упражнений можно добиться улучшения основных показателей движений, благоприятного освоения двигательных умений, общего развития физических качеств. Вместе с тем важно отметить, что двигательной деятельности сопутствует широкий круг изменений биологических структур и функциональных задач. Физические упражнения положительно отражаются на организме человека с ограниченными возможностями вне зависимости от его возраста, главным образом на растущем организме ребенка, у которого присутствуют какие-либо нарушения в развитии. [2]

3. Иппотерапия – дорогостоящий и не всегда доступный метод, связанный с контактом с лошадьми.

На данный момент в России присутствуют законодательные акты направленные на помощь людям с данным заболеванием, но из-за отсутствия освещения данной проблемы в СМИ не считается большинством серьезной проблемой, хотя данное заболевание может быть опасным в психосоциальной сфере, детей инвалидов с достаточно серьезной формой болезни в основном держат на домашнем обучении. В случае если ребенок имеет возможность пойти в школу, то там он скорее всего не найдет понимания и на уроках физической культуры он будет стоять в стороне из-за отсутствия специалистов в АФК.

Литература и источники

1. Мастюкова, Е.М. Физическое воспитание детей с детским церебральным параличом: младенч., ранний и дошк. возраст.-М.:Просвещение, 3-е изд. -2016.-199с
 2. Чернова, Л. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП / Л. Н. Чернова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2021. — № 18 (360). — С. 380-383. — URL: <https://moluch.ru/archive/360/80417/> (дата обращения: 13.04.2023).
 3. Федеральный закон от 24.11.1995 (ред. от 18.07.2019) «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» № 181-ФЗ
 4. Сколько живут люди с ДЦП. Режим URL - https://gb12-barnaul.ru/blog/skolko-zhivut-ljudi-s-dcp/#_-16
- Научный руководитель - к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия».*

УДК 796.325

**ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА
КАК ОЛИМПИЙСКОГО ВИДА СПОРТА**

Фомкин И.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ivan.fomkin@mail.ru

Волейбол – командный вид спорта, основной задачей которого является направить мяч команде соперника так, чтобы он приземлился на их половине поля. Однако существует ограничение: во время атаки можно сделать лишь три касания мяча подряд.

В наше время волейбол является одной из наиболее популярных командных игр, поскольку правила достаточно просты для понимания, а специальный спортивный инвентарь практически не требуется. Именно поэтому этот вид спорта получил настолько широкое распространение среди желающих не зависимо от их возраста, пола и физических возможностей.

Сам прототип игры в волейбол появился в конце XIX века, в 1895 году. Изобретателем этого вида спорта считается Уильям Морган (1870 – 1942). Во время своей практики в качестве директора Юношеской христианской организации, которая проповедовала физическое и нравственное воспитание людей, он столкнулся с проблемой: набиравшая популярность тогда новая игра – баскетбол – требует сильной физической нагрузки, из-за чего не могла получить должного признания среди людей старшего поколения. Немного подумав, Уильям использовал сетку для тенниса и поднял ее на высоту около 198 сантиметров, а в качестве первого «мяча» выступала камера от баскетбольного мяча. Однако как оказалось, она была слишком легкой для игры, а сам баскетбольный мяч – слишком тяжелый и большой. Тогда местная компания «Спалдинг» по запросу Моргана сделала новый мяч – резиновую камеру диаметром 25 см, обтянутую кожей [1].

Само название «волейбол» также появилось не сразу. Изначально Уильям Морган предложил название «минтонет», потому что сам принцип игры был чем-то похож на бадминтон, поэтому для названия новой игры и была задействована вторая часть слова «бадминтон». Уже позже, в 1896 году, игра получила свое нынешнее имя.

В качестве первых официальных волейбольных правил существовали лишь такие пункты, как: габариты площадки (7,6*15,1 м), высота сетки (198 см), окружность мяча (63,5-68,5 см) и его масса (примерно 340 г). Ограничений по количеству как игроков на поле, так и касаний мяча изначально также не было, а очко засчитывалось только при собственной подаче [2].

Естественно, в ходе совершенствования и развития игры правила менялись и уточнялись, пока в итоге не приняли вид тех, что существуют в наше время. Габариты площадки увеличились до 18*9 м, высота сетки стала различна для мужчин и для женщин: 2,43 м и 2,24 м соответственно, окружность мяча практически не изменилась (65-67 см), а его масса стала меньше (260-280 г). По новым правилам теперь в команде может быть только 12 (максимум – 14) игроков, среди которых есть специальные позиции: либеро, доигровщик, центральный блокирующий, диагональный, связующий. Среди всех игроков обязательно должен быть выбран капитан команды, который участвует в жеребьевке перед началом соревнований (игры), а также представляет интересы команды в спорных ситуациях с судьей. Количество касаний мяча также было утверждено: теперь их можно было сделать максимум три.

Важным событием в истории волейбола является создание международной федерации волейбола (FIVB) в 1947 году. После ее появления волейбол получил массовое распространение. Именно FIVB утвердила общие правила проведения игры, а также создала арбитражную комиссию. На следующий год (1948) состоялся первый чемпионат среди мужчин в Риме, а в 1949 году такой же турнир был организован и для женщин, но уже в Праг, который шел параллельно с мужским. В качестве олимпийского вида спорта волейбол признали лишь

в 1957 году, однако он не вошел сразу в олимпийскую программу. Первый раз волейбол был представлен на Олимпиаде в Токио в 1964 году. Примечательно, что первой страной, выигравшей Олимпийские игры по волейболу стала СССР.

В настоящее время волейбол продолжает развиваться. Уже при FIVB появилась такая система, как «ралли-пойнт» или «розыгрыш-очко», которая заключалась в том, что в каждом сете (партии) очко своей команде можно было принести при каждом розыгрыше, а не только при своей подаче, как это было раньше. Также изменилось и количество очков: первые четыре сета игрались до 25 очков, а пятый – только до 15.

Именно благодаря всем изменениям в правилах, всему тому пути своего становления как спортивной игры и олимпийского вида спорта, волейбол стал таким, какой он есть сегодня. Это не только то, чем могут заниматься лишь настоящие профессионалы, но и то, во что может поиграть практически каждый, у кого есть желание приятно провести время со знакомыми или друзьями в качестве досуга.

Литература и источники

1. История появления волейбола [Электронный ресурс]: информационный ресурс. – Режим доступа: <https://go-sport.ru/article/istoriya-poyavleniya-volejbola/> (дата обращения 27.11.2022).
2. История возникновения и развития волейбола [Электронный ресурс]: информационный ресурс. – Режим доступа: <https://tvou-volleyball.ru/pro-volleyball/istoriya-vozniknoveniya-i-razvitiya-volejbola/> (дата обращения 27.11.2022).

Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачёв Е.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.325

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Васильева Е.Г., Васильева Т.Г.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

pak172956@gmail.com, tanyavasiliva18@gmail.com

Аннотация. В данной статье рассмотрена история физической культуры, спорта и олимпийского движения, их влияние на молодое поколение и общество в целом.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, олимпийское движение.

Еще в первобытное время люди охотились на животных, они были достаточно сильными, выносливыми, однако их речь была недостаточно развита, поэтому они обучали с помощью приемов, а не с помощью слов.

Первобытные люди собирались у костра, а более молодое поколение внимательно следило за тем, как более взрослые люди режут кости, разделяют туши животных. Таким образом, происходил обмен знаний о трудовых и физических навыков между двумя поколениями – старших и младших.

Как известно, физические упражнения возникли у восточных славян, а их возникновению послужили идеалы в виде богатырей из былин, они имели идеальную физическую форму - подобный образ был примером для каждого человека и остается по сей день.

Физическая культура и спорт еще с самых давних времен и по сей день занимает главное место в жизни и развитие каждого человека, и общества в целом. За всю историю физической культуры, спорта было создано множество различных спортивных союзов, организаций, что позволило выдвинуть на новый уровень спортивные достижения общества.

Что же представляет собой физическая культура. Физическая культура - это воспитание, образование, укрепление и улучшение здоровья. Этот термин впервые был употреблен в Англии еще в девяностых годах девятнадцатого века, а в России данный термин впервые стал упоминаться в 1908-1910 годах.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека и стремится создать «нового» человека, который сочетает в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Древнегреческий поэт Пиндар писал: «Величественнее которых нет ничего, - олимпийские игры». Эти слова были написаны два тысячелетия назад и не забыты до сих пор. А не забыты потому, что олимпийские игры, продолжают жить в памяти человечества. Олимпийские игры являлись праздником для каждого народа, философов, скульпторов и поэтов и многих других. Дни, когда проводились олимпийские игры- это дни мира. Эти игры помогали облегчить переговоры между городами, способствовали взаимопониманию между различными государствами.

Физическая культура и спорт положили начало олимпийскому движению. Во-первых, олимпийское движение – это не только совместная деятельность людей, которая укрепляет мир и дружбу между различными народами, но и учит взаимопониманию, взаимному уважению и доверию, которое строится благодаря идеалам спорта. Такие идеалы были созданы и описаны в различных письменных документах благодаря Пьеру де Кубертену, который является основоположником современных Олимпийских игр.

В настоящее время благодаря олимпийскому движению устанавливаются связи между спортивными организациями различных стран. В олимпийском движении пропагандируется недопустимость расовой дискриминации, религиозной, половой. Все эти принципы – это несомненно главное условие, которое обеспечивает единство олимпийского движения.

Говоря об олимпийском движении, хочется напомнить о том, что существуют Паралимпийские игры. Это игры для людей с ограниченными физическими возможностями, и Специальные игры – для людей с ментальными нарушениями. К тому же, относительно недавно появились юношеские Олимпийские игры, основная цель которой заключается в том, чтобы вовлечь в олимпийское движение молодежь и подготовить к участию в олимпийских играх.

Олимпийское движение все больше и больше завоевывает сердца современной молодежи, направляет к здоровому образу жизни. Дальнейшее развитие этого спортивного движения, безусловно, укрепит олимпийские идеалы и подтолкнет к росту олимпийского спорта во всем мире.

Россия за последнюю сотню лет прошла сложный путь олимпийского движения. За все это время России пришлось пройти много испытаний, потрясений, связанные с экономикой, социальной жизнью, все это оказало огромное влияние на людей, живущих на территории от тихого океана до субтропиков на юге.

На сегодняшний день самым популярным мнением об олимпийских играх, спорта сводится к тому, что спорт должен быть отделен от политики, та как он стал инструментом в руках политики.

Литература и источники

1. Алексеев К. А., Ильченко С. Н. Спортивная журналистика: учеб. пособие. СПб, 2011-120 с.
 2. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта : учебник для студ. Учреждений высш. проф. образования / Б. Р. Голощапов. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 320 с.
- Научный руководитель – к.п.н. доцент Иванова С.Ю. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.03

ПАРАЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ

Карташова П.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

Polina.kartashova.04@bk.ru

Слово «инвалид» (с англ. Invalid – немощный) в современном мире довольно часто оскорбляет людей с ограниченными возможностями, хотя, если заглянуть в корни происхож-

дения этого термина, изначально он означал уволенного в отставку служащего (аналог в современной терминологии – «ветеран»). В целях заботы о чувства людей с ограниченными возможностями в 1988 году официально было принято решение о названии спортивного движения менее обидным вариантом – «паралимпийский спорт».

«Paraplegia» переводится как парализация конечностей, в связи с этим к паралимпийским играм изначально допускались только спортсмены с нарушением опорно-двигательной системы. Позже в них могли принять участие спортсмены с любыми заболеваниями.

Вторая мировая война оставила клеймо на здоровье многих людей, в виде травм, приведших к разным степеням инвалидности. В связи с этим возникла потребность в реабилитации. На территории Англии в 1944 году был открыт центр травм позвоночника. Основным способом лечения было введение физкультурных занятий, направленных на усовершенствования и координирования моторных и вегетативных функций. Начались улучшения в костно-суставной и мышечных системах, а также стабилизация психологических процессов. Занятия скоро переросли в спортивные соревнования на колясках. С 1948 года они сознательно проводились одновременно с Олимпиадой в Лондоне, с целью распространения параолимпийского спорта. Уже в 1960 году известность достигла пика и в Италии были проведены первые международные Паралимпийские игры. В соревнованиях приняли участие около 400 спортсменов из 23 стран, участвовали в них только спортсмены-колясочники. Состязания проводились по восьми видам спорта: легкая атлетика, дартс, баскетбол, фехтование, снукер, настольный теннис, плавание, стрельба из лука. С 1980 года официально было разрешено участвовать спортсменам с церебральным параличом, кроме того добавился девятый вид спорта – волейбол на колясках.

Однако только через двадцать один год, в 2001 году, Международный олимпийский комитет (МОК) и Международный паралимпийский комитет (МПК) подписали соглашение об объединении двух видов Олимпиад. Таким образом, с 2008 года Паралимпийские игры проводятся после Олимпийских, с использованием тех же сооружений. В этом же году в Пекине была проведена Паралимпиада, опровергнувшая стереотипы об инвалидности, общество с гордостью и уважением стало относиться к спортсменам – инвалидам. Сам Китай стал улучшать жизнь людей с ограниченными возможностями, строя лифты и подъемники для инвалидных колясок. Кроме того, была подписана конвенция в области прав человека, призывающая государство и общество создать все необходимые условия, позволяющие людям с ограниченными возможностями на равных правах участвовать во всех сферах жизни страны. Подписание этого документа быстро показало свои результаты: повысился социальный статус, улучшилась социальная защищенность, открылись широкие возможности для получения образования, появился более легкий доступ к занятию трудовой деятельностью.

Активно стала развиваться и символика паралимпийцев: флаг, в середине которого изображена эмблема МПК; гимн; эмблема, состоящая из красной, синей, зеленой полусфер, которые символизируют разум, тело, дух.

Советские спортсмены с ограниченными возможностями дебютировали на IV зимних Паралимпийских играх 1984 года в Австрии. Позже СССР приняло участие на VIII Паралимпиаде 1988 года в Южной Корее. В Паралимпиаде в 1984 года командой были завоеваны только две бронзовые медали лыжницей Ольгой Григорьевой, инвалидом по зрению. В Паралимпийских летних играх советские спортсмены выступали на соревнованиях по плаванию и легкой атлетике, завоевав 55 медалей, из них 21 золотую. После удачного участия на паралимпиаде в советском союзе активно стал развиваться спорт для инвалидов. И к 1996 году в России был создан Паралимпийский комитет, который возглавил Владимир Лукин.

В Российской Федерации паралимпийское движение существует более пятнадцати лет, на протяжении всего этого времени действует Паралимпийский комитет и федерация физической культуры и спорта инвалидов России. Его целью является управление спортсменами и разработка плана развития спорта людей с ограниченными возможностями. На сегодняшний день в России функционирует 688 физкультурно-спортивных клубов инвалидов, количество людей, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом — бо-

лее 95,8 тысячи, образовались 8 детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ инвалидов ДЮСОШИ [3]. Официально утверждено 30 видов паралимпийского спорта. 24 летних, а 6 зимних.

Летние виды паралимпийского спорта: баскетбол на колясках; бильярд; борьба; бочче; велоспорт; волейбол; голбол; гребля академическая; дартс; дзюдо; легкая атлетика; конный спорт; лаун-боул; настольный теннис; парусный спорт; плавание; регби на колясках; силовые виды; стрельба из лука; пулевая стрельба; танцевальный спорт; теннис на колясках; фехтование на колясках; футбол (7x7 или 5x5)

Зимние виды паралимпийского спорта: биатлон; лыжные гонки; горные лыжи; керлинг на колясках; следж-гонки на льду; следж-хоккей.

Разумеется паралимпийские спортсмены обладают различными видами патологий, в связи с этим они распределяются согласно классам (спорт для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, спорт для лиц с нарушением зрения, спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями), соответствующим их функциональными способностями, для того чтобы гарантировать объективное соревнование соучастников игр.

На данный момент паралимпийское движение встречается с большим количеством трудностей, которые задерживают его развитие, а также продвижение среди спортсменов. В первую очередь это малочисленность специализированных спортивных сооружений, оборудования и инвентаря. Не во всех городах России имеются специальные комплексы подготовки и физического развития для людей с ограниченными возможностями. Во-вторых, нехватка профессиональных кадров. А также недостаточное финансирование, прежде всего на муниципальном уровне [2].

С марта 2022 года перед русскими паралимпийцами возникла еще одна проблема – не допуск к Паралимпийским играм в Пекине. Второго марта исполком IPC решил допустить спортсменов из России и Белоруссии до Паралимпиады в Пекине в нейтральном статусе. Однако четвертого марта исполком МПК принял решение отказать в допуске спортсменам от ПКР и НПК Беларуси на Паралимпийские игры 2022 года в Пекине в соответствии со статьей 2.9 Раздела о Паралимпийских играх Свода Правил МПК [1].

Несмотря на проблемы в развитии спорта людей с ограниченными возможностями российское правительство прикладывает максимум усилий, чтобы преодолеть их. 23 февраля 2023 года Президент Паралимпийского комитета России (ПКР) Павел Рожков заявил, что паралимпийское движение в России не стоит на месте, вопреки политическому давлению на отечественный спорт. Возрастает число людей занимающихся адаптивным спортом, организуются соревнования и спортивно-массовые мероприятия, укрепляется материально-техническая база. Члены паралимпийских сборных в полном объеме обеспечены экипировкой, инвентарем и оборудованием. По линии единого календарного плана сохранены все тренировочные мероприятия [4].

Литература и источники

1. Паралимпийский комитет России – URL: https://paralymp.ru/paralympic_games/pekin-2022/ (дата обращения 24.02.2023 г.)
2. Паралимпийское движение в СССР и России: становление и развитие – URL: <https://infourok.ru/paralimpiyskoe-dvizhenie-v-sssr-i-rossii-stanovlenie-i-razvitie-2248641.html> (дата обращения 24.02.2023 г.)
3. Развитие паралимпийского движения – URL: <https://sash-ekb.ru/services/razvitie-paralimpiyskogo-dvizheniya/> (дата обращения 17.02.2023 г.)
4. Рожков: несмотря на политическое давление, паралимпийское движение в России развивается – URL: <https://tass.ru/sport/17125999> (дата обращения 24.02.2023 г.)

Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачев А.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет».

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БЕГА

Горбачев С.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

step.gorbachev@gmail.com

В настоящее время жизнь человека стала очень динамичной и насыщенной разными событиями. Ученые выяснили, что за последние 200 лет двигательная активность человека снизилась на 30 минут (6%). Главная причина этому развитие технологий и большой выбор. Непросто выбрать оптимальный вариант физических нагрузок, но в условиях сидячей работы и утомительного рабочего дня это необходимо. Аэробная, анаэробная, интервальные, гипоксические - в этом сложно разобраться. Особенности, вариантов, нюансов и ограничений множество. Но есть одно физическое упражнение, про которое все знают и которое всем доступно - это пробежки.

Бег начал применять и прогрессировать еще в пещерный период. Известно, что за право участвовать в охоте, многие воины должны были продемонстрировать собственные силы, бег был одним из ключевых параметров. Тот воин, который прибежал быстрее к финишу, получал право участвовать в охоте. В то время, это был единственный способ прокормить и себя, и семью [1].

В большой российской энциклопедии дается следующее определение: «Бег - это один из способов передвижения человека и животных; отличается наличием «фазы полета» и осуществляется в результате сложной координированной деятельности скелетных мышц и конечностей» [2]. Цикл движений при беге схож с ходьбой, т.к. там работают те же действующие силы и функциональные группы мышц [3]. Отличием бега от ходьбы является отсутствие при беге фазы двойной опоры [4].

Благодаря вседоступности такого способа передвижения, бег стал популярным. Сначала навыки бега использовались нашими предками, чтобы убежать от хищников. Затем, чтобы охотиться. Но с 776 г. до н.э. бег стал развиваться как отдельный вид спорта.

Из сохранившихся достоверных записей о Первых Олимпийских играх 776 г. до н.э. известно, что в их программу входил забег на 192 метра - один стадион.

В 724 г. до н. э. появилось беговое состязание на 384 метров, а спустя четыре года - бег на 1344 метров. С годами дистанция увеличивалась и дошла до 4608 м. Параллельно с классическим бегом существовал бег гоплитов на 384 метров, проходящих дистанцию в полном обмундировании в шлеме и с щитом, что прибавляло к весу атлета 8-9 кг [5].

В 1837 году в столице Великобритании состоялись первые соревнования по легкой атлетике. После их успеха в 1838 году провели несколько десятков подобных мероприятий в разных городах.

Бег с препятствиями и бег на короткие дистанции добавили в виде двух новых дисциплин в соревнования по легкой атлетике к середине XIX века.

В 1896 года, в год, когда провели первые Олимпийские игры современности, ввели новую дисциплину для легкоатлетов мужского пола - марафон. 90 лет женщины не имели права бежать марафонскую дистанцию. В 1984 года это право появилось.

Длина дистанции марафонского бега до 1921 года зависела от маршрута, выбранного судьями конкретных Олимпийских игр. В 1921 году Международная любительская легкоатлетическая федерация установила единую официальную не меняющуюся по сей день длину марафонского бега - 42,195 км.

Самым быстрым марафонцем современности с 2019 года является Элиуд Кипчоге. Он преодолел марафонскую дистанцию за 1 час 59 минут и 40 секунд. Но рекорд не был засчитан, так как забег прошел не на официальном старте, а во время рекламной акции обувной компании.

На сегодняшний день существует множество разновидностей бега:

- спринт (дистанции 100, 200 и 400 м);

- бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м), в том числе с препятствиями;
- барьерный бег (110 м у мужчин и 100 м у женщин, а также 400 м);
- эстафета;
- марафон (42,195 км);
- бег на длинные дистанции (5 и 10 км);
- бег в поперечной местности (скайраннинг и трейлраннинг);
- спортивное ориентирование;
- ультрамарафон с дистанцией определенной длины (забеги на расстояния);
- супермарафон с фиксированным временем (забеги на время).

Новые технологии, используемые нужным способом и в нужном направлении, очень сильно помогают людям. Спортивные исследования проводятся ежегодно. Их результаты расширяют возможности человека. Чтобы и дальше создавать инструменты, которые способны изменить наш мир, нужно оставаться в ресурсном состоянии. Бег доступен, и при соблюдении техники бега и проведении своевременных восстановительных процедур, возможно не только укрепить здоровье, но и сохранить молодость ума и тела. Многие люди сейчас ежедневно бегают не потому, что им угрожает опасность, а для оздоровления и формирования здорового образа жизни.

В ходе изучения научной литературы был сделан вывод, что бег изменился, люди стали больше бегать. Раньше бег использовался, чтобы выживать, убегать от хищников, охотиться. В дальнейшем бег начали использовать как отдельный вид спорта. Атлеты соревновались на Олимпийских играх раз в четыре года и на дистанции, не превышающей 1 км. Сейчас же появилось множество различных забегов с немыслимыми дистанциями, в которой может принять участие любой желающий.

Литература и источники

1. Бег самый древний вид спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://goo.su/NdPC1a> (15.03.2023)
 2. Большая российская энциклопедия : [в 35 т.] / гл. ред. Ю. С. Осипов. - М. : Большая российская энциклопедия, 2004—2017.
 3. Бегание // Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). - СПб., 1890-1907.
 4. Бег (способ передвижения) / И. М. Локшин // Большая советская энциклопедия : [в 30 т.] / гл. ред. А. М. Прохоров. — 3-е изд. - М. : Советская энциклопедия, 1969-1978.
 5. История возникновения и развития бега [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://goo.su/ghbU5q> (13.03.2023)
- Научный руководитель: старший преподаватель Шаньшина Г.А. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.9

ИСТОРИЯ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЗИМНЕГО ПЛАВАНИЯ

Ляпунов М.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

lyapunov.maksim1@mail.ru

«Зимнее плавание – это вид спорта, который может быть доступен каждому человеку, вне зависимости от возраста, пола и уровня подготовки» [1]. Он может быть занимательным и увлекательным хобби или спортивной дисциплиной, требующей серьезной тренировки и участия в соревнованиях. «Плавание в ледяной воде – не только эффективный способ повышения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов, но и соревновательная дисциплина» [1]. Современное зимнее плавание охватывает диапазон температур воды от -2°C (такой бывает соленая вода) до +16°C.



Историю зимнего плавания следует рассматривать в свете истории развития его двух компонентов, традиции закаливания и плавания. Ещё древние скифы окунали своих младенцев в холодную воду, веря в её животворящие силы. В древней Руси и позднее в России закаливание было повсеместной народной практикой. Закаливанием занимались такие известные исторические личности, как И.А. Крылов, Н.Г. Чернышевский, И.П. Павлов. Лев Толстой же говорил «надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно».

Александр Сергеевич Пушкин в своём стихотворении «Осень» писал о закаливании:

«И с каждой осенью я расцветаю вновь;
Здоровью моему полезен русской холод;
К привычкам бытия вновь чувствую любовь:
Чредой слетает сон, чредой находит голод;
Легко и радостно играет в сердце кровь,
Желания кипят — я снова счастлив, молод,
Я снова жизни полон — таков мой организм».

В строках великих поэтов прошлого, хоть и косвенно, указывается на пользу закаливания для организма, а также на то, что люди уже в те времена заметили положительные эффекты плавания в холодной воде, которые наиболее подробно описаны ниже.

Но вернёмся к истории. Плавание как вид соревновательной деятельности изначально не имело установленных температурных регламентов. Со времени своего основания в 1860 году старейший в Англии клуб плавания «Brighton Swimming Club» развивает круглогодичное плавание в морской воде температурой от +5°C до +20°C, без гидрокостюмов [2]. Первые рождественские соревнования на озере Серпентин в лондонском Гайд-парке состоялись в 1864 году и с тех пор клуб «Serpentine» проводит соревнования круглый год каждую субботу. Когда озеро покрывается льдом, клуб проводит субботние старты на дистанции 40 ярдов (36 метров).

Первые соревнования по плаванию в истории Олимпийских игр состоялись в Афинах 11 апреля 1896 года в открытой морской воде с температурой от +12 °C до +14 °C, и именно в таких условиях проходят занятия и соревнования по заявленному виду спорта «Зимнее плавание». Таким образом, зимнее плавание фактически является прародителем вида спорта «Плавание».

Сегодня более двух миллионов человек на всех континентах занимаются зимним плаванием. В Финляндии этим видом спорта занимается около 3% населения или 150 000 человек. В стране имеется более 200 мест для зимнего плавания. В ежегодных чемпионатах Финляндии принимают участие около 1000 человек.

В Великобритании ежегодно проводятся соревнования по зимнему плаванию Big Chill Swim по правилам IWSA с числом участников 1000 человек. Для круглогодичного плавания созданы необогреваемые бассейны (лидо) на открытом воздухе.

Ассоциация зимнего плавания Китая объединяет более миллиона человек. Во всех провинциях страны проводятся соревнования по зимнему плаванию. Помимо естественных водоемов, развивается инфраструктура: бассейны с естественной проточной водой, доступные для населения бесплатно. Более 5000 пловцов-зимников из 20-25 стран участвуют в международных соревнованиях по зимнему плаванию в специально созданном Центре зимнего плавания на Желтом море в городе Далянь.

На сегодняшний день зимнее плавание продолжает набирать популярность и становится всё более актуальным видом спорта: с каждым годом все большее количество человек стремится приобщиться к нему. Люди осознают важность поддержания своего здоровья, а зимнее плавание является замечательным средством достижения этого. Этот вид спорта ориентированный на закаливание в холодной воде «задаст тон повседневной жизни, и положительный эффект будет ощутим довольно скоро» [3].

Перечислим основные положительные эффекты от занятий зимним плаванием:

1. Адаптация организма к стрессовым ситуациям: регулярные занятия зимним плаванием помогают тренировать организм на переживание стрессовых ситуаций, что способствует повышению его резервных возможностей.

2. Стимуляция иммунной системы: погружение в холодную воду вызывает резкие изменения температуры тела, что стимулирует выработку гормонов, повышающих иммунитет и способность организма к борьбе с различными вирусами и инфекциями.

3. Увеличение сопротивляемости к холоду: регулярные занятия зимним плаванием увеличивают сопротивляемость к холоду, повышают термогенез и обмен веществ, что способствует поддержанию нормальной температуры тела в холодных условиях.

4. Стимуляция кровообращения: погружение в холодную воду вызывает сокращение кровеносных сосудов, что способствует повышению кровообращения и улучшению микроциркуляции крови в организме.

5. Улучшение настроения: зимнее плавание способствует выработке серотонина и дофамина – нейромедиаторов, которые влияют на настроение человека, повышают его жизнерадостность и улучшают качество сна.

6. Уменьшение симптомов депрессии: Зимнее плавание способствует уменьшению симптомов депрессии благодаря увеличению выработки белка BDNF (браин-деривативного нейротрофического фактора), который влияет на формирование и поддержание нейронных связей в головном мозге, в том числе стимулирует рост и выживаемость нейронов.

7. Улучшение концентрации и памяти: зимнее плавание улучшает кровоснабжение головного мозга, способствуя повышению концентрации и улучшению памяти.

8. Понижение уровня тревожности: зимнее плавание способствует снижению гормона кортизола, который связан с чувством тревоги и стрессом.

Ещё один неоспоримый плюс данного вида спорта – неограниченность во времени и сезоне. Им можно заниматься круглый год, в отличие от большинства других видов спорта, которые зависят от сезона. Кроме того, зимнее плавание привлекает внимание не только спортсменов, но и общественности в целом: на него стали обращать внимание не только как на способ поддержания здоровья, но и как на дисциплину, требующей уверенности в себе, недюжинной выдержки, целеустремленности и силы воли.

Однако, несмотря на обилие достоинств и положительных особенностей, следует помнить, что «лечебные свойства зимнего плавания требуют, тщательного изучения» [4], и оно всё-таки является экстремальным видом спорта: при плавании в холодной воде всегда есть риск гипотермии, также присутствует возможность получения травм в случае падения на лёду. Поэтому перед началом занятий зимним плаванием или процедурами закаливания необходимо проконсультироваться со специалистом и строго соблюдать правила безопасности.

Подводя итог, можно сказать, что зимнее плавание – перспективный и многообещающий вид спорта, занятия которым полезны как профессионалам и опытным спортсменам, так и обычным людям. Забота о здоровье – физическом и психическом – это то, с чем может помочь зимнее плавание, и этим оно продолжит привлекать внимание людей в дальнейшем.

Литература и источники

1. Арбузова, Н.А. Инфраструктура зимнего плавания как важного экстрим-направления и компонента закаливания организма к холоду (аналитико-экспериментальное исследование) / Н.А. Арбузова, С.А. Полиевский // Монография. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. - 72 с.
2. Официальный сайт федерации зимнего плавания России [Электронный ресурс] <https://fzpr.ru/history> (дата обращения 03.04.2023).
3. Сёберг, С. Плавание в холодной воде. Как сделать первый шаг к здоровью, счастью и крепкому иммунитету. Изд-во МИФ, 2022. – 240 с.
4. Саркизов-Серазини, И.М. Основы закаливания (с избранными разделами физиотерапии) 4-е издание»; Государственное издательство «Физкультура и спорт», Москва, 1953. – 241 с. *Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.71

АНАЛИЗ ИСТОРИИ РОССИЙСКИХ ГОНЩИКОВ В ФОРМУЛЕ-1 И ИХ РОЛИ В РОССИЙСКОМ АВТОСПОРТЕ

Непомнящих С.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
anosy2018@yandex.ru

Формула-1 – это один из самых престижных и зрелищных видов автоспорта в мире, который привлекает миллионы зрителей со всего мира. История российских гонщиков в Формуле-1 началась не так давно, но она уже успела стать ярким и значимым этапом в развитии российского и мирового автоспорта. С начала 2010-х годов несколько талантливых гонщиков из России принимали участие в гонках Формулы-1, а некоторые из них добились заметных успехов. В этой статье мы обозрим историю выступлений российских гонщиков в Формуле-1 и их роль в российском автоспорте.

Цель данного исследования – провести анализ истории выступления российских гонщиков в Формуле-1 и оценить их влияние на развитие автоспорта в России, а так же их вклад в привлечение новых поклонников этого вида спорта. Для достижения этой цели необходимо проанализировать данные о выступлениях российских гонщиков в Формуле-1 с момента их дебюта в этой серии гонок. Также необходимо определить, какие меры могут быть предприняты для дальнейшего развития автоспорта в России на основе опыта российских гонщиков в Формуле-1.

Дебютный для первого в истории Формулы-1 российского гонщика Виталия Петрова сезон 2010 должен был быть трудным. Болид Renault R30 представлял собой хорошую машину, который обеспечивал стабильную эффективность, но молодой россиянин был недостаточно способен воспроизвести весь ее потенциал. В первой половине сезона он часто плохо квалифицировался и оканчивал свои гонки далеко позади своего напарника[1]. При этом были и успехи. На трассе Хунгароринг в Венгрии он квалифицировался на седьмом месте, превзойдя Кубицу, и достиг пятого места.

По итогу в первом для себя сезоне Формулы-1 Виталий Петров под чистую проиграл своему напарнику в личном зачете и в общем не оправдал надежд руководства команды. Однако при поддержке своего босса Эрика Булье, мощных спонсоров и российского правительства, он был продлен на два года командой Renault.

Сезон 2011 для Виталия Петрова в Формуле-1 начался с успехом: россиянин вышел в Мельбурне на шестую позицию и успешно занял третье место в гонке. Этот подиум стал первым для россиян в Формуле-1. К сожалению, последующие результаты были не очень успешными, хотя в начале сезона Петров мог конкурировать с Ferrari и Mercedes. В конце года десятое место стало максимальным результатом. Несмотря на то, что Виталий был на голову

выше своего нынешнего напарника, ему не удалось достичь достаточно высоких результатов во второй половине сезона. Таким образом, он закончил сезон на десятом месте, набрав 37 очков, что на десять больше, чем в 2010 году.

Тем не менее, Виталию Петрову так и не нашлось место в команде на следующий сезон. По окончании сезона с ним разорвали действующий контракт, подписав на замену более опытного чемпиона мира 2007 года Кими Райконнена. Самому же Петрову пришлось довольствоваться контрактом с аутсайдером чемпионата командой Caterham. Ни в одной из гонок не сумев набрать очков, он занял 19-е место в личном зачёте сезона 2012 года, после чего закончил выступление в Формуле-1 [2].

Виталий Петров – это первый российский гонщик, который выступал в Формуле-1 и достигал высоких результатов в ней. Он оказал значительное влияние на популяризацию автоспорта в России. Его появление в Формуле-1 привлекло большое внимание к этой серии гонок среди российских болельщиков. В России появилась дополнительная мотивация следить за гонками и поддерживать своего родного гонщика. Помимо этого, Петров активно выступал за развитие автоспорта в России. Он был почетным гостем и участником многих мероприятий, посвященных гонкам и автомобильной индустрии в целом. Поэтому можно сказать, что Виталий Петров играл важную роль в российском автоспорте. Его успехи на трассе и активная общественная деятельность сделали его заметной фигурой в российском автомобильном сообществе.

Вторым представителем России в Формуле-1 стал уфимец Даниил Квят. На данный момент он является самым успешным россиянином, выступавшим в «королевских» автогонках: на его счету три подиума и общей сложности пять проведенных сезонов.

С момента своего дебюта в 2014 году 17-летний Даниил Квят демонстрировал результаты, сравнимые с его напарником Жаном-Эриком Вернем. Когда Себастьян Феттель решил уйти из старшей команды Red Bull Racing, молодой и перспективный Квят заменил немецкого гонщика в составе команды [3].

В 2015 году автомобиль Red Bull был далеко не лидером, уступая даже своей младшей команде. Тем не менее, на Гран-при Монако её гонщики сумели добиться положительных результатов в квалификации, заняв места в первой пятёрке. Несмотря на то, что в квалификации Квят немного уступал своему австралийскому напарнику, в гонке он продемонстрировал более высокий уровень мастерства, финишировав на четвёртом месте. На Гран-при Венгрии благодаря ряду успешных обгонов и проблемам лидеров, Квят смог подняться с седьмой стартовой позиции на второе место на финише, что позволило улучшить показатели российских гонщиков в гонках чемпионата мира. По итогам сезона 2015 года, Даниил Квят опередил своего напарника в личном зачёте.

Сезон 2016 года был весьма многообещающим для Даниила Квята: несмотря на то, что на прогревочном круге в Австралии его машина заглохла, в Бахрейне Квяту удалось набрать очки, а в Китае он с шестого места прорвался на третье, заработав второй подиум в своей карьере. Но на Гран-при России в Сочи Квят слишком сильно атаковал Феттеля, дважды столкнувшись с ним. В результате за нарушение правил Квяту было наложен 10-секундный штраф, а также он не набрал очков и был переведен в «младшую» команду Toro Rosso. Остаток сезона 2016 и начало сезона 2017 Даниил провалил, часто разбиваясь и уступая в скорости своим напарникам. В итоге после Гран-при Сингапура 2017 года было объявлено что Квят больше не вернётся в команду и исключён из программы гонщиков Red Bull.

Тем не менее, спустя один год, в 2019 году Квят был приглашен обратно в Toro Rosso как опытный гонщик, способный вести команду и передавать опыт молодому напарнику [4]. В этой роли Даниил выступал в сезоне 2019 и 2020. В общем он превосходил своих напарников, сила болида не позволяла бороться за высокие места, однако иногда, например как в гран-при Великобритании 2019, ему удавалось эффектно прорываться из последних мест в очковую зону, а на гран-при Германии вообще смог занять третье место на финише, заработав тем самым свой третий и последний для россиян на данный момент подиум в гонках чемпионата мира. В конце 2020, исполнив свои контрактные обязательства, Квят покинул место боевого гонщика, закончив свою карьеру в Формуле-1.

Даниил Квят также сыграл важную роль в развитии автоспорта в России. Его присутствие в Формуле-1 привлекало внимание к автоспорту в России и помогало повышать интерес к этому виду спорта среди молодежи. Квят также сыграл важную роль в продвижении Формулы-1 в России. В 2014 году он стал первым российским гонщиком, который выступал на домашнем Гран-при России в Сочи. Успехи Даниила Квята в качестве гонщика очень ценны для российского автоспорта. Он показал, что Россия способна выращивать талантливых гонщиков, которые могут состязаться на мировой арене. В контексте нашего исследования роль Даниила Квята может быть рассмотрена как пример успеха российского гонщика в мировом автоспорте и его влияния на развитие автоспорта в России.

Третьим россиянином, выступавшим в Формуле-1 стал Сергей Сироткин. Он получил место в команде Williams на сезон 2018 года [5]. Увы, болид Williams FW41 не дал Сергею Сироткину возможности проявить себя в первой половине пелотона. Его лучшим результатом в квалификации стало одиннадцатое место, и он сумел заработать единственное очко в Формуле-1 благодаря дисквалификации Романа Грожана на Гран-при Италии. Заняв двадцатое, последнее место в чемпионате, Сергей был заменен на 2019 год Робертом Кубицей.

Карьера Сироткина в Формуле-1 не была долгой и его роль в российском автоспорте относительно не так велика, как Петрова или Квята, однако он внес значительный вклад в развитие российского автоспорта и был одним из наиболее талантливых молодых гонщиков. Хотя Сироткин не смог показать значительных результатов во время своих выступлений в Формуле-1, его присутствие в этой категории было важным моментом для российского автоспорта и именно с него российские компании, такие как SMP Racing начали вкладывать деньги в развитие и продвижение молодых россиян в «лестнице» формульных серий.

Четвертым и на данный момент последним гонщиком из России, выступавшим в Формуле-1, стал Никита Мазепин. Он перешел в команду Haas F1 Team в 2021 году, заключив многолетний контракт и став партнером Мика Шумахера. Дебют Никиты Мазепина прошел неудачно, поскольку на первом круге он потерял управление и разбил машину в третьем повороте. На Гран-при Монако Мазепин впервые опередил напарника Шумахера, а на следующем этапе в Азербайджане показал свой лучший результат в сезоне – 14-ое место. Он закончил свой дебютный сезон 21-м в турнирной таблице, не набрав ни одного очка [6]. В начале сезона 2022 из-за политических проволочек контракт с Мазепиным разорвали и с тех пор его карьера в Формуле-1 приостановлена.

Несмотря на непродолжительную карьеру можно сказать, что роль Мазепина в российском автоспорте достаточно велика. После своего ухода из Формулы-1 Мазепин создал "We complete as one" – фонд поддержки спортсменов, исключенных по "политическим причинам". Этот фонд организовал множество автоспортивных мероприятий на территории России, что можно считать вкладом в развитие российского автоспорта. Однако, его карьера была омрачена недавними скандалами, связанными с его поведением за рулем и вне трассы. Следует отметить, что поведение Мазепина не только отрицательно влияет на его репутацию, но также может отразиться на российском автоспорте в целом.

В заключении можно подвести итоги анализа истории выступления российских гонщиков в Формуле-1 и их роли в российском автоспорте.

Исследование показало, что Россия имеет достаточно богатую историю в Формуле-1 из четырех гонщиков, начиная с дебюта Виталия Петрова в 2010 году. С тех пор российские гонщики продолжают выступать на самом высоком уровне, достигая призовых мест и очков. Однако, несмотря на успехи, российский автоспорт все еще сталкивается с определенными проблемами, такими как ограниченный доступ к средствам и возможностям для развития и подготовки гонщиков. В целом, российские гонщики в Формуле-1 играют важную роль в продвижении автоспорта в России и в мире. Их успехи стимулируют молодежь к занятиям этим видом спорта, способствуют развитию индустрии и повышению ее престижа. Необходимо продолжать поддерживать молодых гонщиков и создавать условия для их развития, чтобы Россия продолжала укреплять свое положение в мировом автоспорте.

Литература и источники

1. Vitaly Petrov [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.statsf1.com/en/vitaly-petrov.aspx> (дата обращения 11.04.2023)
 2. Vitaly Petrov [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.driverdb.com/drivers/vitaly-petrov/> (дата обращения 11.04.2023)
 3. Риккардо и Квят – пилоты Red Bull Racing в 2015-м [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.f1news.ru/news/f1-98071.html> (дата обращения 11.04.2023)
 4. Даниил Квят заменит Гасли в 2019-м [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.f1news.ru/news/f1-132136.html> (дата обращения 11.04.2023)
 5. Williams martini racing confirms Sergey Sirotkin to join Lance Stroll in 2018 [Электронный ресурс]. – URL: <https://web.archive.org/web/20180628015459/http://www.williamsf1.com/racing/news/2018/01/sergeysirotkintojoinlancestrollin2018> (дата обращения 29.06.2018)
 6. Мазепин объясняет, как он адаптировался в качестве новичка Формулы-1 [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/347enZ> (дата обращения 11.04.2023)
- Научный руководитель — старший преподаватель Ореховская Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.032

ЭВОЛЮЦИЯ ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГР

Кузнецова Я.В.

ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"

Yna251103@mail.ru

Аннотация. История зимних Паралимпийских игр начинается совсем недавно по сравнению с Олимпийскими играми. Первые игры прошли в 1976 году в Швеции, а последние пока что в 2022 году в Пекине, Китай. Эта статья о зимних Паралимпийских играх. За прошедшие годы произошло много изменений в подходе к самим Играм, руководства Паралимпийского движения, а также к предмету спорта.

Ключевые слова: Паралимпийские игры, лыжники, спортсмены, люди с инвалидностью, соревнования.

Цель исследования – рассказать обществу о том, как люди с ограниченными возможностями стали чувствовать себя полноценными и уверенными с появлением Паралимпийских видов спорта.

Методы исследования – анализ литературных источников, сравнительные методы, обобщение и описание.

«С древних времен люди понимали важность психофизических упражнений для хорошего здоровья человека. Однако идеология спорта для человека с инвалидностью появилась относительно недавно. Научный интерес возник в начале 20 века после окончания Первой мировой войны, когда многие раненые солдаты смогли использовать преимущества спорта как средства реабилитации в военных госпиталях. Однако великая революция в инвалидном спорте неизбежно произошла только после Второй мировой войны». [1] Доктор Людвиг Гуттманн, которого считают отцом современного спорта для спортсменов с ограниченными возможностями, выступал за включение спорта для людей с ограниченными возможностями в Олимпийские игры. «На сайте организация Паралимпийских игр теперь обеспечивается Международным паралимпийским комитетом (IPC), базирующимся в Бонне, Германия. МПК отвечает за организацию летних и зимних Паралимпийских игр». [3] «Кроме того, он действует как международная федерация по девяти видам спорта, по которым координирует и контролирует проведение чемпионатов мира, а также международных соревнований. МПК был основан в 1989 году в Дюссельдорфе, Германия, где в 1994 году впервые прошли 6-е Паралимпийские зимние игры». [2]

«Спортсмены делятся на три категории. В категории «Стоя» спортсмены, у которых проблемы с верхними и/или нижними конечностями, в категории «Сидя» спортсмены с по-

врежденными нижними конечностями и в последнюю категорию попадают спортсмены с нарушением зрения «Инвалидность по зрению». Чем ниже номер группы, тем тяжелее инвалидность». [4]

Таблица 1 - Зимние паралимпийские игры – составлено автором

№	Год	Место проведения	Число спортсменов	Число стран
I	1976	Орнскольдсвик, Швеция	198	16
II	1980	Гейло, Норвегия	299	18
III	1984	Инсбрук, Австрия	419	21
IV	1988	Инсбрук, Австрия	377	22
V	1992	Тинь/Альбервиль, Франция	365	24
VI	1994	Лиллехаммер, Норвегия	469	31
VII	1998	Нагано, Япония	571	32
VIII	2002	Солт-Лейк-Сити, США	415	36
IX	2006	Турин, Италия	474	38
X	2008	Ванкувер, Канада	502	44
XI	2014	Сочи, Россия	541	45
XII	2018	Пхёнчхан, Южная Корея	564	49
XIII	2022	Пекин, Китай	736	50

Известные российские паралимпийские спортсмены: Рима Акбердиновна Баталова – 13-кратная чемпионка по бегу, 18-кратная чемпионка мира; Роман Александрович Петушков – единственный 6-кратный чемпион за всю историю Паралимпийских игр; Оксана Владимировна Савченко – 8-кратная чемпионка по плаванию; Михалина Анатольевна Лысова – 4-кратная чемпионка по лыжам и биатлону; Мария Вячеславовна Иовлева – 2-кратный чемпион по биатлону.

«Многие инвалиды, начавшие заниматься адаптированным катанием на лыжах, попали в основном после серьезных аварий или войн. В 1942-1943 гг. Немецкий спортсмен Франц Вендель был пионером паралимпийского спорта. Первым зимним видом спорта, получившим развитие, стали горные лыжи для людей с ограниченными возможностями одной ноги, которые использовали так называемые «стабилизаторы» - костыли с лыжными шипами. По своей природе этот вид спорта зародился в Швейцарии, Германии и Австрии, но быстро распространился по всей Европе». В конце 1950-х годов в Зальцбурге была основана лыжная школа для людей с ампутированными конечностями, и тогда же были опубликованы первые технические пособия по «Специальным техникам катания на лыжах». [4] Это спортивное движение быстро распространилось в Соединенных Штатах, где в начале 1960-х годов были проведены первые альпийские испытания аутригеров с использованием оборудования, заимствованного из Австрии. В зимний период 1962-1963 годов в Норвежском отделении Союза горнолыжников США были подготовлены первые официальные лыжные тренеры с выносными опорами. После этого катание на лыжах для людей с ограниченными возможностями стало соревновательным видом спорта в США, а в 1972 году был проведен первый национальный чемпионат.

По мере того, как все больше зимних видов спорта выходят на соревновательную арену, людям с различными ограниченными возможностями предоставляется больше возможностей для участия в Играх. Например, в 1960 году спортсмены с нарушениями зрения начали соревноваться в горных лыжах. Спортивное движение для спортсменов-колясочников не развивалось до конца 1960-х годов, когда были проведены первые эксперименты по конструкции саней для инвалидов колясок. «Рост популярности зимних видов спорта привел к введению новых соревнований различных категорий для людей с ограниченными возможностями. Первые национальные зимние чемпионаты были проведены в 1948 году среди лыжников с выносными опорами в Германии и Австрии. Лишь год спустя, в 1949 году, был организован первый чем-

пионат мира по лыжным гонкам для слепых. В связи с тем, что в 1970-е годы спорт для людей с ограниченными возможностями стал довольно популярным на международном уровне, а также с учетом огромной эволюции Паралимпийского движения и Паралимпийских летних игр, очевидно, пришло время реализовать идею проведения первых Паралимпийских зимних игр. Однако из-за климатических условий, необходимых для зимних видов спорта, такой вид спорта первоначально развивались только в странах с холодным климатом». [4]

Логотипы и mascоты - это самый простой способ сделать корпоративный символ легко узнаваемым среди широкой общественности. Эмблема, которая использовалась на первых зимних Паралимпийских играх, имеет множество символизма. Внешнее кольцо несет в себе название и год проведения Игр, а также город-организатор. На внутреннем кольце изображен символ города-организатора, Орнскольдсвик, лыжник слева и горнолыжник справа.

Принимая во внимание все вышесказанное, мы приходим к следующему выводу: спорт помогает людям с инвалидностью преодолеть невзгоды болезни, не смотря на ограниченность своего здоровья, не терять уверенность и целеустремленность. Современное общество стало милосерднее сопереживать людям с ограниченными возможностями, помогая им реализовать себя в спорте. Таким образом, показывая, что люди с ограниченными возможностями это не приговор, а возможность проявить себя в новом направлении, полезном для общества.

По данным литературы, участие инвалидов в различных адаптированных лыжных соревнованиях и соревнованиях способствует социальной, профессиональной, лечебной и личностной реабилитации.



Литература и источники

1. Adaptive-skiing // Disaboom URL: <http://www.disaboom.com/adaptive-skiing/> from-rehab-tool-to-elite-sport-a-history-of-adaptiveskiing (дата обращения: 10.04.2023).
2. About us // Paralympic URL: <http://www.paralympic.org/Sport/Classification> (дата обращения: 11.04.2023).
3. МПК // Инфопедия URL: <https://infopedia.su/14x85df.html> (дата обращения: 10.04.2023).
4. Pedagogy of physical culture and sports URL: <http://sportpedagogy.org.ua> (дата обращения: 9.04.2023).
5. Паралимпийские игры // Большая российская энциклопедия URL: <https://bigenc.ru/sport/text/4344719?ysclid=lbyztugnox893073452> (дата обращения: 8.04.2023).
6. Игры паралимпиад // Studme.org URL: <https://studme.org/364890/pedagogika/igry-paralimpiad> (дата обращения: 8.04.2023).

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

УДК 796.323

ИСТОРИЯ ЗАРОЖДЕНИЯ СЛЭМ-ДАНКА

Яворский Ф.В., Полозков В.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

iavorskifiodor@yandex.ru, victor.polozkov@gmail.com

Слэм-данк (бросок баскетбольного мяча сверху) - способ забивания в баскетболе, при котором игрок выпрыгивает вверх и двумя или одной рукой забрасывает мяч в кольцо сверху вниз в корзину. Бросок сверху — один из самых зрелищных бросков и в то же время самый надежный. Такой бросок оценивается, как и обычный — в 2 очка. Термин «слэм-данк» впервые употребил спортивный комментатор матчей «Лос-Анджелес Лейкерс» Фрэнсис Дейл Хирн [1].

Официально первый слэм-данк был зафиксирован на Олимпиаде в 1936-м году и, как любая инновация в спорте, стал причиной скандала. Его исполнитель – Джо Фортенберри, двухметровый капитан сборной Соединенных штатов Америки. Он решил, что можно забыть о неспортивном значении броска сверху в рамках международного турнира, после чего принялся демонстрировать превосходство своего физического развития над атлетами из Японии, в том числе и помощью этически недопустимых действий. Фортенберри – как писали в *New York Times* тех времен – «показывал поразительное умение погружать мяч прямо в кольцо так, словно посетитель кафетерия погружает булочку в кофе» [2]. Оскар Палмер Робертсон говорил: «Я умел ставить сверху, переводить за спиной и все прочее, – рассказывал. – Как-то засадил сверху еще в школе, и мой тренер устроил мне разнос, поэтому я никогда так больше не делал. Данки – это ерунда, игра на публику. Все звезды моей эпохи могли ставить сверху, но не понимали, зачем им это нужно. Мы слишком уважали друг друга, чтобы ставить друг через друга. Данк, перевод за спиной и прочий мусор – для этого не нужно никакой техники. В школе меня научили, что такое хороший бросок, что нужно подобраться к кольцу поближе, что каждое владение имеет значение». [5]

В конце 60-х годов двадцатого века у строгой консервативной Национальной баскетбольной ассоциации (далее – НБА) появляется дерзкий конкурент с безумными инновациями – американская баскетбольная ассоциация (далее – АБА).

Карим Абдул-Джаббар говорил: «По мне правило, запрещающее данки – это очевидная дискриминация. Если вы проанализируете ситуацию, то поймете, что те, кто могут ставить сверху – это в основном чернокожие. Данк – это один из главных способов развлечь народ, и нет ни одной причины от него отказываться, кроме одного: не дать вот этому и другим чернокожим командовать в этом спорте» [3].

Первым делом новая ассоциация отказывается от старых традиций в виде командного баскетбола и концентрируется на продвижении ярких личностей, атакующего баскетбола и самого забористого в игре, то есть слэм-данков. Совершенно неслучайно получается так, что в новой лиге оказываются самые захватывающие исполнители той эпохи: Дэвид Томпсон, Джулиус Ирвинг, Джордж Гервин, Гас Джонсон, Мозес Мэлоун... АБА собрала всю мощь уличного баскетбола и выпустила ее в пространство профессионального баскетбола.

Уилтон Норман Чемберлен говорил: «Смотрю я на современных игроков, на все эти данки с разворотом на 360 и думаю: Мы никогда не позволяли себе такой ерунды, Не потому, что мы не умели это делать. Неужели вы думаете, что Уилт Чемберлен или Элджин Бэйлор не могли сделать умопомрачительный данк? Вы бы посмотрели на наши тренировки. Но был строгий кодекс поведения. Да, вы могли иногда забить сверху, но не для того, чтобы унижать соперника. Я тут видел, как парень ставит безумный данк, хотя его команда горит 20 очков. Попробовал бы ты такое в мое время, тебе бы ногу сломали. Это все психология «Глоубтроттерс», шоу на первом месте. У нас игра была на первом месте» [3].

«Эстетизация данка настолько органичная часть 80-х годов 20 века, что о ней и не принято говорить. Считается, что НБА спасли Лэрри Берд и Мэдрик Джонсон. Ну, максимум – Лэрри Берд, Мэдрик Джонсон и Дэвид Стерн. На самом деле, НБА спасли Лэрри Берд, Мэдрик Джонсон, Дэвид Стерн и данки, красивые и многообразные. Прежде всего, стоит отметить многообразие. При всей их способности летать Ирвинг, Томпсон и прочие действовали довольно прямолинейно. Первым, кто начал открывать новые сущности данка, стал человек из того самого джордановского «цирка» – Орландо Вулридж. Он первым забил сверху, пронес мяч между ног. И показал, что в данке есть гораздо больше, чем чистый атлетизм, амплитуда прыжка или даже развевающаяся афро-прическа» [3].

Майкл Джордан не завоевал мир одним махом. Ему для этого потребовалось несколько этапов, и на первом из них он предстал его воздушством, человеком, как будто умеющим парить на верхотуре, как будто недоступным для притяжения, как будто являющим реалистичную версию супергероя. Супермен летает неестественно, Спайдермен, Карлсон и Бэтман пользуются дополнительными приспособлениями, а вот Джордан, Джордан – воплощение гармонии и подтверждение того, что и эта стихия не так уж чужда, пусть и для не совсем человека.

«История конкурсов очень нестабильна: они получаются совершенно разными, иногда провальными, иногда противоречивыми, они чередуют депрессивные фиаско и возвращение к резонансным противостояниям Джордана и Уилкинса, они балансируют между закрытием и приоткрывающимся окном в отдельный вид спорта. Уже понятно, что все эти флуктуации – это нормально. Конкурсы развиваются, пусть и урывками, и планомерно исследуют красоту и оригинальность данка: атлетическое величие Джордана и Уилкинса выводится на новый уровень атлетическим величием сначала Винса Картера и Джейсона Ричардсона, а потом – Арона Гордона и Зака Лавина; фантазии Ди Брауна и Седрика Себалоса возвращаются фантазиями Блэйка Гриффина, Джавэйла Макги и Дуайта Ховарда, потребность в крохах в 80-е удовлетворяет Спалд Уэбб, потребность в крохах в нулевые – Нэйт Робинсон, каждый год корректируется баланс между оригинальностью идеи и эффектом исполнения» [3].

В НБА не принято было забивать слэм-данк через человека, так как это являлось неуважением к сопернику. Но в АБА слэм-данки стали частью игры. АБА делала ставку на все новое. Поэтому в АБА слэм-данки приняли новое значение. «Когда я попал в НБА, Дэйв Коуэнс мне сказал: «Если ты поставишь через кого-то, тебе башку оторвут». Я ему ответил, что все равно буду продолжать ставить сверху, потому что это самый эффективный бросок, это часть моей игры. Он не ошибся: мне действительно пытались оторвать башку, но у них не получилось» - говорил Ирвинг [4, с. 176]. Но несмотря на все противоречия НБА во время ежегодного Матча всех звёзд проводится отдельный конкурс по броскам сверху.

Несмотря на все противоречия в правилах баскетбола и многократные усилия спортсменов, слэм-данк развивался и вырос в отдельное соревнование.

В 1976-м году, в последний год своего существования, АБА логично пришла к идее конкурса бросков сверху. Конкурс по броскам сверху НБА проводится ежегодно в рамках звёздного уикенда НБА. Первый такой конкурс состоялся перед Матчем всех звёзд Американской баскетбольной ассоциации в 1976 году в Денвере, в этом же году соревнование по броскам сверху было введено и в студенческой лиге NCAA. Затем в результате слияния АБА и НБА с 1976 года конкурс по броскам сверху не проводился на профессиональном уровне до 1984 года. В самом первом конкурсе лиги АБА в 1976 году победу одержал Джулиус Ирвинг, выступавший в то время за команду «Нью-Йорк Нетс».

В наше время слэм-данк перерос из простого конкурса в лиге НБА в отдельный вид спорта со своими спортсменами, правилами и со своими фанатами [5, с. 532]. Из-за субъективности оценок жюри данный вид спорта не может стать олимпийским, но в зрелищности не уступает самым популярным видам спорта и продолжает развиваться.

Литература и источники

1. Данк или бросок мяча в баскетбольное кольцо способом сверху <https://sportyfi.ru/basketbol/priemi/danki/> [Электронный ресурс] (дата обращения 09.04.2023).
 2. Данки – отчаянная красота баскетбола [Электронный ресурс] <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bankshot/2805037.html> (дата обращения 08.04.2023).
 3. Данки – отчаянная красота баскетбола: кто придумал, насколько они опасны и неужели их запрещали из-за расизма? - Bank shot - Блоги - Sports.ru [Электронный ресурс] <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bankshot/2805037.html> (дата обращения 10.04.2023).
 4. Олофинская, Т.У. Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств / Т.У. Олофинская, В.Н.Шелестюков, И.П. Шлее // Проблемы экономики и юридической практики. - 2017. - № 2. - С.175-180.
 5. Шлее, И.П. Баскетбол как эффективное средство укрепления здоровья / И.П. Шлее, А.С.Карбан // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. материалы XI Всероссийской научно-практической конференции. Нижневартговск, 2021. - С. 530-533.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ BMX КАК ВИДА СПОРТА И ЕГО ПЕРСПЕКТИВЫ

Бычкова П.А., Драняева Ю.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
polina_bychkova_2019@mail.ru, yulya.dranyaeva@yandex.ru

Каждой культуре присущи свои характеристики, каждая определённая культура предполагает свои определённые идеалы. Современная же культура предполагает в качестве своеобразного идеала в том числе образ смелого человека, готового к риску, способного проявить себя. Проявить такие качества помогают разные сферы деятельности человека, в том числе экстремальный спорт. В связи с этим процветают спортивные субкультуры экстремальной направленности. Под этим понятием подразумеваются неформальные молодёжные сообщества, которые предпочитают досуговую деятельность, связанную с риском и регулярной физической нагрузкой, для которых имеют место особые ценности [1]. Отмечается, что такая деятельность выступает для спортсменов средством самовыражения и способствует идентификации, самореализации и самоактуализации личности спортсмена. В том числе такое направление, как BMX, способствует развитию личности, поддержанию интереса к спорту и активной деятельности в целом, позволяет найти социальные контакты на основе увлечений и др.

Отмечают, что кто-то занимается экстремальным спортом для получения острых ощущений, кто-то в целях поддержания обострённого чувства жизни. Такую деятельность можно в определённых случаях рассматривать как проявление аутоагрессии [3]. Между тем отмечают, что экстремальный спорт способствует познанию своих внутренних возможностей и взаимодействию с окружающей средой [2]. Говоря о мотивации включения подростков в спортивные субкультуры экстремальной направленности, отмечают положительное отношение родителей и друзей к данной деятельности, а также самосовершенствование [1].

Экстремальные виды спорта можно рассматривать как системообразующий фактор эволюционного развития спортивных субкультур [2]. В связи с этим актуальной является тема изучения различных экстремальных видов спорта.

Считается, что зарождение данного направления началось в 50-ые годы прошлого века, когда начали появляться, как BMX, скейтбординг, сноубординг, парашютизм, скалолазание, роуп-джампинг и др.

В данной статье мы ставим задачей описать процесс становления такого вида спорта, как BMX (Bicycle Moto Cross — «велосипедный мотокросс»). История создания и развития велосипеда для экстремальной езды связана с общей историей велосипеда. Первые несовершенные модели BMX-велосипедов вызвали интерес и сразу же поставили вопрос о возможности использования велосипеда для выполнения трюков, прыжков на трамплинах, перилах и т.д. В 1960-х годах в США бурно развивался мотокросс, который вдохновил создание новой модели велосипеда под названием Sting-Ray в 1963 году. Данные велосипеды были спроектированы наиболее удобной формы для всевозможных видов катания и нашли спрос. Уже к 1968 году 70% продаваемых в Соединённых Штатах велосипедов составляли именно велосипеды SchwinnSting-Ray. В 1970 году мотогонщик Скот Брэйтаупт устроил первые гонки на таких велосипедах среди уличных ребят. На первой гонке участвовало 20 подростков, через неделю их было уже 100. Через несколько месяцев Скот Брэйтаупт основал гоночную организацию BUMS (Bicycle United Motocross Society), ставшую первой гоночной организацией в истории BMX. Вскоре, в середине 80-х годов в Америке началось бурное развитие BMX-спорта, что привело к созданию первых велосипедных фирм, специализирующихся на производстве BMX-байков и первых соревнованиях.[4]

В 1981 году создана международная федерация IBMXF, BMX становится официальным спортивным направлением. Дейв Мирра - законодатель BMX спорта, выполнил первый двойной бэкфлип и выиграл множество медалей на X Games играх. Американская Фристайл-Ассоциация (AFA) поддержала развитие BMX.

BMX стал популярным, и во всем мире проводятся международные соревнования и чемпионаты. Вместе с тем, данный вид спорта стал не только спортивной дисциплиной, но и культурным явлением, влияющим на моду и музыку. Велосипеды для экстремальной езды имеют особенности конструкции, такие как укороченная рама, 20-ти дюймовые колеса, широкие покрышки, двойные тормоза и др. BMX требует высокой физической подготовки, ловкости, координации движений и умения выполнять сложные трюки. Несмотря на свою опасность, BMX привлекает молодежь и любителей экстремальных видов спорта своей энергией, динамикой и возможностью самовыражения.

Значимым событием в истории BMX стало включение его в список Олимпийских видов спорта. В октябре 2003 года на конгрессе Международного союза велосипедистов было объявлено о включении Международным олимпийским комитетом (МОК) BMX-Racing в программу Летних Олимпийских игр, проходящих в 2008 году в Пекине.

На самих играх он был представлен одной мужской и одной женской дисциплинами, в которых чемпионами стали Марис Штромбергс (Латвия) и Анна-Каролина Шоссон (Франция). В следующих олимпийских играх в 2012 году, проходящих в Лондоне чемпионом стали снова Марис Штромбергс (Латвия) и Мариан Пажон (Колумбия).

Стоит обратить внимание на развитие данного вида спорта в России. Здесь BMX начал распространение, начиная с 1991 года. Первые клубы и BMX треки появились в следующих городах: Саранск – «Кросс-BMX»; г. Москва – «Диокл» и «Внуково»; в Пензенской области, посёлке Исса – «Прыгающие тигрята»; в г. Омск – «Профи»; подмосковных городах: Дмитрове и Коломне [4].

Каждый из перечисленных клубов внёс свой вклад в распространение BMX. Прежде всего, они стали центрами популяризации одного из новых видов велосипедного спорта, создания Российских регламентирующих документов для проведения первых официальных соревнований. Сегодня в России действует Федерация BMX, которая занимается развитием этого вида спорта, проводит соревнования и поддерживает спортсменов. В России также есть профессиональные BMX-команды, которые участвуют в международных соревнованиях и получают призовые места. В целом, BMX остается популярным видом спорта в России и привлекает множество любителей экстремальных ощущений.

На данный момент существует несколько направлений данного вида спорта:

- Первое из них – Racing, суть которого в том, чтобы как можно быстрее проехать трассу с препятствиями. Одновременно стартуют восемь спортсменов
- Второе направление называется Flatland, по-другому его называют «таксы на велосипеде». Такое название хорошо описывает суть данного направления: спортсмены выполняют различные трюки на велосипеде, находясь на плоской поверхности.
- Третье направление – Freestyle, понимается как свободный стиль и объединяет в себе несколько ветвей:
 - Vert – направление, площадкой для которого выступает рампа – U-образное строение. Спортсмен скатывается с одного края и, разгоняясь, высоко подлетает с другого, выполняя различные трюки. После спортсмен снова скатывается в Рампу и подлетает с другого края.
 - Dirt – тут площадкой для выполнения трюков выступает грунтовая трасса с множеством трамплинов. Набрав высокую скорость, спортсмены подлетают на них и выполняют достаточно сложные трюки.
 - Street – направление, в котором трюки выполняются в условиях городских улиц. В качестве препятствий и площадок для выполнения трюков выступают перила, лестницы и др.
 - Park – стоит между Street и Vert. Выполнение трюков осуществляется в специально оборудованных парках, где находятся различные препятствия (рампы, перила, вылеты и др.)

Таким образом, площадками для выполнения трюков могут выступать как специально оборудованные площадки, так и обычные городские условия. Многообразие направлений и видов деятельности в рамках данного спорта позволяет вговорить о доступности BMX и способствует его распространению.

С момента зарождения BMX, как вид спорта, претерпел значительные изменения. Начиная от дворового развлечения данный спорт превратился в глобальную культуру. Благодаря вклю-

чению в список олимпийских видов спорта BMX получил ещё большее распространение. Много где теперь можно заметить специально оборудованные площадки для выполнения трюков. Появилось множество направлений, что делает данный вид спорта более доступным для людей с различными интересами, был разработан инвентарь и в настоящее время BMX продолжает привлекать всё большее число людей. Занятие данным видом спорта позволяет людям самореализоваться, поддерживать активный интерес к спорту, личностно совершенствоваться, познавать свои возможности и удовлетворять потребность в острых ощущениях.

Перспективы BMX представляются такие же, как и во всех других олимпийских видах спорта: это открытие детско-юношеских спортивных школ, СДЮШОР с выделением тренерских ставок, набором групп занимающихся. Одновременно занимающимся молодым спортсменам будет предоставляться экипировка, снаряжение, и сами велосипеды, а так же будут строиться новые городки для тренировок. Все это будет способствовать дальнейшему развитию BMX как вида спорта. С другой стороны, BMX – это и особая философия, которая заключается в постоянном совершенствовании, которая бывает не связана с конкуренцией, выступлением на соревнованиях, но скорее, более вероятно, является сплачивающим ресурсом для единомышленников.

Литература и источники

1. Зуев В.Н., Иванов В.А. Ценностные ориентации молодежи при выборе субкультур экстремальных видов спорта // Теория и практика физической культуры. 2013. №12. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/youth-value-orientations-when-choosing-extreme-sports-subcultures> (дата обращения: 12.04.2023).
 2. Иванов В.А., Манжелей И.В. Анализ развития экстремальных видов спорта в XX-XXI вв // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/analiz-razvitiya-ekstremalnyh-vidov-sporta-v-xx-xxi-vv> (дата обращения: 11.04.2023).
 3. Паршакова В.М. Развитие экстремальных видов спорта // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitiye-ekstremalnyh-vidov-sporta> (дата обращения: 11.04.2023).
 4. Прудникова М.С. Особенности, проблемы и перспективы развития экстремального вида велосипедного спорта (BMX) // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2014. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?edn=scfgxf> (дата обращения: 11.04.2023).
- Научный руководитель – старший преподаватель Ореховская Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.032

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЗАПАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Михайлов Т.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
timur.mikhaylov2002@mail.ru

Зарождение физической культуры уходит корнями в период задолго до появления первых цивилизаций, в эпоху мезолита (около 10-5 тыс. до н.э.) и обусловлено отделением данной сферы деятельности от трудовой в результате использования острых наконечников во время охоты. Одна из теорий появления наскальной живописи гласит, что благодаря верованиям в необходимости предварительной победы над зверем, люди стали изображать животных на стенах пещер и кидать в них свои копыя. Следовательно, можно утверждать, что именно метание стало первым физическим упражнением человека. В дальнейшем упражнения стали частью многих аспектов жизни, они входили в магические церемонии, в обряды инициации (в частности, становление мальчиков в мужчин – охотников и воинов), а так же в игры, где стали компонентами первого физического воспитания. С распадом родового строя военная подготовка перестала быть частью рядового члена общины, а связь физической активности и труда утратила значение.

В античную эпоху религиозное, социальное и военное значение физических упражнений переплелось и укрепилось в сознании людей. Особенно это заметно на примере древнегреческой культуры. Агон (в переводе с греческого «состязание») включает в себе фундаментальную характеристику эллинской цивилизации. В Древней Греции элемент состязания пронизывал все сферы общества. Рождение агонистики, публичных соревнований по строгим правилам, обусловило появление первого профессионального спорта, который, в свою очередь, был неотъемлемой частью почитания богов. Так появились Олимпийские игры, по названию горы Олимп, местопребывания всех древнегреческих богов, и Олимпии – святилища, где проводились сами игры. Кроме Олимпийских игр существовали и другие агоны: Пифийские (Дельфийские) – вторые по важности, Истмийские, Панафинейские, и Немейские агоны. Первые упоминания об античных Олимпийских играх относятся к 776 г. до н.э. Участники состязаний бросали вызов не только другим спортсменам, но и самим богам. Упражняясь и совершенствуя свое тело, они стремились доказать, что их физические способности ни в чем не уступают бессмертным жителям Олимпа. Со временем агоны превращались в демонстрацию телесной и духовной красоты человека. Победители получали ряд привилегий – денежные награды от своих полисов и освобождение от государственных повинностей. Триумфатор, одержавший победу трижды, получал статус олимпионика и свою статую в священной роще храма Зевса. Однако со временем религиозное значение состязаний снижалось, и они приобретали более светский характер. Олимпийские игры проводились непрерывно 1169 лет или 292 раза, пока в 394 году н.э. Феодосий I не запретил их.

В античности возросла духовно-воспитательная функция физкультуры. В Афинах школы делились на мусические, где мальчиков 7–15 лет обучали грамоте, счету, музыке, и палестры (от «пале» – борьба), где с 12–16 лет овладевали борьбой, бегом, метанием копья и диска, и гимнастикой. Обучение в них проходило одновременно. Состоятельные юноши могли продолжить образование в гимназиях, где много времени отводилось физическим упражнениям, общению с мыслителями и посещению театров.

Система тренировки римских воинов значительно отличалась от греческих гимназий. Римляне считали греческую гимнастику неэффективной. Вместо гимназий они использовали для воспитания солдат военные лагеря. В Риме тоже существовали соревнования, например, гонки на колесницах на ипподромах или в борьбе. Проводились они в амфитеатрах (Колизей – самый известный из них). Самые известные игры – Троянские, Столетние и Плебейские. В стремлении удовлетворить главные потребности населения – хлеба и зрелищ – власти строили многочисленные амфитеатры. В них все чаще выступали профессиональные атлеты, а позже и рабы, когда особую популярность получили гладиаторские бои. Гладиаторами становились чаще всего военнопленные. Бои гладиаторов просуществовали более шести столетий и были запрещены в 404 г. Гонорием. Римские императоры тщетно пытались повторить успех Олимпийских игр (Актинеи, утвержденные Октавианом, Неронеи, учрежденные Нероном и Капитолийские игры – Доминионом), но с падением Римской империи вся эллинистическая система физической культуры перестала существовать.

В ранний этап феодализма на физическое воспитание оказывало влияние христианство. В Европе церковь содействовала укреплению феодализма, всячески поощряла систему воспитания рыцарей, но запрещала заниматься физкультурой крестьянам и ремесленникам, стремясь ликвидировать остатки дохристианской греко-римской культуры.

Нормы воспитания у рыцарей определялись высокими физическими требованиями, необходимыми для жизни, связанной с военными походами. Рыцари должны были уметь ездить верхом, хорошо охотиться, стрелять из лука и искусно фехтовать. До семи лет дети феодалов воспитывались в семье. В семь лет поступали на службу к сюзерену или к королю. Там, в качестве пажей, до 14 лет они помогали по хозяйству, осваивали этикет и занимались физической подготовкой. С 14 лет пажей производили в оруженосцы, и до 21 года они занимались исключительно военно-физической подготовкой. Учение завершалось посвящением в рыцари. В назначенный день будущие рыцари подвергались испытаниям (на полном скаку пронзали соломенное чучело), после чего давали клятву верности. Часто проводились рыцарские турниры,

которые делились на массовые (немецкие «бугурды» или английские «меле») и парные. Но и они попали под запрет церкви в связи с их высокой опасностью для здоровья.

Физическая активность сельского населения включало множество игр. Самые сильные борцы или самые успешные охотники получали признание и материальное вознаграждение. Среди ремесленников широкое распространение получили игры с мячом, из которых впоследствии были созданы современные спортивные игры: футбол, теннис, гольф, крикет, поло, кёрлинг. В городах стали возводиться дома спортивные площадки, установилось изготовление игрового инвентаря, а соревнования стали регламентироваться правилами. Все это свидетельствовало о восстановлении в средние века элементов современного спорта.

Развитие огнестрельного оружия, регулярной армии становление абсолютизма привело к упадку рыцарской системы. На смену рыцарскому воспитанию пришла дворянская система, возводившая в идеал не силу, а способности, полезные для поддержания власти короля. В период XIV–XVI вв. появляются трактаты писателей–гуманистов и педагогов об организации физического воспитания, а к середине XVII в. – первые попытки введения физкультуры в образование. Одним из первых итальянских педагогов, обративших на это внимание, был Витторино да Фельтре (1378–1446). Его принципы обучения, основанные на умственном и физическом воспитании, легли в основу учений многих других педагогов: Николо Перотти, Пьетро Верджеро, Гварино де Верона и др.

С XIX в. формируется современный институт физического воспитания. В английском языке появляется дефиниция спорта (sport от старофранцузского disport – «развлечение, забава»). С развитием международного спорта стали возникать международные федерации, завершается стандартизация правил различных видов спорта, их судейства и спортивного инвентаря. Всё это, на фоне археологических раскопок в Олимпии, повысило интерес к античным Олимпийским играм. В 1894 году Пьер де Кубертен, французский общественный деятель, педагог и историк, выдвинул предложение об организации новых Олимпийских игр. В том же году по его предложению в 1894 году в Париже организуется Международный олимпийский конгресс, принявший решение о создании Международного олимпийского комитета и проведении двумя годами позже первой современной Олимпиады. В 1894 году в состав МОК выбрали 15 членов из 12 государств, включая Россию, но в то время существовало лишь 2 национальных олимпийских комитета. В 1950 году в составе МОК функционировало уже 61 НОК, а в состав входило 67 членов, в 1979 году – 134 НОК, 89 членов. Сейчас свои национальные комитеты имеют почти все страны. Росло и количество участников соревнований. В I Олимпиаде приняли участие 311 человек из 13 стран, а в Олимпийских играх 1976 – 6189 человек из 88 стран. В 1924 году появились Зимние олимпийские игры (ЗОИ), в I ЗОИ – 293 человек из 16 стран, в ЗОИ 1976 – 1064 человек из 37 стран.

Не раз олимпийское движение оказывалось под угрозой. Первые Олимпийские игры не смогли добиться широкой поддержки мировой общественности, а особенным испытанием для них стали две мировые войны и поствоенный биполярный мир. Однако олимпийское движение доказало непоколебимость своих принципов гуманизма, идей гармоничного воспитания человека и сотрудничества между народами. История развития физкультуры доказала, что спорт не только улучшает здоровье, но и формируют личность и воздействуют на развитие общества.

Литература и источники

1. Григоревич, В. В. Всеобщая история физической культуры и спорта / В. В. Григоревич. – М.: Советский спорт, 2009. – 285 с.
2. Кун, Л. Всеобщая история физической культуры / В. В. Столбов. – М.: Радуга, 1982. – 399 с.
3. Столбов, В. В. История физической культуры: Учебник / В. В. Столбов. – М.: Просвещение, 1989. – 287 с.
4. Столбов, В. В., Финогенова, Мельникова, Н. Ю. История физической культуры и спорта / В. В. Столбов. – М.: Советский спорт, 2013. – 392 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Мусохранов А.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Кроль В.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

krol_2019@bk.ru

Никто точно не может назвать время, когда зародилась физическая культура. Корни физической культуры уходят в дальние эпохи. Она возникла из потребностей первобытных людей в подготовке к определенному виду деятельности. В период своего становления человек должен был обеспечить свои потребности, занимаясь охотой, рыбалкой. Для этого надо было развивать свои физические навыки. Ему приходилось долго бегать, прыгать, плавать, метать. Постепенно человек стал замечать, чем лучше он выполняет эти действия, тем выше результат. Появилась потребность совершенствовать свои навыки.

Человек стал осознано использовать физические упражнения для развития этих навыков, отделив их от основных видов своей деятельности.

На определенном этапе развития общества была своя система физического воспитания.

Первый этап. Получение определенных знаний о влиянии физических упражнений на успешное выполнение определенных жизненных потребностей (охота, рыбалка и т.д.) и влияние их на организм человека.

Второй этап. Период древних рабовладельческих государств и Средние века. Создаются первые методики по физическому воспитанию. Обобщается опыт педагогов, врачей, философов. Учитывается эффект повторения определенных физических навыков. Влияние на организм человека не изучается. Появляются первые пособия по отдельным видам спорта (гимнастике, фехтованию, борьбе, верховой езде и т.д.).

Третий этап. Происходит развитие методик обучения физической культуры. Происходит объединение научных и методических знаний.

Четвертый этап. Это период с конца 19 столетия по 1917 г. П.Ф Лесгафт разрабатывает систему физического воспитания в соответствии с возрастными особенностями человека. Основная задача – это воспитание гармоничного человека [1].

Другими учеными разрабатываются системы обучения движениям, основанных на переходе от простого к сложному, от легкого к более трудному.

Пятый этап. Начался в России уже после 1917 года. Физиологи Сеченов, Павлов и др. ученые разработали теорию обучения не только для развития физических способностей, но и для гармоничного развития и для спортивного совершенствования.

Шестой этап. Начало 90-е годы. Занятие физическими упражнениями становится модным. Усиленно развивается методика использования традиционных видов гимнастики, плавания, силовых упражнений. Появляются новые виды спортивной активности (аэробика, степ, фитнес, кёрлинг и т.д.). Появляются новые тренажеры.

В современном обществе огромное внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья нации. Сегодня в условиях снижения двигательной активности важно улучшить физическое и психическое состояние человека, увеличить его интеллектуальный потенциал.

Развитие современной физической культуры в 20 веке связано с особенностями двух противоположных систем – капиталистической и социалистической. При капиталистической системе главным является развитие отдельной личности, повышение её благосостояния. При социалистической системе приоритетным считается подчинение личного общественным интересам [2].

На развитие современной физической культуры оказывали влияние политические и социальные изменения в странах. После второй мировой войны был заметен спад физического развития людей. Правительства многих стран стали проводить работу по повышению физической активности граждан, стала проводиться работа по строительству материальной части – стадионов, спортивных сооружений, горнолыжных курортов, бассейнов. Началась актив-

ная реклама деятельность, активная работа средств массовой информации. Увеличилось производство и торговля спортивным снаряжением, инвентарем, одеждой. В профессиональном спорте активно стали покупать и продавать спортсменов.

С образованием СССР, после революции 1917 г., произошли изменения в физической культуре нашей страны. Бесплатный характер получения услуг физической культуры открыл доступ к физическому воспитанию огромного количества граждан. Правительство СССР вкладывало огромные средства в строительство материальной спортивной базы. Стали открываться высшие и средне-специальные спортивные заведения.

Постепенно значительная часть населения была охвачена физическим занятиями на предприятиях, в учебных заведениях, в воинских частях. Были созданы системы физического воспитания – ГТО («Готов к труду и обороне») и ДСО (добровольное спортивное общество)

Во второй половине 20 века была разработана структура физической культуры, активное развитие получила теория спорта, физическая рекреация. В 1950 году был создан национальный олимпийский комитет, а с 1952 года советские спортсмены стали принимать участие в Олимпийских играх.

Со второй половины 20 века начинает развиваться адаптивная физическая культура, которая позволяет человеку с ограниченными физическими возможностями адаптироваться к нормальной социальной среде [3].

Сегодня, во второй половине 21 века, физическая культура стала неотъемлемой составляющей всех развитых стран мира. Благодаря высокому уровню промышленных и научных достижений, развитию медицины, спортивной медицины, информационных технологий, социальных наук создана мощная материальная и идеологическая база для развития спорта.

В первых Олимпийских играх приняло участие 311 спортсменов из 12 стран. В соревнованиях принимали участие только мужчины. Состязания проводились по 43 видам спорта.

Первые Олимпийские игры имели большой успех. Греческие власти предложили всегда проводить их на их территории, но МОК установил правило, что место проведения игр должно меняться каждые четыре года.

Популярность игр росла, стали формироваться олимпийские традиции, появилась своя символика. В 1913 году появились флаг и эмблема, олимпийский символ – пять переплетающихся колец в одном цвете ли многоцветном исполнении – слева направо голубом, желтом, черном, зеленым и красным. Эти кольца символизируют союз пяти континентов. В 1914 году на Олимпийском Конгрессе в Париже был утвержден Олимпийский флаг, белое полотнище, в центре которого расположен Олимпийский символ в пяти цветах. Девизом Олимпийских игр стали слова "Быстрее, выше, сильнее".

Олимпийский огонь стал одним из символов игр. Его зажигают во время открытия игр, и он горит непрерывно до их окончания.

Одной из традиций Олимпийских игр стало появление Олимпийского талисмана.

Олимпийские игры всегда были главным спортивным событием всех времен и народов. Во время проведения игр прекращались войны и за звание лучшего в честной борьбе соревновались самые достойные спортсмены.

За много вековую историю проведения игр было преодолено много препятствий. Но, несмотря на это олимпийское движение существует и по сей день.

В своё время Пьер де Кубертен активно выступал против политизации и коммерциализации спортивных соревнований. Он говорил, что всё это не имеет ничего общего со здоровой спортивной конкуренцией и искажает олимпийский дух. В каком-то смысле он стал пророком. То, чего боялся Кубертен, произошло в наше время [4].

Сегодня политика поглотила спорт. Российские спортсмены, открыто поддерживающие СВО не будут допущены к участию в Олимпийских играх 2024 года.

Для наказания неугодных активно используется допинг дубина.

Выводы:

1. За период длительной исторической эволюции физическая культура заняла прочное место в общей культуре человека и является ее важной неотъемлемой частью.

2. Посредством физической культуры, всей совокупности ее компонентов, разрешается очень важная социальная задача: "сохранение и укрепление здоровья человека, повышение уровня его физической подготовленности и трудоспособности, продление творческой активности людей [4].

3. Физическая культура и культура оказывают друг на друга взаимное влияние.

4. Олимпийские игры являются знаковым событием нашего времени, которое объединяет неравнодушных к спорту людей.

5. Олимпийское движение живет и развивается несмотря на разногласия между странами, допинг-скандалы, угрозу терроризма, пандемию.

6. Победа на Олимпийских играх по сей день является высшим достижением для любого спортсмена.

Литература и источники

1. Бисеров В.В. Физическая культура: учебное пособие / Под ред. О.С. Смирновой. Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2008. 275 с.

2. Выдрин В.М. История и методология науки о физической культуре. Учебно-методическое пособие. Изд. 2-е испр. и доп. СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. 2006. - 151 с.

3. Юрлов С.А. Спортивные санкции, применяемые к субъектам физической культуры и спорта в России // Современное право. 2015. N 2. 60-63 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура: Учебное пособие / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. 255с.

Научный руководитель – старший преподаватель Рыкова Н.Ф., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ИСТОРИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ – СОВРЕМЕННЫЙ ВЗГЛЯД

Дулимова Е.Т.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dulimova.elizaveta4@gmail.com

Физическая культура - система спортивных занятий, направленных на гармоничное развитие психических и физических сил человека. Она является частью общей культуры, совокупностью ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом для физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования двигательных навыков и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации посредством физического воспитания, физической культуры и физического развития, и является одной из основных частей социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья человека и развитие его физических способностей. История физической культуры, спорта и олимпийского движения насчитывает уже несколько тысячелетий. С того времени, как человек начал осознавать необходимость сохранять свое тело в форме и развивать физические способности, спорт и физическая культура стали неотъемлемой частью жизни человека. Но как эта область развивалась со временем, и каков современный взгляд на историю физкультуры и спорта? [1, с.5-10]

В истории человеческого общества всегда были какие-либо формы физической нагрузки. Самые древние средства физической культуры - естественные движения человека, производимые им в ходе повседневной деятельности. А самыми ранними формами организации физического воспитания были подвижные игры. [2, с.6-8]

Спорт - это ориентированная на правила деятельность людей (спортсменов), которая заключается в сравнении их физических и интеллектуальных способностей. Спорт – это особый вид физической или интеллектуальной деятельности, осуществляемый с целью соревно-

вания и целенаправленно подготовленный путем разминки и тренировки (таблица 1). В сочетании с отдыхом, постепенным улучшением физического здоровья, повышением интеллектуального уровня, достижением морального удовлетворения, стремлением к совершенству, улучшением индивидуальных, групповых и абсолютных рекордов, славой и совершенствованием собственных физических и технических способностей спорт призван улучшить физические и психические характеристики человека. [3, с.23-28] Уже в Древней Греции практиковались самые разнообразные виды спорта. Наиболее развитыми были борьба, бег, метание диска и гонки на колесницах. Самые ранние упоминания о физической культуре и спорте можно найти в Древней Греции. Самым знаменитым из них были олимпийские игры, которые проходили в Олимпии с 776 года до нашей эры. Спортивные соревнования были посвящены богу Зевсу, и они были важной частью греческой культуры и образа жизни. Олимпийские игры продолжали проводиться в течение более тысячи лет, пока их не запретили в 393 году нашей эры римским императором Теодосием I из-за связи с языческим культом. Самым значительным моментом в истории спорта и физической культуры стало возникновение олимпийского движения в современности. Олимпийские игры вновь прошли в 1896 году в Афинах. С тех пор олимпийские игры продолжают проводиться через каждые четыре года, и они стали важным международным событием, объединяющим страны и культуры со всего мира. Кроме олимпийских игр, сегодня в мире существует множество разных видов спорта: футбол, баскетбол, теннис, бокс, плавание и многие другие.

Таблица 1

Виды работ по физической культуре			
<i>Гимнастика</i>	<i>Игры</i>	<i>Спортивные упражнения</i>	<i>Простой туризм</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Основные движения • Общеразвивающие упражнения • Построения и перестроения • Танцевальные упражнения 	<ul style="list-style-type: none"> • Подвижные игры (сюжетные, бессюжетные) • Спортивные (хоккей, футбол, баскетбол, городки) 	В тёплое время года: <ul style="list-style-type: none"> • Плавание • Езда на велосипеде, самокате Зимой: <ul style="list-style-type: none"> • Ходьба на лыжах • Катание на санках, коньках 	<ul style="list-style-type: none"> • Пеший • Лыжный • Прогулки на велосипеде

<https://vocable.ru/termin/fizicheskaja-kultura.html>

Олимпийское движение – это международное движение, объединяющее спортивные организации со всего мира, которые занимаются развитием олимпийского спорта и проведением олимпийских игр. Современные олимпийские игры бывают зимние и летние. До 1994 года они проводились в один год, сейчас с разницей в 2 года. Принято считать, что олимпийские игры проводятся раз в 4 года. До 1900 года, как и в Древней Греции, игры проводились только среди мужчин. Основная цель олимпийского движения – пропаганда здорового образа жизни, развитие уважения к другим народам и культурам, продвижение мира и дружбы между странами. [4, с.34-33]

Основные различия между современными и древнегреческими играми:

1. участие в них открыто для представителей всех национальностей и полов;
2. они проводятся в разных местах; 3. в них играют в разных местах; 4. в них играют в разных местах;
3. появляются зимние и летние соревнования; 4. игры проводятся в разных местах; 5. игры проводятся в самых разных местах;
4. появились новые игры, неизвестные в древности, такие как велоспорт, керлинг, фигурное катание и т.д.;
5. добавлен марафонский бег, изобретенный в Греции, но не практиковавшийся в Древней Греции; 6. Олимпийские игры проводятся в разных местах;
6. во время Олимпийских игр в Древней Греции не было войн, которые теперь отменены из-за войн 1916, 1941 и 1944 гг.;

7. в прошлом награды вручались не только за спортивные, но и за духовные достижения, но сейчас этого нет.

Каждый из спортсменов может показать свои умения и возможно достичь нереального успеха, выиграть игры. Олимпийские игры это возможность получить много опыта для дальнейшего развития. Олимпийские игры сегодня – это международное спортивное событие, на котором выступают спортсмены со всего мира. Соревнования проводятся в различных видах спорта, таких как легкая атлетика, футбол, баскетбол, волейбол, гимнастика, плавание, бокс и многих других. Олимпийские игры считаются самыми престижными и важными соревнованиями в мире спорта.

Современный взгляд на историю физической культуры, спорта и олимпийского движения предполагает интеграцию новых технологий и подходов. Спортсмены используют передовые методы тренировок и техники, чтобы достичь своих целей, а научные исследования позволяют лучше понимать, как физическая активность влияет на здоровье человека. Более того, в наше время появилось множество проблем, связанных с физическими нагрузками и здоровьем. Поэтому, важным вызовом современной физкультуры является сочетание новых технологий, новых ориентиров и традиционных методов, чтобы достичь наилучших результатов для человека. Многие врачи рекомендуют спорт как профилактику многих заболеваний, а также физические нагрузки всегда были, есть и будут основой реабилитации после каких-либо заболеваний, операций, травм. Также рекомендуют абсолютно всем людям независимо от возраста заниматься циклическими видами спорта.

Таким образом, история физической культуры, спорта и олимпийского движения является важной частью культуры и исследовательской работы с точки зрения физического здоровья человека. Без сомнения, технологии могут помочь в этом, но они не могут принять на себя все задачи, которые стоят перед здоровьем человека. Поэтому, традиционные методы физкультуры и спорта должны сохраняться, передавая свой опыт и знания новому поколению. [5, с.45-51]

Литература и источники

1. В.К. Пельменев, Е.В.Конева «История физической культуры» учебное пособие г. Калининград 2000 г. – 188 с.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студ. высших пед. учебных заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2019 г. – 20 с.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. Свенгер. М.: Радуга, 1982. – 400 с.
4. Твой олимпийский учебник. М., 1996. – 135 с.
5. Олимова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС, 1985 – 240 с.
Научный руководитель – к.т.н., доцент Степанов С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796

К ВОПРОСУ О РАЗВИТИИ ЛЁГКОЙ АЛЕТКИ КАК ВИДА СПОРТА В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ-КУЗБАССЕ

Подзоров А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

artem_podzorov2004@mail.ru

За последние десять лет, по данным мировой и отечественной статистики, уровень проведения спортивных мероприятий в России высок, к сожалению, численность спортсменов высокого класса постоянно снижается. Такая картина складывается не только в стране, но и в Кузбассе. Актуальность определяется необходимостью теоретического и методического обоснования основ исторических знаний о видах спорта профилирующих в Кемеровской об-

ласти. Сегодня в состав сборной команды России по легкой атлетике входят не большое количество Кузбасских спортсменов. Значимость нашей темы подчёркивается познавательными мотивами. Интерес к истории лёгкой атлетики в нашей области зародился после понимания о том, что эта тема мало изучена и необходима для развития спорта в Кузбассе. По обоснованному мнению А.Б. Суника, наметился первый опыт в накоплении исторических знаний о спорте [1, с.120-121].

Цель нашей работы: изучить развитие лёгкой алетики, как вида спорта в Кемеровской области-Кузбассе, исторические события, даты имена спортсменов лёгкой алетики, состоящих в сборной Кузбасса.

Объект исследования: знаменитые спортсмены по лёгкой атлетике, которые причастны к истории развития в спортивном Кузбассе.

Предмет: вектор развития лёгкой атлетики в спортивных школах Кемеровской области-Кузбасса [5];

Исследовательская работа по длительности продолжалась 3 месяца. На первом этапе отбиралась и анализировалась литература, статистические данные федерации России и федерации по лёгкой атлетике Кузбасса, изучались архивные источники, интернет источники, научно-методическая и периодика по теме исследования. Была определена проблема исследования, сформулирована и поставлена цель и задачи нашей работы. Работа ности теоретический характер. Выбраны методы для решения поставленных задач исследования.

1. Изучить и проанализировать литературные и интернет источники информации, архивные данные и документы Министерства физической культуры и спорта Кузбасса по данному вопросу. Выявить количество чемпионов легкоатлетов.

2. Определить особенность, развития лёгкой алетики, как вида спорта в Кемеровской области-Кузбассе.

Первый этап был посвящён изучению исторических летописей вида спорта легкая атлетика, результатов выступления спортсменов 80 и 90 годов и сегодняшнего времени. На втором этапе мы провели анализ хронологическим событиям, выступлениям спортсменов прошлых лет, изучили показатели юношей и девушек легкоатлетов, условия их тренировок. Далее были изучены показатели современных спортсменов города Кемерово и Кемеровской области, действующих в настоящее время, условие их мест. Был проведён онлайн-опрос тренеров по лёгкой атлетике на тему «Прошлые результаты и будущее легкой атлетики». Так же осуществлялся анализ полученных результатов исторических данных, статистики выступлений легкоатлетов и результаты опроса тренеров. Обработали полученную статистическую базу. Обработка полученных данных проводилась в программе «Statistic».

Для проведения онлайн-опроса были привлечены к работе тренеры Кемеровской области и города Кемерово от 35 до 70 лет, с опытом работы не менее 10 лет, с первой и высшей категорией.

В онлайн-опросе использовались вопросы: на выявление мнения о сегодняшнем виде спорта лёгкая атлетика, прогнозировании развития спорта, наивысших достижениях прошлых лет и сегодняшних выступлениях, отношении к тренировочному процессу и спортивных мероприятиях [3, с. 24-29].

По результатам работы с архивными данными, данными по спискам членов сборных легкоатлетических команд Кузбасса и России, можно отметить:

-снижение количества таковых спортсменов в 2019 и 2020 году и рост «сборников России» по легкоатлетическим видам в 2022 году. Необходимо отметить, что спортсмены паралимпийского спорта состоят на 20 % от всей сборной России. Такие данные за прошлые года архив нам предоставить не может (федерация по легкой атлетике не вела такую статистику ранее);

- популяризация здорового образа жизни, даёт направление на рост вновь прибывших спортсменов, но не может сразу решить проблему включения в сборные команды Кузбасса и России(необходимо время, для квалификации спортсменов, их роста) [4, с.10-14];

-изменение численности и возрастного состава легкоатлетов Кузбасса;

Наибольшее сокращение численности по данным федерации и изучению протоколов соревнований среди стайеров и марафонцев на 10,9 %. Значительное изменение по количеству спортсменов с узкими специализациями, такими как метатели, прыгуны в длину. По всей России эта цифра почти похожа 3,8% , 58 % спортсменов спринтеры, прыгуны-высотники. Наблюдается рост легкоатлетов-многоборцев.

При анализе по уровням подготовки спортсменов-легкоатлетов преобладают занимающиеся этапом начальной подготовки, только 50% от их числа спортсмены тренировочного этапа.

По результатам опроса, при анализе ответов у спортсменов, как отвечали тренеры, мотивационный блок высок. Самые распространенные среди тренеров, ответы были(рис.1):

– Понимание и принятие вопросов о здоровье (20 %) и предпочитают интенсивные занятия, учебно-тренировочная легкоатлетическая деятельность на открытых площадках (20 %), нравится проводить занятия с точными, конкретными целями (20%), наиболее популярными ответы стали на вопрос анкеты о занятиях, которые интересны и респонденты тут же отвечали об интересе на контрольных и итоговых занятиях (40 %).

Анализируя полученные данные, мы можем сделать заключение о том, что исторические особенности развития лёгкой атлетики, как вида спорта в Кемеровской области–Кузбассе зависят от многих факторов. Как первейший показатель результативности – рост спортсменов состоящих в списках «сборников».

1. Изучив и проанализировав литературные и интернет источники информации, архивные данные и документы Министерства физической культуры и спорта Кузбасса по данному вопросу мы смогли определить количество чемпионов легкоатлетов. А значит, мы можем сделать вывод, что полученные в ходе нашего исследования данные, объективно отражают рост спортивных объектов в Кузбассе и количество спортсменов легкоатлетов. С другой стороны необходимо взять на вооружение некоторые факты, которые могут указывать на отрицательный момент, а именно:

-изменение ситуации в пользу увеличения контингента занимающихся лёгкой атлетикой, в возрастных категориях отмечена общая тенденция снижения численности легкоатлетов, отмечено увеличение возраста высококоранговых спортсменов;

-лёгкая атлетика является одной из основных видов спорта, необходима профориентационная работа, большой охват в направлении размещения рекламы, стимулирование населения;

-для дальнейшего развития лёгкой атлетики в Кузбассе необходимо продолжать тенденцию наращивания объёмов инвестирования в вид спорта лёгкая атлетика.

-усовершенствовать методики, подходы подготовки спортсменов, развивать фармакологию для поддержания работоспособности и здоровья высококвалифицированных спортсменов без применения допинговых препаратов;

-развивать материальную базу для занятий, обучать тренерский состав и стимулировать тренеров к повышению профессионализма.

Яркие победы наших спортсменов легкоатлетов Кузбасса в соревнованиях различного уровня должны вдохновлять, а значит, спортсмены могут приобщаться к спорту, занимать призовые места в детских и юношеских спортивных соревнованиях, а в будущем на соревнованиях Российского, международного уровня, олимпийских играх.

2. Особенность, развития лёгкой атлетики, как вида спорта в Кемеровской области-Кузбассе, на наш взгляд это строительство новой спортивной современной инфраструктуры, поддержка спортивного строительства властей.

Далее необходимо сказать, что Кузбасс – спортивный регион, в Кемеровской области выросли и начали путь к победам сотни чемпионов мира и Европы, 16 победителей и призеров Олимпийских игр. Кузбасские легкоатлеты неизменно входят в состав Олимпийской команды России и будут принимать участие, в Летних Олимпийских играх. К настоящему времени подготовлено 47 участников среди них есть как чемпионы, так и серебряные и бронзовые призеры в различных видах лёгкой атлетики, паралимпийских видах лёгкой атлетики.

Сегодняшние выступления спортсменов дают жителям области яркие эмоции волнения, гордость за победы. Занятия легкой атлетикой укрепляют здоровье молодёжи, продлевает жизнь взрослым спортсменам, повышают работоспособность. А мы своими исследованиями и историческими данными Кузбасского спорта в Кемеровской области подтверждаем, что альтруизм, тренерский состав, повышенное желание работать, новейшие объекты, объёмы инвестирования, усовершенствованные методики подготовки и восстановления спортсменов, стимулирование тренеров и спортсменов высокого ранга - помогает развитию лёгкой атлетики, как вида спорта.

Литература и источники

1. Безруких М. М. Современные технологии в легкоатлетическом образовании / М.М. Безруких. – М.: Айрис-пресс, 2006.–200 с. (дата обращения: 20.03.2023).
 2. Зозуля С.Н. Проблемы ресурсного обеспечения развития легкой атлетики// С.Н.Зозуля, Е.В.кузмичева. //Теория и практика физической культуры 2020. №8. С 42-43. (дата обращения: 26.03.2023).
 3. Каргин А. А. Проблемы популяризации легкой атлетики / А. А. Карги, Ю. Н. Фокин. – М.: Айрис-пресс, 2006.–200 с. (дата обращения: 03.04.2023).
 4. <https://kuzbass85.ru/2020/07/27/sportivnyj-kuzbass-strategiya-razvitiya/> (дата обращения: 07.04.2023).
 5. Олимпийские объекты и спортсмены Кузбасса https://урок.рф/library/olimpijskie_sportsmeni_kuzbassa_062638.html (дата обращения: 10.04.2023).
- Научный руководитель - старший преподаватель Шаньшина Г.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

УДК 796.011.1

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Шушакова А.В.

ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"

Shushakova_olenka@mail.ru

Аннотация: В статье рассмотрены основные положения о состоянии физического воспитания населения в современной России и о перспективах его развития. Авторы рассматривают проблемы физического развития населения, связанные с недостаточным уровнем занятий спортом и физической активности, а также отсутствием организационных и технических методов, отрицательными тенденциями в сфере молодежного доверия педагогам физической культуры и обсуждают необходимость разработки и реализации программ, направленных на повышение физической активности населения. Авторами предложены меры для улучшения ситуации в области физического воспитания населения.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, физическая активность, здоровье, развитие, физическая культура.

Физическое воспитание населения - это важный аспект здоровья и благополучия общества. В рамках физического воспитания осуществляется организация специальных занятий, которые включают в себя физические упражнения, спортивные игры, упражнения на восстановление здоровья, а также теоретические занятия по правилам и технике выполнения движений, оздоровительной физической культуре и другим вопросам, связанным с физическим развитием и здоровьем. Физическое воспитание играет важную роль в формировании здорового образа жизни, укреплении иммунитета и профилактике заболеваний, а также в развитии личности и социализации человека.

Однако, на сегодняшний день, в большинстве стран мира наблюдается ряд проблем, связанных с низким уровнем физической активности населения и плохим здоровьем. Сегодня большое беспокойство вызывают серьезные изменения в состоянии здоровья молодого поколения. Согласно результатам научных исследований, уже в дошкольном возрасте наблюдается снижение количества здоровых детей. В более чем 60% случаев выявляется физиологическая незрелость, которая способствует развитию функциональных заболеваний у 70% и хронических у 50% детей.

Проблемы физического воспитания:

В первую очередь, одной из причин является недостаток времени. Современный ритм жизни не оставляет много времени на физические упражнения. Кроме того, рост технологий и использование автомобилей для транспортировки также снижает уровень физической активности.

Второй проблемой является недостаточное количество физической культуры в школах и университетах. Некоторые учебные заведения сокращают количество часов физической культуры в расписании, что приводит к тому, что у молодежи нет возможности заниматься спортом и поддерживать свое здоровье.

Стоит сказать и о том, что физическое воспитание как учебный предмет отличается от других предметов своей спецификой задач, средствами и формами организации занятий. Ученики должны не только слышать и видеть, но и активно выполнять специальные двигательные задания, что помогает им получать новые навыки и умения. Однако, эффективность процесса физического воспитания зависит от взаимодействия и сотрудничества преподавателя и учеников. Ученики должны быть заинтересованы в получении новых знаний и умений и проявлять активность в процессе обучения, чтобы достичь хороших результатов. [1]

Педагогическое мастерство преподавателя физической культуры является важным эле-

ментом в процессе обучения и воспитания молодежи. При этом, высокая общая культура педагога и его потребность в самообразовании являются неотъемлемыми условиями для полного развития его педагогического мастерства. [5]

Третьей проблемой является отсутствие культуры здорового образа жизни. Многие люди предпочитают уединенный образ жизни, не уделяя внимания физической активности и правильному питанию.

Также одной из причин отсутствия физической активности является отсутствие мест, где можно заниматься спортом и проводить свободное время активно. Многие города не имеют достаточного количества парков и спортивных площадок, что затрудняет доступ к занятиям спортом. В последние годы количество спортивных сооружений в Российской Федерации на порядок увеличилось из-за понятия проблем отставания физического развития российской нации от западных стран, а также вследствие проведения Олимпийских игр в Сочи в 2014 году. Но к огромному сожалению ускоренные темпы развития и строительства коснулись в основном только крупных спортивных объектов и многофункциональных спорткомплексов, направленных, в большинстве своем, на тренировку профессиональных спортсменов и атлетов, в то время как обыкновенный гражданин, тем более ребенок, порой вообще не имеет возможностей для занятия спортом.

Для решения проблемы недостатка физической активности в настоящее время предпринимаются меры на уровне государства и общества.

Правительство может поощрять население к занятиям спортом, создавая условия для бесплатных занятий в спортивных клубах и парках. Существует необходимость в пропаганде здорового образа жизни и физической активности среди населения. Например, проведение массовых мероприятий, таких как фестивали спорта, марафоны и другие соревнования, может стимулировать людей к занятиям спортом, а также вызвать интерес к здоровому образу жизни. Для пропаганды физической активности и здорового образа жизни можно использовать средства массовой информации, такие как телевидение, радио и интернет, чтобы распространять информацию и создавать общественное сознание о необходимости здорового образа жизни и физической активности. Кроме того, существует необходимость в развитии спортивной инфраструктуры. Нужно строить и реконструировать спортивные объекты, а также развивать сеть спортивных клубов и организаций, чтобы обеспечить доступность занятий спортом для всех желающих.

Также важно создать условия для занятий спортом и физической активности в школах и университетах. Необходимо обеспечить наличие спортивных площадок, оборудования и квалифицированных тренеров для проведения занятий спортом в учебных заведениях. Практика показывает, что основной путь, способный существенно повлиять на повышение уровня педагогического мастерства преподавателей, их компетентности и эрудиции - это четкая, на подлинно научной основе организация исследовательской работы непосредственно в том подразделении, где проходит их трудовая деятельность. [6] Также важным фактором является постоянное обновление образования, культуры и знаний педагога.

В РФ действуют программы поддержки школьников в области спорта, которые могут дать преимущества при поступлении в высшие учебные заведения. Также важно отметить, что продолжается обеспечение школ необходимой материально-технической базой и ее обновление во всех регионах РФ. Для физического воспитания детей открываются новые детско-юношеские организации, такие как "Юнармия", которые помогают развивать личность детей. Спартакиадное движение, которое возродилось в 2002 году, стало частью национальной системы физкультурно-спортивного воспитания и проходит для людей любого возраста и статуса.

На взгляд авторов, для улучшения ситуации в области физического воспитания населения можно предложить следующие меры:

- 1) Развитие сети спортивных объектов и учреждений. Необходимо создание и реконструкция спортивных объектов и учреждений, особенно в малонаселенных и сельских районах, чтобы обеспечить население возможностью заниматься физической культурой и спортом.

2) Повышение квалификации тренеров и учителей физической культуры. Обучение тренеров и учителей новым методикам и технологиям обучения поможет повысить качество и эффективность физического воспитания учащихся и населения в целом.

3) Создание программ по физической культуре и спорту для различных возрастных групп населения.

4) Продвижение здорового образа жизни и физической активности. Необходимо проводить информационные кампании о здоровом образе жизни и физической активности, чтобы повысить уровень осведомленности и заинтересованности населения в занятиях физической культурой и спортом.

5) Поддержка талантливых спортсменов. Необходимо создание условий для развития и поддержки талантливых спортсменов, чтобы увеличить количество успешных выступлений России на международной арене и привлечь внимание к физической культуре и спорту.

В целом, развитие физической культуры и спорта является важным элементом социальной и экономической политики государства. Для решения проблемы недостатка физической активности необходимо развивать спортивную инфраструктуру, проводить массовые мероприятия и пропагандировать здоровый образ жизни и физическую активность в обществе. Только так можно достичь здорового образа жизни и повысить качество жизни населения.

Литература и источники

1. Деркач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. М.: Физкультура и спорт, 1982. 238 с
2. Евсеев Ю.: Физическое воспитание, Издательство: Феникс, 2010 г., 380с
3. Журавлев М.А. Влияние государства на физическое воспитание населения. [электронный ресурс] URL: <https://sci-article.ru/stat.php?i=1622770259&ysclid=lf6yttp5zr404555218> (дата обращения: 13.03.2023)
4. Изотов Е. А. Отношение к учебным занятиям по физической культуре студентов технических вузов / Е. А. Изотов, Г. В. Сидорова, А. О. Филатов // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 7. – С. 16–20.
5. Касмалиева А.С. Основы профессионально-педагогического мастерства учителя физической культуры. [электронный ресурс] URL: <https://mgusit.mossport.ru/upload/Nauka> (дата обращения: 13.03.2023)
6. Филимонова С.И. Физическое воспитание подрастающего поколения в России: реалии и перспективы. [электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-voospitanie-podrastayuschego-pokoleniya-v-rossii-realii-i-perspektivy?ysclid=lf6xzlytga851303798> (дата обращения: 13.03.2023)

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

УДК 796.034.2

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В СЕМЬЕ КАК ОДИН ИЗ СПОСОБОВ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА

Аветисян Т.Р., Терехин Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
hayastan00022@mail.ru teryohinden@yandex.ru

Совершенствование массового спорта – это актуальный вопрос для нынешнего российского общества и одно из направлений государственной политики в отрасли физической культуры и спорта [1].

Энтузиазм к физической культуре и спорту необходимо закладывать с детства. Поэтому физическое воспитание в семье можно изучать как первооснову для становления потребности в занятии спортом и физической культурой у детей и подростков. А это, в свою очередь, осуществляет принцип оздоровительной тенденции – один из главных принципов массовой физкультурной деятельности, вытекающий из целей и задач физической культуры в обществе [1].

Физическое воспитание в семье содействует становлению мотивации в занятиях физическими упражнениями в интересах разностороннего совершенствования личности ребенка, укреплению семейных коммуникаций, реализации мировоззренческих ориентаций и здоровых привычек.

Воспитание ребенка характеризуется весьма ответственным делом для родителей. Родителям необходимо не только обеспечить своих детей всем нужным, но и беспокоиться об их нравственном и физическом здоровье. В нынешнее время существуют различные технологии, существенно упрощающие жизнь людей. Из-за них мы начинаем меньше двигаться, злоупотреблять доставкой товаров, такси, все теленовости, кинофильмы можно посмотреть за монитором и т.д. Естественно, огромное число граждан страдает от малоподвижного образа жизни. К сожалению, это касается и детей. Нередко нынешние родители предпочитают дать ребенку телефон с играми вместо того, чтобы уделить внимание и прогуляться с детьми на свежем воздухе.

Нередко у детей младшего уже наблюдается искривление позвоночника, плохое зрение, избыточный вес. Значение семьи в воспитании ребенка весьма огромно. Никакой преподаватель или друг не сумеет перенаправить человека в нужное русло. Именно родные люди обязаны найти время на своего ребенка, прививать ему корректные привычки, любовь к спорту и здоровому образу жизни, расставлять четкие границы в использовании девайсов и потреблении вредной пищи. Разумеется, не все родители характеризуются, как ответственные в воспитании, осознают свои обязанности и способны их выполнять. В данной статье нами ёмко рассмотрены основные составляющие полноценного физического воспитания ребенка, а также разновидности физического взаимодействия в нынешних семьях. Цель данной статьи – сделать акцент на значении родителей в физическом воспитании их детей [2].

В общее понятие воспитания входит физическое воспитание. Физическое воспитание входит в общее понятие воспитания. Характерные особенности физического воспитания определяются, прежде всего, тем, что это механизм, нацеленный на становление двигательных навыков и совершенствование физических качеств, укрепление здоровья. Именно семья создаёт позитивное или негативное отношение детей к физическим упражнениям, развивает энтузиазм к спорту, одобряет деятельность занятий спортом и инициативу [3, с. 46]. Близкое психоэмоциональное общение детей и родителей в различных ситуациях, как правило, воздействует на это. Дети очень чувствительны к убеждениям, которые есть у их родителей, именно потому индивидуальный образец родителей, коллективные оздоровительные занятия, здоровый образ жизни самих родителей – это главные составляющие успеха физического воспитания ребенка в семье. Таким образом, в первую очередь родители должны обращать внимание на себя и свой образ жизни, ведь это напрямую воздействует на их детей. К значимым составляющим физического воспитания можно отнести занятия утренней гимнастикой, становление правильного режима труда и отдыха, и разумное питание.

Родителям необходимо наблюдать, чтобы их дети увлекались общедоступными видами физического труда, разумно осуществляли движения, которые применяются в повседневной жизни. Например, корректная осанка при занятиях за столом, необходимое расстояние от дисплея телевизора или компьютера до глаз и др. Взрослые обязаны иметь понятие о комплексах утренней физкультуры и отслеживать, чтобы она выполнялась их ребенком. Динамичные игры тоже должны присутствовать в жизни деток[2]. К таким играм можно отнести баскетбол, футбол, волейбол. Необходимо тренировать у ребенка не какие-то определенные способности, а упражнять различные группы мышц и соответствующие им нервные центры, чтобы в будущем это помогло ему адаптироваться под изменяющиеся условия. Следует формировать психологическое настроение у детей, оно содействует улучшению настроения, помогает пересилить страх, неуверенность в себе. Если ребенок чего-то боится, необходимо его утешить и внушить уверенность в себя. Разумеется, надо следить, чтобы дети не перетруждались.

Оптимальная физическая подготовленность будет содействовать становлению у детей ловкости, скорости, гибкости. Решение задач физического воспитания сочетается с формированием личности ребенка в целом, с его интеллектуальным развитием, нравственным, эс-

тетическим и трудовым воспитанием. В физическое воспитание также входит формирование адекватного режима дня и сна. Нужен четкий рацион жизни в течение дня. Взрослым нужно следить, чтобы ребенок отдыхал, соблюдал санитарии, делал утреннюю гимнастику, своевременно принимал еду, пребывал на свежем воздухе и т.д. Распорядок должен соответствовать возрасту ребёнка и его нуждам. Питание тоже является значимой составляющей физического воспитания ребенка, ведь с ним связаны значимые функции организма. Во-первых, предпочтительно позабыть про фастфуд и сократить потребление сладкого. Во-вторых, увеличить количество фруктов и овощей в меню. В-третьих, следить за водным балансом в организме. Чрезмерно жирная, соленая, пережаренная пища должна быть вычеркнута. Лучше всего готовить еду на пару, варить или тушить. Все эти составляющие физического воспитания способствуют укреплению организма, повышению иммунитета, улучшению самочувствия и самоощущения не только ребёнка, но и самих родителей, ведь здоровый образ жизни необходим каждому человеку.

Способы физической активности для всей семьи:

1. Лыжные пробежки, катание на сноуборде. Катание зимой на лыжах или даже сноубордах тоже является популярным занятием. Многие даже едут в специальные курорты для аналогичного развлечения. Работа легких улучшается, тренируются все группы мышц.

2. Турпоходы в лес/горы. Такая направленность также растет среди юных семей. Возможность выбраться на несколько дней за город многих заинтересовывает, ведь можно пресытиться свежим воздухом, увидеть предостаточно нового, устроить время наедине с семьей. С физической позиции осознания ходьба по лесной/горной местности укрепляет организм, в особенности мышцы ног, тренирует стойкость и др.

3. Сейчас во многих семьях есть велосипед, а иногда и несколько. Также, становятся все более популярным детское сиденье для велосипеда, которое можно прикрепить на багажник, что дает возможность участвовать в велопрогулке даже совсем маленьким членам семьи. Совместные велопрогулки способствуют не только повышению физической активности, но и эмоциональному сближению детей и родителей, созданию ярких воспоминаний.

4. Бадминтон – это и игра, и спорт одновременно. Им можно заниматься не только в физкультурном зале, но и во дворе. Приобрести все необходимое можно в любом спортивном магазине и по гуманной стоимости. Этот вид коллективной физической деятельности подойдет любой семье.

5. Пешие прогулки хороши тем, что их можно совмещать с любым другим полезным делом. Например, в музей. Даже изнурительный поход в супермаркет можно превратить в пешую прогулку.

Коллективная физическая активность укрепляет отношения в семье, позволяет провести свободное время с выгодой для всех, а ребенка оградит от больших проблем в будущем, таких как, несоблюдение осанки, переядание, ухудшение зрения. К сожалению, не всегда дети поддерживают задумки родителей по интенсивному проведению досуга. Однако взрослым не следует унывать, ведь самое главное – это найти корректный подход к своему ребенку. Следует выбрать тот способ, который понравится и подойдет всем членам семьи, и в финале он принесет каждому лишь радость и изумительные воспоминания. В настоящее время огромный вклад в пропаганду семейного физического воспитания вносят такие совместные физкультурно-спортивные мероприятия как «Папа, мама, я – спортивная семья!», соревнования по лыжам «Лыжня России», легкой атлетике – «Кросс наций», многоборью ГТО, в которых есть возможность выступать семьями.

Литература и источники

1. Аракелян, Г.Л. Стратегии конструирования телесности и формирования здорового образа жизни обучающихся образовательных организаций МВД России 2022 / Г.Л. Аракелян, Н.В. Бичан, О.С. Мантуров. - Вестник Калининградского филиала Санкт-Петербургского университета МВД России, 2022 – С. 113-118.
2. Летягина, Е.Н. / Цифровизация физической культуры и спорта / Е.Н. Летягина, В.И.Перова, А.Н. Волков, А.Н. Кутасин. – Москва, изд-во Триумф, 2022. - 294 с.

3. Шлее И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

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

УДК 796.01

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СИСТЕМЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Цыбуля А.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tsybulya00@list.ru

Разносторонний процесс обучения, который нацелен на освоение человеком личностных ценностей физической культуры, а также является одним из видов воспитания - это все определение «физического воспитания». Физическое воспитание содействует поддержанию хорошего здоровья, а также развитию быстроты, ловкости, упорству, внимательности и тому подобное.

Комплекс средств, которые можно выделить в структуре физического воспитания:

1. Физические упражнения – главное специфическое средство физического воспитания.
2. Гигиенические факторы – это режим, питание, общественная и личная гигиена
3. Оздоровительные силы природы (эколого-природные) – это элементы окружающей нас среды (воздух, солнце, вода), которые содействуют здоровому метаболизму, закаливанию, повышению иммунитета, укреплению нервной системы организма человека.

Перед физическим воспитанием на передний план выходят следующие задачи:

1. Укрепление физического здоровья и его охрана, многогранное и гармоничное физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей.
2. Формирование двигательных умений, освоение человеком базовых знаний об организме, роли физических упражнений в его жизнедеятельности, вариантах укрепления здоровья.
3. Формирование интереса и потребности к выполнению физических упражнений, всестороннее гармоничное развитие организма, (умственное, эстетическое, трудовое) [1, с.409].

Весьма понятно, что занятия физической культурой и спортом компенсируют в физическом труде нужды и потребности организма. В школах, средних учебных заведениях, высших учебных заведениях физическое воспитание необходимо. Но стоит учитывать, что должна быть определенная структура, по которой нужно «шагать». Если структуру не соблюдать, то можно повредить здоровье. Физическое воспитание эффективно, если учитывать все нюансы и идти по строгой и грамотной системе.

На сегодняшний день существуют статистические данные, которые осуществляются Федеральной службой государственной статистики. Данные отражают продолжительность жизни людей в стране с учетом регионального фактора.

Учитывая регионы РФ, имеются следующие статистические цифры:

- В Центральном Федеральном округе в среднем это число составляет 72 года.
- В Северо-Западном ФО – это число также было 71 год.
- В Южном Федеральном округе – 70 лет.
- В Северо-Кавказском наблюдался наибольший показатель в 74 года.
- В Приволжском наблюдалось число в 70 лет.
- В Уральском – в среднем мужчины и женщины жили около 70 лет.
- В Сибирском – эта цифра составляет немногим более 68 лет.
- В Дальневосточном всего 67.

Несмотря на хорошую динамику за последние года, среднюю продолжительность жизни можно повысить с помощью внедрения новых технологий и методик, а также соблюдения здорового образа жизни. Физическая культура укрепляет организм человека, повышает иммунитет и т.д. Физическое воспитание – это залог успешного будущего.

«Организация и проведение регулярных Всероссийских совещаний в сфере организации мероприятий по совершенствованию программ общего и дополнительного образования в системе Министерства образования РФ является хорошим стимулом для массового привлечения подрастающего поколения России к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Очевидным является тот факт, что здоровье нации во многом зависит от образа жизни, от того, насколько дети и молодежь вовлечены в занятия физкультурой и спортом, а это напрямую связано с национальной безопасностью, конкурентоспособностью государства. Конструктивный диалог профессионалов в области образования и физической культуры состоялся», - подвел итоги директор ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Николай Семенович Федченко [2].

Есть важная часть успешного педагогического процесса физического воспитания, необходимо не только грамотно подбирать нужную структуру проведения, но и уметь грамотно и гибко применять систему на обучающихся с учетом всех нужных показателей, индивидуально находить подход.

Также мы видим такую тенденцию - сдвиг в критериях оценки на внутренние с внешних, определяемые потребностями обучающихся.

Рациональное совмещение учебы и физического воспитания – это важный критерий успешной перспективы развития физического воспитания в системе педагогического образования. Необходимо выполнить гибкую работу над тем, чтобы обучающиеся с легкостью совмещали физическое воспитание и учебу [3, с. 48].

Данное образование будет анализироваться исходя из разных факторов: способность добывания информации, открытости информации, грамотности решаемых задач, оперативности.

В теории эффективность рассматривается как органическое достижение целей. Результативность является следствием того, что делаются нужные, правильные вещи, а эффективность является следствием того, что эти самые вещи правильно создаются.

Один из критериев результативности – это интеграция. Рациональная интегративная деятельность включает в себя много факторов: должное образование, опытность, способности, творческие данные и т.д.

Таким образом, для того, чтобы совершенствовать физическое воспитание и сделать его более комфортным необходимо: приобщать людей к физической культуре и спорту, уделять внимание каждому обучающемуся, обновить литературу, включить в литературу современные методики и технологии, рационально обновить структуру, по которой работают преподаватели.

Литература и источники

1. Инживяткина, Ю.Ю. Детский сад - важное звено в системе непрерывного физкультурного образования / Ю.Ю. Инживяткина, И.П. Шлее. - В сборнике: Актуальные вопросы науки и образования. сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. - С. 408-414.
2. Суворина, Е.А. Теория и технология образования: экспериментальное учебное пособие : Твер. гос. ун-т, кафедра педагогики и научных основ управления педагогики, лаб. инновац.-пед. технологий // Е.А. Суворина, О.Н. Борисова, Е.В. Ткаченко и др. - Тверь: ТГУ, 1992. – 28с.
3. Шлее И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

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

РОЛЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПРОДАВЦА-КАССИРА

Бажина А.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

anna.bazhina@list.ru

Ежедневно большинство людей едут на работу, утром мы наблюдаем, как кто-то спешит на трамвай, автобус, троллейбус, чтобы успеть вовремя прибыть в нужную точку, кто-то стоит в пробке и слушает радио, а некоторые просто идут пешком с наушниками в ушах. У каждого на работе свои обязанности и задачи, работа существует как подвижная, так и сидячая. После рабочего дня люди едут с угрюмым лицом, большой спиной и забитой проблемами головой. Но почему так? И как облегчить себе жизнь, выполняя специальные упражнения? В данной статье мы с этим и разберемся.

Физическая культура необходима абсолютно всем людям, не зависимо от профессии. Выполняя нужные упражнения можно поднять себе настроение, размять все незадействованные в работе мышцы, а также предотвратить профессиональные болезни [1, с.246]. Но у каждой профессии есть своя специфика, поэтому важна профессионально-прикладная физическая подготовка, учитывающая особенности профессионального труда.

Как повысить работоспособность сотрудников, предотвратить профессиональные заболевания, мы обсудим на примере популярной профессии – продавец-кассир в магазине продуктов. Ведь каждый из нас хотя бы раз в день идет за покупками и даже не задумывается насколько тяжело стоять на кассе и раскладывать товар. Продавец-кассир - это очень востребованная и нужная нам всем профессия, но также она очень физически тяжелая [2].

В течение 2022 года нами был проведен опрос продавцов-кассиров команд магазинов «Пятерочка», «Магнит», «Ярче» города Кемерово. Общее число работающих на должности «продавец-кассир» составило 85 человек. Респонденты ответили на вопросы о своих производственных задачах, а также о своих жалобах на здоровье. Мы учли ответы 63 респондентов из 85, так как они имеют стаж работы на этой должности более двух лет.

Таблица 1 - Опрос продавцов-кассиров магазинов системы «Пятерочка», «Магнит», «Ярче» г.Кемерово

Вопросы	Да	Нет
Приходится ли вам носить тяжелые коробки?	59	4
Выполняете ли вы физические упражнения в свободное время от работы систематически (2-3 раза в неделю)?	13	50
Есть ли у вас жалобы на боли в суставах, позвоночнике?	45	18
Имеете ли вы профессиональное заболевание?	41	22

Как видно из опроса продавцов-кассиров, 93,7% из них приходится носить тяжелые коробки, у 71,4% из них есть жалобы на боли в суставах и позвоночнике, и 65,1% имеют профессиональные заболевания. При этом, только 20,6% респондентов занимаются физической культурой, систематически выполняют физические упражнения в свободное от работы время.

Каждодневно необходимо расставлять товар по нужным полкам, относить товар, который не подходит по сроку годности, это бывают большие коробки с тяжелым весом, который приходится носить даже девушкам. Отчего появляются заболевания.

Но что общего могут иметь эти понятия «физическая культура» и «продавец-кассир»? Эта профессия нуждается в тщательной подготовке, ведь не каждый сможет поднять коробки с большим весом, стоять на кассе рабочую смену, пропускать через себя большой поток людей. Чаще всего продавцы-кассиры работают целый день с утра и до вечера, а из-за такого режима страдает опорно-двигательный аппарат. Сильная усталость возникает чаще всего в ногах и в руках. Для профилактики профессиональных заболеваний, необходимо укрепить свое здоровье специальными упражнениями.

Проблемы со здоровьем продавцов-кассиров можно решить путём внедрения в их жизнь привычку к систематическим физкультурным занятиям, но учитывая их характер труда, большую физическую нагрузку в течение рабочего дня, необходимо использовать комплекс упражнений, специально адаптированных под специфику их труда.

Специальные упражнения для продавцов-кассиров подразделяются на две группы: специально-подготовительные и кондиционные. Мы рассмотрим группу специально-подготовительных упражнений, так как они направлены не только на тренировку групп мышц, которые задействованы при работе, но и на их расслабление после трудового дня. Итак, специально-подготовительные упражнения - это двигательные действия, которые включают в себя элементы, связанные с профессией работника по форме или по характеру проявления [3, с. 47]. Состав специально-подготовленных упражнений определяется спецификой избранной спортивной дисциплины. Упражнения создаются и подбираются с таким расчётом, чтобы обеспечить более направленное и дифференцированное воздействие на совершенствование физических возможностей и формирование навыков, необходимых для работы.

Ниже мы предлагаем комплекс специальных упражнений для продавцов-кассиров, направленный на повышение их профессионально-прикладной физической подготовки.

Упражнение 1. Исходное положение – сед на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки за голову. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 секунд.

Упражнение 2. Исходное положение – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 секунд. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

Упражнение 3. Исходное положение – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходимо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 секунд.

Упражнение 4. Исходное положение – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 секунд. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

Упражнение 5. Исходное положение – наклон вперед, штанга в руках на плечах. туловище поочередно сгибать и разгибать в среднем темпе, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 секунд.

Упражнение 6. Исходное положение – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до 90 градусов (или до касания рук), затем исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 секунд.

Упражнение 7. Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги до 90 градусов, затем коснуться стопами пола за головой. Вернуться в исходное положение.

Таким образом, данный комплекс упражнений направлен на то, чтобы поддерживать физическую работоспособность работников, для профилактики профессиональных заболеваний в будущем, а также для релаксации, восстановления после работы [4].

Продавцам-кассирам было предложено в течение двух месяцев три раза в неделю выполнять комплекс вышеперечисленных упражнений. При опросе, проведенном после выполнения предложенного комплекса упражнений работники, выполнявшие данные упражнения

(их оказалось 45%) отмечали улучшение тонуса мышц рук, ног, спины, вместе с тем они отмечали снижение застойных явлений в мышцах спины, шеи и ног, а также повышение выносливости и силовых качеств.

Таким образом можно сделать вывод, что профессионально-прикладной физической подготовка в жизни продавца-кассира очень важна для повышения их самочувствия, работоспособности и профилактики профессиональных заболеваний.

Литература и источники

1. Шлее, И.П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И.П. Шлее, Н.В. Минникаева, Г.Ю. Сименюк. - Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. - 2021. - Т. 13. - №6. - С. 245-265.
2. Профессия продавец, описание [Электронный источник] URL: <https://www.kp.ru/putevoditel/obrazovanie/prodavets/> (дата обращения 22.03.2023).
3. Шлее, И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.
4. Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки работников сферы обслуживания [электронный источник] URL: https://ebooks.grsu.by/fisical_training/5-4-kompleksy-uprazhnenij-professionalno-prikladnoj-fizicheskoj-podgotovki-studentov-razlichnykh-spetsialnostej.htm (дата обращения 23.03.2023)
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рафикова Ю.М.

ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"

rafikovaj@yandex.ru

Современные достижения в области научно-технического прогресса привели к тому, что двигательная активность человека снижается. Согласно исследованию ученых человек, которые пренебрежительно относятся к физической активности, к 70 годам может потерять более трети мышечной массы тела. Может произойти деформация его опорно-двигательного аппарата, что приводит к искривлениям позвоночника и сутулости. Это отрицательно влияет на внутренние органы человека. (Федотова, Федосова, 2020: 974) Помимо биологического аспекта занятия физической культурой и спортом (далее – ФКиС) важно для формирования социального облика человека, т.к. он приобретает такие качества, как сила духа, усваивает моральные нормы. Физическая активность обеспечивает гармоничное развитие человека как личности. Т.е. налицо социальный аспект ФКиС. Вопросы, связанные с изучением социально-биологических аспектов в ФКиС проработаны мало, поэтому тема актуальна в настоящее время.

Под социально-биологическим аспектом ФКиС понимают взаимосвязь принципов взаимодействия биологических процессов и социальных аспектов.

Общеизвестно, что низкая физическая активность человека ведет к риску возникновения сердечнососудистых заболеваний, заболеваний опорно-двигательного аппарата, нарушению обменных процессов. Регулярные занятия ФКиС улучшают самочувствие человека, положительно сказываются на его психической стабильности, способности противостоять болезням. Лучший результат можно получить, если будут сочетаться занятия ФКиС и режим дня, правильное питание, регулярные гигиенические процедуры. Регулярные занятия ФКиС повы-

шают адаптация сердечнососудистой системы к нагрузкам, ускоряются обменные процессы в организме, регулярная нагрузка оказывает положительный эффект на пищеварительную систему человека. Исследования показывают, что регулярные занятия ФКиС повышают сопротивляемость организма человека к неблагоприятным факторам внешней среды: температурные понижения и повышения, действия токсинов, радиоактивные излучения, стрессовые ситуации, неблагоприятная эпидемиологическая обстановка.

Необходимо понимать, что все полезное должно быть в меру, соответствовать возможностям человека. (Попов, 2022: 96-98)

На рисунке 1 представлены биологические аспекты занятия ФКиС. (Федотова, Федосова, 2020: 977)



Рисунок 1- Биологический аспект занятия ФКиС

Занятия ФКиС можно рассматривать как важнейшее средство воспитания. От него зависит гармоничное развитие личности. В настоящее время растет социальное восприятие ФКиС в обществе. В настоящее время сложилось понимание того, что гармоничного развития личности не будет, если человек будет заниматься только вопросами физического совершенствования. Физическое воспитание рассматривают как способ развития духовного богатства человека, чистоту морального духа. В качестве примера положительного воспитательного воздействия ФКиС на человека можно привести волонтерство. Волонтерская деятельность в спорте связана с планированием и организацией спортивных мероприятий, проводимых на разных уровнях. Человек совершенствует свои организаторские способности, коммуникативные навыки. Занятия ФКиС способствуют закаливанию силы воли, учат человека управлять своими эмоциями. Спортсмен тренируется среди других спортсменов, которые могут быть даже его конкурентами. Спорт учит уважительно относиться к каждому из них, уметь ошибаться, мотивирует на новую работу. Человек, занимающийся ФКиС, имеет выше авторитет в коллективе, формирует его образ жизни и общественные связи. (Кулинченко, Ковынев, 2020: 91-94) На рисунке 2 представлены социальные функции, которые развиваются у человека в процессе физической активности. (Федотова, Федосова, 2020: 976)

Названные аспекты ФКиС взаимосвязаны между собой и функционируют в совокупности.

Биологический и социальный аспект занятия ФКиС тесно взаимосвязаны между собой. Осознанное отношение человека к своему здоровью, стремление к занятиям спортом зависит от его уровня культуры и знаний. Многие молодые люди, когда они еще здоровы, не задумываются о необходимости занятий ФКиС. Они не стремятся улучшить свои показатели здоровья. Лишь утратив его, человек начинает принимать меры для его восстановления. Поэтому человек должен стремиться к тому, чтобы познать свой организм, представлять, как происходит работы его систем, иметь представление о своем психологическом состоянии, и в случае необходимости корректировать свое состояние через умственную или физическую активность. Если человек придерживается правил здорового образа жизни, активен, то это отражается на его самочувствии, эмоциональном состоянии, что отражается на его жизненных целях. Такой настрой человек передает своим детям, внукам, т.е. закладываются основы здоровья нации из

каждой отдельно взятой семьи. (Кораблева, 2016) Известно, что занятия ФКиС благотворно влияют на школьников и студентов. (Ильницкая, Ковалева, 2019: 326-328)



Рисунок 2 – Социальные функции ФКиС

Подводя итог всему сказанному выше, отметим, что занятия ФКиС интегрируют в себе одновременно биологический и социальный аспекты. Физическое развитие проявляется в том, что человек улучшает форму, функции, возможности своего организма. Профилактическое значение занятия ФКиС сводится к тому, что регулярная физическая нагрузка расширяет физические возможности человека, улучшаются обменные процессы, повышаются защитные функции, оптимизируются двигательные и вегетативные функции. ФКиС неразрывно связано с физическим воспитанием человека, способствуют его гармоничному внутреннему развитию, прививает моральные качества. Занятия ФКиС способствуют формированию у человека потребности к ведению здорового и активного образа жизни, самосовершенствованию и самореализации в социальном плане.

Литература и источники

1. Ильницкая Т. А., Ковалева Т. В. Физическое воспитание как фактор повышения эффективности обучения // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: материалы учебно-методической конференции. Краснодар. 2019 С. 326-328.
2. Кораблева Е.Н. Социально-биологическая значимость двигательной активности и занятий физической культурой [Электронный ресурс]// Приоритетные научные направления: от теории к практике. 2016 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-biologicheskaya-znachimost-dvigatelnoy-aktivnosti-i-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy/viewer> (дата обращения 10.12.2022).
3. Кулинченко И. В., Ковынев О. Г. Физическая культура как социально-биологическая основа всестороннего развития личности // Инновационные психологические и педагогические технологии как механизм повышения качества образования. 2020. С. 91-94.
4. Попов Н.В. Социальные аспекты, способствующие физкультурно-оздоровительному эффекту и гармоничному развитию личности//Актуальные вопросы организации волонтерской деятельности в рамках подготовки к крупным международным мероприятиям: материалы VIII Международной научно-практической конференции. Красноярск, 2022. С. 96-98.
5. Федотова Г.В., Федосова Л.П. Социально-биологические основы физической культуры// Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. Краснодар. 2020 С. 974-980.

Научный руководитель - старший преподаватель Анарина М. В., ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет".

ВЛИЯНИЕ ВЕГЕТАРИАНСТВА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА*Пономарева А.В.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

nastyamurmur8@mail.ru

Вегетарианство – это способ питания, при котором люди исключают из своего рациона продукты животного происхождения, но оставляют в нем молочные продукты и яйца. Более жесткая форма вегетарианства – веганство, которое предполагает полное исключение из рациона продуктов животного происхождения. Существует еще несколько типов питания, например, сыроедение, когда человек не употребляет продукты прошедшие термическую обработку.

Первое вегетарианское общество было сформировано в Англии в 1847 году, где вегетарианство получило распространение, под влиянием буддизма и индуизма, с которыми английские колонизаторы ознакомились в Индии. Сейчас Италия страна, где больше всего в Европе сторонников вегетарианской диеты - 10 % населения этой страны не употребляют продукты животного происхождения.

Вегетарианское движение в России зародилось в конце 19 века. В 1894 году была открыта первая вегетарианская столовая в Москве. В 1901 году в Санкт-Петербурге было зарегистрировано первое вегетарианское общество, в Москве же в 1909 году. С 1909 по 1915 год выпускается журнал «Вегетарианский вестник». Позже в разных городах дореволюционной России появились вегетарианские поселения, школы, детские сады, столовые, значительную роль при этом сыграло влияние писателя Льва Николаевича Толстого. Одно из высказываний, выражающее позицию Льва Николаевича Толстого относительно вегетарианства: «Десять лет кормила корова тебя и твоих детей, одевала и грела тебя овца своей шерстью. Какая же им за это награда? Перерезать горло и съесть?» [1].

В наше время мотивы вегетарианцев различны. Однако большинство вегетарианцев выбирают данный тип питания благодаря положительному влиянию на здоровье. Грамотное составление рациона вегетарианцев очень важно. Чем ограниченнее диета, тем сложнее организму получать питательные вещества, необходимые для нормальной жизнедеятельности. Дефицит или профицит веществ поступаемых с пищей, может привести к серьезным нарушениям костной ткани, функций ЦНС, иммунной системы, желудочно-кишечного тракта и даже к нарушениям психического здоровья человека.

При грамотном составлении рациона нужно придерживаться следующего соотношения: 70% - углеводы, 20% - белки, 10% - жиры. К углеводам относятся различные фрукты и овощи, а также злаки. Это основа вегетарианской диеты. К белкам же относятся бобовые - фасоль, бобы, соя и другие. Они – главный источник белка. Для вегетарианцев в качестве белка так же подходят яйца и молоко. К жирам относятся различные масла - оливковое, льняное, подсолнечное, горчичное. Клетчатка при таком питании играет немаловажную роль, так как организму нужно получать достаточное количество полезных веществ. Но это не значит, что люди с таким ритмом жизни не могут существовать полноценно. Например, некоторые ходят в тренажерный зал, в таком случае, учитываются индивидуальные особенности организма и возможности самого человека. Для людей в тренажерном зале важно набирать массу, именно поэтому, вегетарианцы могут прибегнуть к протеину растительного или сывороточного происхождения. Рацион при спортивном питании меняется в сторону увеличения белка, в день он должен составлять примерную массу тела человека. К примеру, на средний вес 70 кг взрослого человека нужно от 70 до 80 грамм белка. Углеводов должен быть минимум или состоять из сложных углеводов (крупы: гречка, рис и т.д.). Жиры так же должны быть в балансе с углеводами, так как могут накапливать жировую массу. Наличие только овощей и фруктов в рационе совершенно не мешает населению вести нормальный образ жизни.

По результатам проведенного мной опроса 58,5% опрошенных людей не знают о влиянии вегетарианского типа питания на здоровье человека, а 61% не знают, чем можно заменить недостаток белка в рационе.

В рационе правильного и сбалансированного питания человека, который решил отказаться от животного белка, должен быть такой же уровень БЖУ, как и у человека, в меню которого есть мясо. Вот примерное меню на день:

Завтрак: порция сырников (ж – 12,18г; б - 11,51г; у – 28,33г - на 100г) [2].

Перекус: хумус с овощами, яблоки, бананы, смузи, на основе различных фруктов, ореховые смеси, печенье, хлопья, питательные батончики, сок и те продукты, которые могут насытить организм, пока вы ждете определенного приема пищи.

Обед: салат с киноа, авокадо, помидорами и кукурузой (ж - 4г; б - 3,2г; у - 12,8г - на 100г) [3], томатный суп с чечевицей (ж - 0,2г; б - 2г, углеводы 7,8г - на 100г) [4].

Ужин: лобио с грецкими орехами (ж - 18,2г, б - 7,1г; у - 17,76г - на 100г) [5].

В данном меню содержится идеальное количество БЖУ. Причем, каждый прием пищи может быть разнообразен и быть составлен в соответствии с ростом, весом и возрастом. С помощью вегетарианского рациона можно легко добавлять необходимые питательные элементы и регулировать их количество в зависимости от состояния вашего организма.

Самая главная польза для организма заключается в том, что вегетарианец начинает следить за качеством своего питания, рассчитывая дневную норму калорий, БЖУ, а также следит за содержанием необходимых витаминов, микро- и макроэлементов. Высокое содержание клетчатки в растительных продуктах не может не сказаться положительно на работе желудочно-кишечного тракта. Клетчатка выводит холестерин из организма, нормализует работу кишечника, поддерживает нормальную микрофлору и снижает риск заболеть раком толстого кишечника. Польза употребления продуктов растительного происхождения заключается так же в том, что снижается уровень сахара в крови и уменьшается риск развития сахарного диабета. Вегетарианцы живут дольше и имеют меньший риск развития смертельных болезней, так как склонны вести здоровый образ жизни. Такое питание можно назвать интуитивным, человек учится слушать свое тело, а также быть более лояльным к людям, которые употребляют мясо в пищу.

Нанести вред организму может лишь неправильно составленный план диеты. Человек может получить все необходимые для жизни вещества, но нужно учиться правильно комбинировать рацион, выверять и считать. Когда человек вырывает необходимые и легкодоступные источники белка и витаминов, речь идет о животных продуктах, то нужно уделять серьезное внимание вопросу питания. У большинства вегетарианцев проблем с дефицитом не встречается, так как человек понимает, что полезные вещества не вечны и их нужно пополнять. Люди, предпочтительно поедающие мясо могут съесть бургер или картофель фри, но они делают это не задумываясь, в надежде на то, что если внутрь попадет «полезная» котлета, то они получат максимум витаминов и минералов, к сожалению, это не так. Переход на вегетарианский тип питания без подготовки и знаний не может удовлетворить потребности организма в важнейших элементах, таких как: железо, цинк, кальций, витамин В12 и нанести серьезный вред организму. Болезни, напрямую связанные с вегетарианским типом питания, существуют, но они очень редки и повторюсь, что они связаны напрямую от наличия полезных веществ в организме. Они лечатся витаминами различных групп, которые люди обычно пропивают в комплексе. Наиболее частые заболевания: анемия и заболевания суставов и костей. Анемия сопровождается симптомом под названием «лакированный язык». Это является признаком дизэритропоэтической анемии, когда человек не употребляет ни витамины, которые содержат группу В12, ни мясо, если мы говорим про традиционный тип питания (паштет, потроха, бараньи почки). Однако, если человек при переходе на вегетарианский тип питания будет иметь достаточное количество знаний, то проблем со здоровьем никогда не возникнет.

Литература и источники

1. Лев Николаевич Толстой о вегетарианстве // [oum.ru URL: https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/1-n-tolstoy-i-vegetarianstvo/](https://www.oum.ru/yoga/pravilnoe-pitanie/1-n-tolstoy-i-vegetarianstvo/) (дата обращения: 25.03.2023).
2. Рецепт сырников // [veganplan URL: https://veganplan.ru/recipe/tofniki](https://veganplan.ru/recipe/tofniki) (дата обращения: 25.03.2023).

3. Салат с киноа // veganplan URL: https://veganplan.ru/recipe/salat_s_kinoa (дата обращения: 25.03.2023).
4. Чечевичный суп с томатами // veganplan URL: https://veganplan.ru/recipe/chechevichnyy_sup_s_tomatami (дата обращения: 25.03.2023).
5. Лоблио с грецкими орехами // veganplan URL: https://veganplan.ru/recipe/loblio_s_gretskim_i_orekhami (дата обращения: 25.03.2023).

Научный руководитель – старший преподаватель Анарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.07

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ ШКОЛЬНИКОВ

Шитикова К.И., Гейнц А.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
kristina.shitikova.2000@bk.ru, alena.geynts25111@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена вопросу необходимости занятий физической культурой в школьном возрасте, а также о влиянии занятий фитнесом на физическую подготовку школьников. Проведенный опрос школьников 9-10 классов Средней общеобразовательной школы №95 г. Кемерово показал, что 26 % из них занимаются фитнесом на регулярной основе, и это положительно влияет на их физическую подготовленность в целом, а также на психическое состояние.

Ключевые слова: фитнес, физическая подготовленность, мышечная сила, выносливость.

В современном мире дети проводят больше времени в помещении и меньше занимаются физическими упражнениями. Этот сидячий образ жизни может привести к снижению общего уровня физической подготовки, что может иметь серьезные последствия для здоровья и благополучия. Однако занятия фитнесом – отличный способ для школьников поддерживать свою физическую форму [1, с. 142].

Поскольку общество стало более малоподвижным, дети проводят больше времени в помещении и меньше времени занимаются физическими упражнениями. Это может привести к снижению общего уровня физической подготовки, что может иметь серьезные последствия для их здоровья и благополучия.

Ряд авторов отмечают, что фитнесом могут оказывать положительное влияние на физическую подготовленность школьников [2, с. 147].

Сердечно-сосудистая система – это способность сердца и легких снабжать мышцы кислородом во время физической активности. Участие в занятиях фитнесом, которые включают аэробные упражнения, такие как бег, прыжки с трамплина и танцы, могут улучшить сердечно-сосудистую систему. Это может привести к снижению риска развития хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа и болезни сердца.

Мышечная сила – это способность мышц оказывать усилие, преодолевая сопротивление [3, с. 128]. Занятия фитнесом, включающие силовые упражнения, такие как отжимания, выпады и приседания, могут улучшить мышечную силу. Это может привести к улучшению осанки, баланса и координации, что может оказать положительное влияние на спортивные результаты и снизить риск травм.

Выносливость – это способность поддерживать физическую активность в течение длительного периода времени [4, с. 95]. Занятия фитнесом, включающие высокоинтенсивные интервальные тренировки, круговые тренировки и другие упражнения на выносливость, могут повысить выносливость. Это может привести к повышению выносливости и снижению утомляемости во время физических нагрузок.

Для подтверждения этого предположения, мы провели анкетирование школьников 8-9 классов Средней общеобразовательной школы №95 города Кемерово в количестве 45 человек (17 юношей и 28 девушек) о влиянии занятий фитнесом на их физическую подготовленность.

Анализ ответов свидетельствует, что только 26% респондентов посещают фитнес-центры регулярно (два и более раз в неделю), и 98% из опрошенных считают, что регулярное участие в занятиях фитнесом приводит к улучшению состояния сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости. Эти улучшения, по мнению опрошенных, оказывают положительное влияние на успеваемость, самооценку и общее состояние здоровья.

В дополнение к физическим преимуществам занятия фитнесом школьники также отмечают положительное влияние на психическое здоровье.

Таким образом, можно сделать вывод, что физические упражнения уменьшают стресс, беспокойство и депрессию, а также улучшают настроение и когнитивные функции. Регулярное участие в занятиях фитнесом может помочь школьникам справиться с академическими и социальными нагрузками.

Также важно отметить, что эффективность занятий фитнесом по физической подготовке зависит от качества и частоты занятий. Занятия, которые хорошо структурированы и проводятся обученными профессионалами, могут дать наилучшие результаты.

Кроме того, занятия фитнесом являются веселым и увлекательным способом для школьников оставаться активными и приобретать новые навыки. Эти занятия также могут способствовать командной работе и социализации, что может помочь детям развить важные социальные навыки.

Еще одним преимуществом занятий фитнесом является то, что они могут быть адаптированы к потребностям и способностям разных возрастных групп и уровней физической подготовки. Это означает, что дети, которые менее физически активны или имеют определенные проблемы со здоровьем, по-прежнему могут посещать занятия по фитнесу и получать преимущества для физического и психического здоровья.

Школы и педагоги также могут использовать занятия фитнесом в качестве инструмента для разъяснения детям важности активного и здорового образа жизни. Обучая их преимуществам физической активности и здоровому питанию, педагоги могут привить здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь.

В дополнение к организованным занятиям по фитнесу, школы также могут поощрять физическую активность, предоставляя детям возможность быть активными в течение дня. Это может включать такие мероприятия, как перемены, уроки физкультуры и внеклассные спортивные программы.

Важно отметить, что эффективность занятий фитнесом по физической подготовке зависит от качества и частоты занятий. Занятия, которые хорошо структурированы и проводятся обученными профессионалами, могут дать наилучшие результаты. Школьникам также важно регулярно участвовать в занятиях фитнесом, чтобы сохранить и улучшить свою физическую подготовленность.

Школы также могут использовать занятия фитнесом в качестве инструмента для обучения детей важности активного и здорового образа жизни. Обучая детей преимуществам физической активности и здоровому питанию, они могут привить здоровые привычки, которые останутся с ними на всю жизнь.

Таким образом, занятия фитнесом могут оказать существенное влияние на физическую подготовленность школьников. Регулярное участие в занятиях фитнесом может привести к улучшению работы сердечно-сосудистой системы, мышечной силы и выносливости, а также оказать положительное влияние на психическое здоровье. Для школ важно включить занятия фитнесом в свою учебную программу, чтобы пропагандировать здоровый образ жизни и снизить риск хронических заболеваний.

Литература и источники

1. Чернова, А.Н. Влияние занятий фитнесом на организм женщин зрелого возраста / И.П.Шлее, Чернова А.Н. // В сборнике: Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2022. - С. 141-144.

2. Шлее, И.П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. - Т. 9. - № 2. - С. 146-153.
3. Климанов, Р.С. Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет / Климанов Р.С., Шлее И.П. // В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. материалы ІХХ Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. - С. 126-130.
4. Зенкова, А.А. Развитие общей выносливости у студентов вузов / А.А. Зенкова, Д.В. Вершинин, И.П. Шлее // В сборнике: Актуальные вопросы физиологии мышечной деятельности. сборник научных трудов І Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Ульяновск, 2021. - С. 94-100.
5. Шлее, И.П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет / И.П. Шлее, Н.В. Минникаева, Г.Ю. Сименюк // Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. - Т. 13.- № 6. - С. 245-265.

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

УДК 613.2;796.06

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ И РЕГУЛЯРНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ КАК ФАКТОР БЛАГОПОЛУЧИЯ НАСЕЛЕНИЯ

Бастрикова А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

arina_bellarmina@mail.ru

В настоящее время остро стоит вопрос неправильного питания населения и возникающих на его фоне неинфекционных заболеваний, таких как болезни сердца, диабет, инсульт, рак.

Нездоровое питание и низкая физическая активность являются основными рисками для здоровья населения во всем мире. Наблюдается тенденция увеличения потребления высококалорийной пищи и снижения двигательной активности, что негативно сказывается на самочувствии граждан, поскольку возникает дисбаланс с расходом данных калорий. По данным Всемирной организации здравоохранения причиной ежегодной смерти 11 миллионов человек является нездоровое питание [1]. В связи с чем, необходимо уделять важнейшее внимание потребляемым продуктам. Контроль необходимо начинать с этапа выращивания продукции, идущий на переработку, детально отслеживая ее качество на всех этапах производства и последующей упаковке.

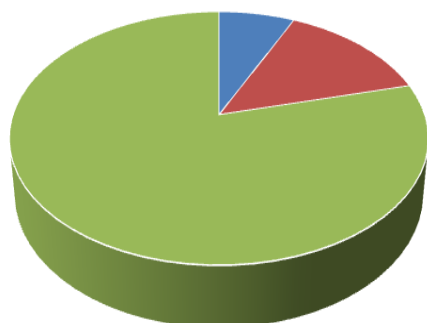
Всемирная организация здравоохранения предлагает действовать по трем направлениям, с целью решения данного вопроса:

1. Обеспечить переориентацию поставок продуктов питания с акцентом на пищевую ценность продукции;
2. Улучшить продовольственную среду с целью повышения доступности продуктов здорового питания;
3. Распространить информацию по необходимости здорового питания среди различных групп населения [1].

Роспотребнадзор в рамках национального проекта «Демография» проекта «Здоровое питание» провел масштабное социологическое исследование среди населения с целью изучения отношения россиян к здоровому питанию. Полученные результаты говорят о том, что 72 % опрошенных стараются употреблять продукты здорового питания (свежие фрукты и овощи, крупы, кисломолочные продукты) [2].

Среди группы студентов из 20 человек первого курса КемГУ был проведен опрос на предмет изучения их отношения к здоровому питанию (рис.1).

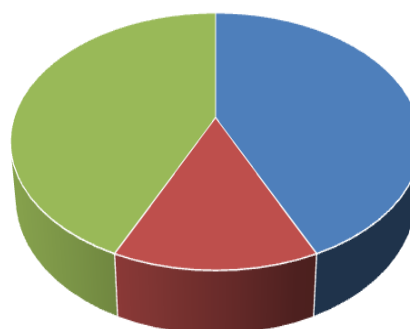
Придерживаетесь ли Вы принципов здорового питания?



■ да ■ нет ■ стараюсь придерживаться

Рисунок 1 – Результаты опроса по соблюдению правил здорового питания

Периодичность занятий спортом



■ регулярно занимаюсь спортом ■ имеются противопоказания
■ нерегулярно занимаюсь спортом

Рисунок 2 – Результаты опроса по периодичности занятиями спортом

Результаты опроса показали, что 79 % опрошенных стараются придерживаться принципов здорового питания, 7 % - являются активными его сторонниками и 14 % оценивают свое питание как неправильное.

Вторым блоком исследований было изучение физической активности этой же группы студентов, результаты представлены на рисунке 2.

Согласно полученным данным 38 % опрошенных регулярно занимаются спортом, такое же количество (38 %) нерегулярно посещают тренировки и спортивные секции, а 12 % респондентов имеют медицинские противопоказания и не занимаются спортом.

В качестве рекомендаций по здоровому питанию можно отметить следующие принципы, которые должен придерживаться человек, чтобы сохранить свое здоровье:

1. Контроль количества потребляемых калорий и объема съеденного;
2. Регулярный прием пищи;
3. Разнообразное питание;
4. Регулярное употребление свежих овощей и фруктов;
5. Снижение потребления сахара и соли;
6. Отказ от употребления фаст-фуда, полуфабрикатов, колбасных изделий и прочих продуктов, содержащих скрытый жир.

Соблюдение данных принципов позволит сохранить активное долголетие и здоровье населения и рекомендуется к совмещению с регулярной физической нагрузкой.

Литература и источники

1. На саммите ООН по продовольственным системам объявлено о создании новых коалиций для расширения доступа к здоровому питанию на основе устойчивых продовольственных систем / Всемирная организация здравоохранения : сайт. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/23-09-2021-new-coalitions-announced-at-the-un-food-systems-summit-to-increase-access-to-healthy-diets-from-sustainable-food-systems> (дата обращения: 31.03.2023). – Текст : электронный.
2. Роспотребнадзор: основные критерии выбора российскими семьями продуктов здорового питания / Роспотребнадзор : сайт. - URL: <http://86.rospotrebnadzor.ru/news/rospotrebnadzor-osnovnye-kriterii-vybora-rossijskimi-semyami-produktov-zdorovogo-pitaniya> (дата обращения: 31.03.2023). – Текст : электронный.

Научный руководитель - к.т.н., доцент, Степанов С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет» и к.т.н., доцент, Назимова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

Пробиотики — это живые микроорганизмы, которые способствуют улучшению состояния кишечника и иммунной системы. Они могут быть полезны для людей, страдающих различными заболеваниями кишечника, а также для тех, кто имеет нарушения пищеварения [1].

Положительные стороны пробиотиков:

1. Улучшение пищеварения: пробиотики помогают улучшить состояние кишечника и пищеварительной системы в целом, что способствует лучшему усвоению пищи и уменьшению дискомфорта в животе.

2. Укрепление иммунной системы: пробиотики могут помочь укрепить иммунную систему, что способствует более быстрому выздоровлению при заболеваниях и уменьшает риск их возникновения.

3. Улучшение состояния кожи: пробиотики могут помочь улучшить состояние кожи, уменьшить воспаление и акне.

Отрицательные стороны пробиотиков:

1. Не все пробиотики одинаково полезны: не все пробиотики могут быть полезны для здоровья, некоторые могут даже ухудшить состояние кишечника.

2. Возможность аллергических реакций: у некоторых людей может возникнуть аллергическая реакция на пробиотики.

3. Нежелательное взаимодействие с другими лекарствами: пробиотики могут взаимодействовать с некоторыми лекарствами, что может привести к нежелательным последствиям.

Кто может принимать пробиотики и когда это необходимо?

Пробиотики могут быть полезны для людей, страдающих заболеваниями кишечника, таких как синдром раздраженного кишечника, язвенный колит, хронический запор или диарея. Они также могут быть полезны для тех, кто принимает антибиотики, которые могут уничтожить полезные бактерии в кишечнике.

Противопоказания для приема пробиотиков:

1. Аллергия на любой из компонентов пробиотика.

2. Иммунодефицитные состояния.

3. Некоторые заболевания, такие как целиакия или язвенная болезнь желудка, могут быть противопоказаниями для приема пробиотиков [2].

В целом, пробиотики могут быть полезны для здоровья, но перед началом приема необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться в их безопасности и эффективности в конкретном случае.

Однако, принимать пробиотики без назначения врача возможно, но не всегда рекомендуется, так как, как уже было сказано ранее, данные биологически активные добавки могут влиять на состояние микрофлоры кишечника и иммунной системы. Хотя они считаются безопасными, но их прием может иметь нежелательные последствия для здоровья, если их применение не соответствует медицинским рекомендациям.

Если у человека нет серьезных заболеваний, но есть желание принимать пробиотики для улучшения пищеварения и общего здоровья, то есть возможность попробовать принимать пробиотики без назначения врача на свой страх и риск, при этом, следует учитывать следующие рекомендации:

1. Выбирать качественный пробиотик: подобрать пробиотик, который содержит живые культуры бактерий и продается в проверенных магазинах и аптеках.

2. Следовать инструкциям по применению: убедиться, что прием пробиотиков происходит в соответствии с инструкциями по применению.

3. Отслеживание состояния здоровья: если будут заметны нежелательные симптомы, такие как диарея, то необходимо прекратить принимать пробиотики и обратиться к врачу.

4. Не превышать дозу: соблюдать рекомендуемую дозу пробиотиков, иначе это может привести к нежелательным последствиям для здоровья.

Принимать пробиотики без назначения врача возможно, но перед этим стоит убедиться в их безопасности и эффективности в конкретном случае. Если у человека имеются серьезные заболевания, то перед началом приема пробиотиков все же необходимо проконсультироваться с врачом.

Литература и источники

1. Кайбышева, В. О. Пробиотики с позиции доказательной медицины / В. О. Кайбышева, Е. Л. Никонов // Доказательная гастроэнтерология. – 2019. – Т. 8, № 3. – С. 45–54. – DOI 10.17116/dokgastro2019803145. – EDN LFBVJW.
 2. Набижанов, А. А. у. Роль пробиотиков в организме человека / А. А. у. Набижанов // Молодой ученый. – 2021. – № 17(359). – С. 51–52. – EDN NWVGUS.
- Научный руководитель – к.п.н. доцент Иванова С.Ю. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 612.3-056.22

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЮДЕЙ И ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Дымов Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dymov.egor.wz@mail.ru

Правильное питание играет крайне важную роль в поддержании здоровья и предотвращении различных заболеваний. Правильно сбалансированное питание должно содержать все необходимые вещества, необходимые для поддержания всех функций организма и обеспечения его здоровья [1].

Отказ от вредного питания может привести к ряду значительных изменений в организме:

1. Снижение риска развития сердечно-сосудистых заболеваний: многие продукты питания, содержащие большое количество жира, сахара, химических добавок и консервантов, могут серьезно повышать риск заболевания сердце-сосудистой системы. Отказ от таких продуктов питания и включение в рацион более полезных, насыщенных питательными веществами продуктов, включая свежие овощи и фрукты, ягоды, орехи и семена, может привести к снижению риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

2. Улучшение общего состояния здоровья: отказ от вредных продуктов питания, таких как сладкая газировка, быстрое питание, жирные и соленые закуски и т.д., их замена на продукты питания более высокого качества, может значительно улучшить общее состояние организма. Это может проявляться в более здоровой коже, увеличении уровня энергии и более ясном мышлении.

3. Повышение иммунитета: вредное питание может высушивать организм и повышать уровень стресса, что может в свою очередь привести к снижению эффективности иммунной системы. Однако, отказ от вредного питания может помочь увеличить уровень антиоксидантов, витаминов и других питательных веществ, способствующих укреплению иммунитета.

4. Уменьшение риска развития различных видов рака: вредное питание может оказывать токсическое воздействие на организм и способствовать развитию раковых клеток. Однако, замена вредных продуктов питания на более полезные альтернативы может значительно снизить риски развития рака.

5. Уменьшение риска развития ожирения и сахарного диабета: вредное питание может быть высокоэнергичным и способствовать накоплению жира в организме. Это может привести к развитию ожирения и сахарного диабета. Однако, умеренное питание, включающее более полезные продукты питания, может привести к снижению риска развития этих заболеваний [2].

Что касается времени приема пищи, то оно может варьироваться в зависимости от индивидуальных потребностей и режима дня. Однако, оптимальным считается распределение приемов пищи по следующей схеме:

- Завтрак - в течение первых 2 часов после пробуждения.
- Обед - в период с 12:00 до 14:00.
- Ужин - не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Завтрак считается самым важным приемом пищи, так как он запускает обмен веществ и обеспечивает организм энергией на весь день. При этом завтракать не обязательно сразу после пробуждения, но не стоит откладывать его на более позднее время. Если человек не может есть в первые часы утра, то рекомендуется съесть легкий перекус, например, фрукты или йогурт.

Обед должен быть насыщенным и питательным, так как в это время дня организм находится в пике своей активности. Ужин же должен быть легким и не перегружать организм перед сном.

Прием пищи в разное время суток может оказывать влияние на здоровье и обмен веществ.

Например, утренний прием пищи помогает ускорить метаболизм и снизить уровень гормона грелина, который вызывает чувство голода. Ужин же, если он слишком поздний и тяжелый, может нарушить сон и привести к набору лишнего веса.

Также, важно учитывать особенности организма и режим дня при выборе времени приема пищи. Так, у спортсменов рекомендуется увеличить количество приемов пищи и долю белков в рационе, а людям, занимающимся умственным трудом, стоит обратить внимание на прием пищи, содержащей витамины группы B и магний, которые способствуют улучшению функций мозга [3].

Следует помнить и о ещё одном важном элементе в правильном питании - воде.

Вода является крайне важным элементом в правильном питании и для поддержания здоровья организма в целом. Ежедневно наш организм теряет воду при дыхании, мочеиспускании, потоотделении, поэтому необходимо пить воду, чтобы поддерживать уровень гидратации тканей и клеток.

Из положительных сторон влияния воды на организм можно выделить:

1. Поддерживает нормальную работу организма: вода помогает организму правильно функционировать, влияя на работу мозга, сердца, пищеварительной системы и других органов.
2. Ускоряет метаболизм: вода ускоряет метаболизм и помогает в организме быстрее сжигать жиры, а также управлять весом.
3. Улучшает мозговую деятельность: достаточное количество воды может способствовать улучшению когнитивной функции, повышению памяти и концентрации.
4. Улучшает кожу: вода помогает поддерживать здоровую кожу, обеспечивая нормальную циркуляцию крови и увлажняя ее.
5. Предотвращает образование камней в почках: пить достаточное количество воды помогает избежать образования камней в почках, так как вода способствует удалению токсинов и отходов из организма.

К отрицательным сторонам относятся:

1. Риск переувлажнения: переупотребление воды может привести к быстрому наполнению желудка и возможному размыванию питательных веществ в кишечнике.
2. Риск низкого уровня натрия в крови: слишком большое потребление воды может привести к снижению уровня натрия в крови, что может быть опасным.
3. Низкое качество воды: качество питьевой воды может иметь важное значение, так как потребление загрязненной воды может привести к различным заболеваниям.
4. Недостаточное потребление воды: бедное потребление воды может привести к дегидратации или обезвоживанию организма, что может вызвать различные заболевания.

В целом, вода является крайне важным элементом в правильном питании и необходима для поддержания здоровья организма. Однако, важно следить за уровнем потребления воды и её качеством, чтобы не допустить переупотребления или занесения в организм патогенной микрофлоры, что может быть опасным для здоровья.

Таким образом, правильное питание играет важную роль в поддержании здоровья и предотвращении различных заболеваний. Регулярное употребление полезных продуктов пита-

ния, богатых необходимыми питательными веществами, поможет организму лучше справиться со стрессом и повышать уровень иммунитета.

Литература и источники

1. Селина, К. Сколько надо съесть, чтобы сбросить вес / К. Селина, Е. Рыкова. — Москва: ФЛИНТА, 2023. — 239 с. — ISBN 978-5-9765-5235-7. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/299342> (дата обращения: 05.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Питкин, В.А. Роль правильного питания в жизни студента / В. А. Питкин, О. В. Синько, И. А. Хрипко // Вестник Воронежского государственного университета инженерных технологий. — 2022. — № 2. — С. 110–114. — ISSN 2226-910X. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/325091> (дата обращения: 05.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Халикова, С.С. Представления населения о питании как элементе здорового образа жизни / С.С. Халикова // Власть и управление на Востоке России. — 2016. — № 3. — С. 106–113. — ISSN 1818–4049. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/journal/issue/300016> (дата обращения: 05.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

УДК 618.2, 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРЕАЦИИ НА ТЕЧЕНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ, РОДЫ И ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Лис А.Д.

ФГБОУ «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»
dmitrievasasha@inbox.ru

Женщины сталкиваются с беременностью в разном возрасте. Средний показатель по России на 2019 г - 26 лет, примерно в этом возрасте Россиянки рожают первого ребенка, однако этот показатель варьируется в разных регионах страны [1, с. 926-927].

Независимо от возраста, каждая женщина хочет выглядеть хорошо во время беременности и как можно быстрее и эффективнее привести в порядок свой организм и тело после родов. На помощь им часто приходит фитнес и йога, однако, как правило, у молодых мамочек совсем немного сил и свободного времени на такие занятия, кто-то вообще не занимался никакой физической активностью до беременности, а вел гипоактивный образ жизни. Именно по этой причине стоит обратить внимание на физическую рекреацию.

Во время беременности в организме женщины происходят преобразования, которые являются выражением приспособления материнского организма к новым условиям существования, связанным с развитием плода. Все органы функционируют нормально, но - с повышенной нагрузкой. С первых месяцев беременности увеличивается потребность организма женщины и плода в кислороде, претерпевают изменения все виды обмена веществ: углеводный, жировой, белковый, водный, солевой и витаминный. Беременность предъявляет повышенные требования к функциям почти всех органов и систем.

Физическая рекреация - это комплекс мероприятий, направленных на восстановление сил и активный отдых в свободное или специально отведенное время [2, с. 6]. Это может быть спорт, туризм, танцы, купание и даже рыбалка. Физическая рекреация может оказать положительное влияние на течение беременности, роды и послеродовое восстановление. Во время беременности женщина может заниматься специальными комплексами упражнений, которые помогут укрепить мышцы тазового дна, спины и ног, а также улучшить кровообращение, в том числе в плаценте, что способствует лучшему оснащению ребенка кислородом,

и обмен веществ. Это может снизить риск развития гипертонической болезни, проблем с сердечнососудистой системой, предотвратить возникновение отеков и повышенный вес, то есть то, с чем чаще всего сталкиваются женщины во время беременности. Занятия физической рекреацией также могут помочь справиться с эмоциональным напряжением и стрессом, которые часто возникают у беременных женщин, а также улучшают выработку гормонов и укрепляют иммунитет мамочки, а значит и ребенка [3. с. 45]. Чем крепче иммунитет мамы, тем меньше шанс заболеть во время беременности и навредить себе или малышу.

Кроме того, занятия специальными упражнениями могут помочь подготовиться к родам, снижая необходимость применения медикаментозных методов обезболивания, а также быстрее родить и улучшить процесс восстановления после родов. Даже небольшие, но регулярные упражнения смогут предотвратить или минимизировать растяжки кожи в области живота и бедер.

Преподаватель физической культуры БОУ СПО ВО «ВКТД» Полосков Андрей Владимирович предлагает специально разработанный комплекс упражнений для своих преподавателей и студентов, который можно использовать и для домашних тренировок, главное - самоконтроль. [4] А.В. Полосков в своей работе рассказывает о том, как правильно составить план тренировок, о переутомлении, о регулярности занятий, а самое главное - безопасности. "10 минут – на разогревание, 5 минут тяжелых упражнений и 5 минут релаксационных упражнений – достаточно. Через пару дней можно продлить интенсивный период упражнений до 15 минут"- основной принцип беременной тренировки. Помимо этого нельзя игнорировать разогрев, а после тренировки нельзя упасть на диван, нужно обязательно провести релаксационно-дыхательные упражнения.

Исследование Шариной Е.П. наглядно показало эффективность специально разработанных комплексов упражнений физической рекреации для беременных женщин, в результате было выявлено, что участницы стали оценивать свое эмоциональное и физическое состояние на несколько баллов выше, чем до начала исследования [5. с. 274-275].

Ни в коем случае нельзя заниматься в душном помещении, свежий воздух будет как нельзя кстати. Стоит отдавать предпочтение прогулкам или йоге в парке. Благополучно на течение беременности влияет скандинавская ходьба, которая является одним из самых популярных методов физической рекреации. Она безопасна, поскольку не так утомительна, как другие виды упражнений, не требует резких движений, силовых нагрузок скандинавская ходьба позволяет укрепить скелет и мышцы и способствует лучшему обмену веществ [6. с. 53].

Однако, перед началом занятий физической рекреацией необходимо посетить врача, даже если нет жалоб на самочувствие, нужно проконсультироваться со специалистом и выбрать комплекс упражнений, учитывающий особенности женщины, триместр, течение беременности и ее текущее состояние.

Литература и источники

1. Сарварова А. Д., Тупицын С. С., Тупицына Л. С. Динамика возрастной модели рождаемости в двух регионах России // Регионология. 2022. Т. 30, № 4. С. 924–944.
2. Седоченко, С. В. Физическая рекреация : учебное пособие / С. В. Седоченко. — Воронеж : ВГИФК, 2019. — 70 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/140376> (дата обращения: 30.03.2023).
3. Рыбалка А.Н., Глазков И.С., Глазкова И.Б. Психологическая адаптация женщин во время беременности и после родов// Медицинские аспекты здоровья женщины № 3(42)' 2011. С. 44-49
4. Полосков А. В. Учебно – методическое пособие: Особенности занятий физической культурой с девушками в период беременности
5. Шарина Е. П., Шумская О. О., Белкина Н. В. Физическая рекреация беременных женщин 23—25 лет средствами современного фитнеса // Бизнес. Образование. Право. 2022 № 1 (58). С. 272—276
6. Научное сообщество студентов: материалы XIV Междунар. студенч. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 26 мая 2017 г.) / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – 344 с

Научный руководитель – к.п.н. доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кузбасская ГСХА»

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Васина А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

vasinanasta33@gmail.com

Актуальность исследования обусловлена тем, что физическое здоровье является основой высокого качества жизни и работоспособности человека. При этом в современных условиях жизни констатируется, что большинство занятий требуют пассивной физической нагрузки и повышенной нагрузки на определенные группы мышц (спина и шея при работе за компьютером). Пассивная физическая нагрузка является вредной для организма, т.к. в это время организм переносит серьезные нагрузки, связанные с ограниченностью движения. При этом в случаях, когда приходится вести активную умственную деятельность и эмоциональное напряжение, то нагрузка увеличивается. Без движения находится позвоночник, шея и плечи напряжены, организм потребляет большое количество кислорода, которое не компенсируется в организме. [1, с.141]. Малоподвижный образ жизни снижает сопротивляемость организма к воздействиям внешней среды, снижаются познавательные способности. В результате запускаются процессы торможения в организме, снижается работоспособность, ухудшается здоровье.

Физическая культура является необходимой для организма средой, которая позволяет выработать сопротивление к внешним нагрузкам и способствует улучшению процессов в организме: метаболизм, насыщение кислородом, тонус мышц и т.д. Физическая культура улучшает психологическое состояние человека, т.к. укрепляет психологические качества личности. Улучшается настроение и мыслительные процессы: внимание, память, восприятие, концентрация.

Возможности поддержания и укрепления физического здоровья заложены в оздоровительных системах физической культуры, которая является базовой основой развития здоровья. Общая физическая подготовка обеспечивает двигательные нагрузки и воспитывают морально-волевые качества [1, с.143]. Здоровый образ жизни – это основа долголетия и осознанного отношения к собственному здоровью. В связи с этим физическое воспитание населения является важным направлением деятельности всех задействованных в данном процессе служб и организаций. В этих целях могут быть реализованы следующие мероприятия.

Физическая культура является общедоступным занятием, которое чаще всего не требует дорогого оборудования. Достаточно изучение комплексов физических упражнений, оздоровительных систем и их систематического выполнения. Однако знаний по данному вопросу у населения недостаточно. В рамках исследования был проведен опрос среди студентов на тему «Какие виды оздоровительных системы вы знаете?». По результатам опроса были получены следующие результаты: 90% студентов назвали физические упражнения, 60% - фитнес и шейпинг. При этом не были упомянуты такие виды доступных оздоровительных систем как закаливание, плавание, аэробика. Можно сделать вывод о том, что студенты получают информацию из интернета в качестве предложений от спортивных клубов, которые ведут активную маркетинговую политику среди данного сегмента целевой аудитории. Таким образом, выявлена проблема недостаточной информированности населения о видах оздоровительных систем и возможностях их применения. В связи с этим целесообразно выделить отдельного времени на основных телеканалах и интернет-пространстве, где будут демонстрироваться различные виды оздоровительных систем, возможности их применения, физические упражнения. Во время таких видеороликов у населения есть возможность повторять физические упражнения, формировать навык выполнения упражнений и потребность в занятиях физической культурой. Такие видеозанятия полезны для тех целевых аудиторий, которые не имеют возможности посещать спортивные клубы из-за нехватки времени, например, домохозяйки или женщины, находящиеся в отпуске по уходу за ребенком.

Воспитание потребности в занятиях физической культурой должно быть организовано как система в образовательных организациях: детских садах, школах, колледжа и университетах. Совершенно недостаточно заниматься физической культурой только в период учебных

занятий по физкультуре. Физическая культура и здоровый образ жизни должны быть основой обучающих систем в школе: динамические минутки во время уроков, спортивные праздники, походы, правильное здоровое питание, прогулки на свежем воздухе и др. При этом в образовательных организациях должны быть созданы оптимальные условия для максимально эффективных занятий физической культурой: оснащение спортивных залов современным спортивным оборудованием и тренажерами, создание холлов для активного отдыха; дополнительные часы для учебных часов занятий физической культурой, дополнительные кружки и спортивные секции.

Воспитанию потребности в здоровом образе жизни способствуют такие виды занятий физической культурой как спортивные праздники и спортивные спартакиады по таким видам спорта как баскетбол, волейбол, футбол, гандбол и др. Их проведение является важной составляющей по созданию устойчивых спортивных команд, участию в тренировках, развитию различных способов физической активности. Такие спортивные объединения создают положительную психологическую обстановку, развивают чувство команды и соперничества за совместный результат, формируют радость позитивного общения.

Важную задачу по физическому воспитанию решает создание групп по закаливанию. В целом роль закаливания в формировании активного здорового образа жизни и повышения уровня сопротивляемости организма к вызовам внешней среды чрезвычайно велика. При этом закаливание повышает общий тонус организма, а также оно общедоступно. Важными направлениями закаливания являются такие виды как закаливание водой (обтирание, обливание, купание в источниках), солнечные ванны [2, с.12-16].

Занятия физической культурой и закаливание на свежем воздухе помогает почувствовать гармонию и единение с природой: утренняя гимнастика на свежем воздухе, бег в парках, плавание в открытых водоемах. Проведение утренних разминок создает хорошее работоспособное настроение, и она очень полезна для общего настроения на рабочий день.

Важным направлением физического воспитания должна быть деятельность по созданию общественных пространств, где можно было бы заниматься физической культурой: беговые дорожки и лыжни в парках, создание отдельных площадок на придомовых территориях, соседских центрах. Повышению доступности занятий физической культурой также способствует реализация проектов по поддержанию физической активности для населения «серебряного возраста».

Физическое воспитание населения – это неотъемлемая часть психологического, биологического и социального здоровья человека. Физическая активность помогает человеку оставаться здоровым, активным, формирует уравновешенность и умения переносить нагрузки, снимает раздраженность, апатию и агрессию. Физическая культура помогает формировать навыки преодоления стресса, возникающего у человека.

Физическое воспитание позволяет создавать системную и стойкую потребность в занятиях физической культурой, так как формируется на биологическом уровне определенная потребность в физической активности. В связи с этим важно, чтобы физическое воспитание представляло собой системную деятельность, основанную на общепедагогических принципах учета возрастных особенностей, комплексности, посильности. Все группы мышц должны быть задействованы при физической нагрузке. Физические упражнения – это двигательные действия, целенаправленно повторяемые в качестве моторно-исполнительных (операционных) механизмов (рис.1) [3, с.449].



Рисунок 1 - Физические упражнения

Физические упражнения являются основой спортивно-ориентированных оздоровительных систем: различные виды фитнес-программ для профилактики заболеваний спины, укрепления мышечного корсета и улучшения осанки.

Таким образом, физическое воспитание является важной составляющей формирования активной и здоровой личности. Физическая культура повышает качество жизни человека, создает позитивный настрой и повышает уровень здоровья. При этом человек занимается саморазвитием и формирует осознанное отношение к собственной жизни, формируется воля, дисциплина, последовательность в достижении цели, повышается работоспособность. При этом повышаются естественные силы организма, улучшается метаболизм и выводятся вредные токсины. Осознанная двигательная активность улучшает тонус организма и формирует важнейшие физические навыки. Занятия физической культурой являются важнейшим средством самоорганизации и улучшения биологического и психологического здоровья личности в условиях современной жизни. Физическое воспитание должно быть системным и комплексным, начинаться в образовательных организациях и продолжаться в рабочих коллективах. При этом важно учитывать информационную составляющую, которая должна стать основой информационной политики в сфере физического воспитания населения. Важным также является формирование общественных пространств для доступных занятий физической культурой.

Литература и источники

1. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Физическая культура – часть культуры общества и личности // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. №4 (30). 2018. С. 140-145
2. Пахомова С.В. Методика закаливания организма: методические рекомендации. Оренбург: ОГУ, 2010
3. Федосова Л.П., Федотова Г.В., Удовицкая Л.У. Сравнительный анализ методов физической культуры, направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3 (193). – С.448-450
Научный руководитель - к.т.н., доцент Степанов С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 797

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Киреева Н.Т.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

20.nina.kireeva.29@mail.ru

Плавание является одним из важных двигательных умений, которым должен владеть практически каждый человек. Оно развивает многие физические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость. Способствует закаливанию организма и развитию дыхательной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной систем организма. Особенно этот вид деятельности оказывает положительное влияние на растущий организм ребенка [1, с. 409]. Но с какого возраста целесообразно начинать плавать и, что является побудительным мотивом к продолжению занятий этим видом спорта?

Движения в воде укрепляют опорно-двигательный аппарат, развивают координацию движений, формируют правильную осанку. Вода отличается хорошей теплопроводностью, чем оказывает сильный закаливающий эффект; повышаются защитные функции иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость простудным заболеваниям. Из-за повышенной теплоотдачи активизируется обмен веществ в организме, вследствие расходуется больше энергии, чем в других циклических видах спорта. Горизонтальное положение тела и давление воды облегчает работу сердечно-сосудистой системы, так как гидростатическое давление

крови практически отсутствует. Из-за следствий гидростатического давления происходит большая нагрузка на грудную клетку при вдохе и на дыхательные мышцы при выдохе в воду. «При плавании человек находится в состоянии гидростатической невесомости, что разгружает опорно-двигательный аппарат от давления на него веса тела. Действие температуры воды уравнивает процессы возбуждения и торможения в центральной нервной системе, улучшает кровоснабжение мозга» [2, с. 5-12].

В нашей стране плавательные школы с бассейнами для малышей начали организовываться около двадцати пяти лет назад. Повсеместно при строительстве новых и реконструкции старых детских поликлиник в их составе предусматриваются бассейны для детей разного возраста, в том числе и новорожденных, а мощное массовое движение по обучению плаванию новорожденных под девизом «Плавать раньше, чем ходить» началось в конце 70-х годов [3].

Некоторые авторы считают, что «младенцы учатся держаться на воде, закаливаются, но овладение различными стилями плавания начинается позже, с 4-6 лет. И здесь в этом процессе очень важным становится привитие любви, привычки к плаванию, чтобы дети продолжали им заниматься» [4, с. 46].

Мы провели исследование с целью выявления причин (мотивации) почему дети начинают и продолжают заниматься плаванием.

Нами были опрошены 60 человек от 7 до 17 лет, занимающиеся плаванием в частной спортивной школе города Кемерово.

Таблица 1

Группы детей	Возраст	Стаж занятий	Вид занятия (групповое/ индивидуальное)	Спортивная квалификация
Мальчики	7-10 лет	0,6-1 год	Групповое	-
Мальчики	11-13 лет	2 года	Групповое	3 юношеский
Мальчики	13-14 лет	2-3 года	Групповое	1,2 юношеский
Девочки	7-10 лет	0,6-1 год	Групповое	-
Девочки	11-13 лет	2 года	Групповое	3 юношеский
Девочки	13-14 лет	2-3 года	Групповое	1,2 юношеский
Юноши	15-17 лет	3 года	Групповое	1 юношеский, 3
Девушки	15-17 лет	3 года	Групповое	1 юношеский, 3

Родители отдают детей на занятия по плаванию потому, что им важно здоровье своего ребенка, они считают, что это безопасный и доступный вид спорта.

А почему дети в дальнейшем продолжают заниматься этим видом спорта?

Детям, занимающимся различными формами плавания, нами были заданы следующие вопросы:

1. Как Вы узнали про нашу спортивную секцию?

2. Почему Вы приходите на занятия?

3. Что вас мотивирует посещать и не пропускать занятия?

4. Чего Вы хотите достигнуть упорными тренировками?

5. Занимаетесь ли Вы плаванием в свободное время самостоятельно, или с родителями, или друзьями?

В результате проведенного опроса были получены следующие ответы респондентов:

занимается плаванием, потому что:

- настаивают родители (20% опрошенных);

- нравится (40% опрошенных);

- чтобы быть лидером (25% опрошенных);

- хочет научиться плавать (15% опрошенных).

Через полгода 11% детей, которые занимались по решению родителей, изменили свой ответ на: «занимается, потому что нравится».



На вопрос, как появился интерес к занятиям плаванием, опрошенные отвечали:

- тренер интересно проводит занятия (4 %);
- хорошие успехи, дающие мотивацию для занятий (4 %);
- общение с детьми, стремящимися быть лидерами (3%);

Действительно, от работы тренера, инструктора зависит посещаемость, настрой, мотивация детей. При работе с детьми педагог должен знать психологические особенности каждого возраста, его ведущую деятельность, возможные кризисы и варианты решений для определенных проблем. Для дошкольного и младшего школьного возраста, как известно, характерен игровой метод обучения. Именно благодаря использованию игрового метода детям становится интереснее на занятиях. Для старших ребят мотивацией продолжения занятий плаванием являются авторитет тренера и достижение желаемого (56%). Поэтому педагог должен подобрать грамотные, правильные слова, чтобы поддержать ребенка.

В заключение можно сделать следующие выводы:

Для каждой возрастной группы характерна своя мотивация: для детей это преимущественно интерес, желание родителей, тогда как для юношей и девушек характерно достижение спортивного результата и достижение поставленных целей, важен также психологический климат в коллективе и авторитет тренера.

Роль тренера и родителей важна на всех этапах роста и становления личности ребенка. Они должны поддерживать мотивацию к занятиям плаванием, помочь ребенку сформулировать и достигнуть поставленную цель.

Литература и источники

1. Инживяткина, Ю.Ю. Детский сад - важное звено в системе непрерывного физкультурного образования / Ю.Ю. Инживяткина, И.П. Шлее. - В сборнике: Актуальные вопросы науки и образования. сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. - С. 408-414.
2. Обзорные лекции по плаванию: учеб.-метод. пособие / ГОУ ВПО «Кемеровский государственный университет»; сост. Д.В. Смышляев, Р.С. Жуков, С.О. Кукоров. – Кемерово, 2008. – 234 с.
3. Фирсов В. . Плавать раньше, чем ходить. – М.: Физкультура и спорт. – 1978. – с.
4. Шлее И.П. Некоторые вопросы профессиональной ориентации в сфере физической культуры и спорта // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта. Материалы XVIII Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2020. - С. 46-50.

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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК РЕКРЕАЦИОННАЯ ПОТРЕБНОСТЬ МОЛОДЕЖИ

Королев А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ykrpm@bk.ru

Аннотация. Среди всех рекреационных потребностей физическая активность и спорт остается главной и наиболее актуальной, особенно среди молодежи, она мотивирована многими причинами и имеет конкретные цели, ценности и задачи.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, молодежь, потребность, физическая рекреация.

По определению, физическая культура – это область социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья человека в процессе сознательной физической активности. Спорт – это особый вид физической или интеллектуальной деятельности, предназначенный для соревнований и целенаправленно подготовленным путем разминки и тренировки. В сочетании с отдыхом он направлен на постепенное улучшение физического здоровья и интеллекта, на повышение совершенства, а также на совершенствование собственных физических способностей и навыков. Целью спорта является достижение наивысшего спортивного результата или победа в самом крупном спортивном соревновании. Другими словами, спорт – это всегда очень тяжелый труд, а его основной мотивацией является победа в соревнованиях и установление рекордов. Помимо необходимости достижения определенного уровня физической и психической подготовки, существует множество совершенно разных, но важных причин, по которым люди занимаются спортом и физическими упражнениями.

1) Потребность в физических упражнениях и физической активности: многим людям необходимо следовать определенному графику физических упражнений, чтобы оставаться в форме. В целом, это делается для того, чтобы предотвратить ослабление организма и иммунной системы.

2) Потребность общаться и быть с друзьями: физическая активность в форме клубов и мероприятий объединяет людей и создает сообщество.

3) Потребность в веселье, играх, занятиях и эмоциональной разрядке: Для многих людей физическая активность является средством снятия стресса и релаксации, особенно для детей, подростков и молодых взрослых в целом, поскольку многие игры и занятия включают в себя ту или иную форму активности.

4) Потребность в самоутверждении, признании и личностном росте: участие в соревнованиях и достижение определенных побед и результатов может повысить уверенность в себе и своих способностях, укрепить это в сознании других, а также помочь понять природу усилий и их вознаграждения.

5) Потребность в эстетическом наслаждении: те, кто хочет выглядеть стройным и красивым, будут заниматься физкультурой и спортом для собственного эстетического удовлетворения и достижения результатов.

6) Потребность предотвратить старение. Интересы могут быть разными, но все они должны быть подкреплены искренним желанием и ожиданием хороших результатов и азарта, что обычно характеризует рекреационный досуг. "Рекреация (лат. *recreatio* - восстановление) – это комплекс оздоровительных мероприятий, проводимых с целью восстановления нормального самочувствия и работоспособности здорового, но утомленного человека" [1]. Физическая рекреация - это рекреационный процесс, в котором используются восстановительные, оздоровительные и спортивные мероприятия. Использование прилагательного "физическая" указывает на то, что ее суть заключается в занятиях физическими упражнениями, которые включают, но не ограничиваются собственно физическими упраж-

нениями. В зависимости от выполняемой работы физическую рекреацию можно разделить на следующие аспекты.

1) Биологический аспект: влияние занятий физической рекреацией на оптимизацию состояния здоровья.

2) Социальный аспект: интеграция людей в социальную общность, обмен опытом и мнениями и т.д.

3) Психологический аспект: мотивация к физкультурно-оздоровительной деятельности и психологические взаимосвязи, сопровождающие эту деятельность.

4) Воспитательный аспект: формирование всесторонне развитой личности, интеллектуального, нравственного и творческого кругозора, расширение физических возможностей.

5) Культурно – аксиологические аспекты: усвоение культурных ценностей и формирование личностных и социальных ценностей в процессе физической рекреации.

6) Экономические: организации, учреждения и организаторы физической рекреации.

Содействие развитию физической рекреации:

а) полная свобода выбора занятий в соответствии с личными интересами и увлечениями;

б) финансовая и физическая доступность.

Что касается занятий спортом, то обычно это происходит потому, что многие организации (школы, пионерские институты, университеты) или люди предоставляют возможность заниматься бесплатно. Различные хобби, платные увлечения или посещение спортзала, а также то, сколько денег человек тратит на них, остается личным выбором, но заниматься разнообразными видами физического досуга можно даже при ограниченном бюджете;

в) положительное личное и социальное влияние занятий в качестве досуга.

Основная роль досуговой деятельности в пространстве физической культуры обусловлена ее особым эффектом и неповторимыми возможностями значительно повышать общий уровень работоспособности, улучшать успеваемость, творческую активность, активизировать общественно полезную деятельность. Основные типы учебного процесса студентов и творческая направленность физической рекреации оказывают существенное влияние на дальнейшее отношение студентов к физической культуре как виду общечеловеческой культуры [2, с. 52-56]. В конце применения ряда приемов рекреационной деятельности возникает естественная потребность в занятиях энергичной деятельностью, особенно у молодежи, что положительно сказывается на личностных качествах.

Проведя опрос, были опрошены студенты в возрасте 18 - 24 лет. 71% утвердили, что активно занимаются спортивной деятельностью регулярно или время от времени. На вопрос "Что для вас здоровый образ жизни?" респонденты ответили, что для них полезны: здоровое питание, физические упражнения, отсутствие вредных привычек, хороший баланс между работой, отдыхом и достаточным сном.

Подводя итоги, можно сказать, что спорт улучшает качество жизни во всех сферах деятельности и позволяет вырастить здоровое поколение.

Литература и источники

1. Басловяк, М.И. Рекреация в спортивно-массовых мероприятиях для спортсменов и зрителей // Молодежь и наука: сборник материалов IX Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых с международным участием, посвященной 385-летию со дня основания г. Красноярска [Электронный ресурс]. – Красноярск: Сибирский федеральный ун-т, 2013. URL: <http://conf.sfukras.ru/sites/mn2013/section109.html> (дата обращения 25.10.2021).

2. Лотоненко А.В., Бугаков А.И., Филимонова С.И., Лотоненко А.А. Физическая рекреация в пространстве физической культуры / А.В. Лотоненко, А.И. Бугаков, С. И. Филимонова, А. А. Лотоненко // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 1(52). – С. 52–56.

Научный руководитель – старший преподаватель Борисова М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ МОЛОДЕЖИ В СПОРТЕ*Свиридов П.И., Лукашов А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

pasha.sviridov.03@bk.ru, Look.a.show@ya.ru

К сожалению, столь развивающаяся эпоха технологий, приносящая несоизмеримый вклад в медицину, науку, транспорт и множество других отраслей имеет минусы.

Одним из таких недостатков является негативное влияние на здоровье человека, отречение от занятия спортом, стремления к саморазвитию.

Безусловно, такое негативное влияние несёт не только изувеченная экология, распространение вредоносных веществ, обстановка в социуме, но и популяризация ненужности спорта, даже на уровне урока физической культуры. Наиболее интересной вещью, заманившей увлечение спортивной деятельностью, стало употребление наркотических и алкогольных веществ. В последнее время именно подростки и молодёжь склонны к заболеванию или получению различных травм. Одними из причин заболевания являются: травматизм, ВИЧ/СПИД, ожирение и негативное влияние спиртосодержащих напитков. По оценкам, в 2019 г. число подростков (в возрасте 10–19 лет), живущих с ВИЧ, составляло 1,7 миллиона человек. Несмотря на значительное сокращение числа новых случаев ВИЧ-инфекции среди подростков по сравнению с пиковыми значениями 1994 г., примерно 10% новых случаев заражения ВИЧ среди взрослых по-прежнему приходится на долю подростков, причем три четверти из них – девочки. Кроме того, большинство людей и не знают о своём заболевании, по сей день, что впоследствии может сказаться на обыденной жизни, к которой привыкаешь.

Нельзя не упомянуть про зависимость от алкоголя или табака. Эти вещи являются одними из самых популярных и страшных заболеваний, от которых крайне сложно избавиться. Влияние алкоголя несёт за собой пагубный характер не только организму, но и психологическому состоянию человека, что в определённых ситуациях может привести к крайне ужасающим последствиям. Зависимость от табачного производства заключается в привыкании к содержащемуся в нём никотину, который влияет как на психологию человека, так и на его состояние в целом. Более губительное влияние на здоровье человека оказывают, безусловно, наркотические вещества.

Социализация – слово знакомое всем. Процесс реализации себя как личности, способного человека, стремящегося к своим целям. Качество, которое обретается во время тренировок или занятий физической культурой. Наряду с социализацией существуют ещё множество качеств, которые составляют сильного и волевого человека. Именно спортивная активность и увлечение в ней, воспитывает – личность.

Одой из главных положительных сторон занятия спортом является, безусловно, здравый рассудок и здоровый организм, отречённый от заболеваний и риска их возникновения. Однако, заинтересованность в занятии спортом, ради поддержания здоровья крайне низкая, как и потребность. Также весомым аргументом является нехватка кадров, которые охотно бы развивали спортивную деятельность среди народа.

Актуальным вопросом в развитии физической культуры, спорта и туризма выходит заинтересованность. Многие выбирают более интересные увлечения, которые с высокой вероятностью могут пагубно влиять на здоровье. Также заинтересованность преподавателей, тренеров в развитии своей деятельности, внесение новшеств, является ключевым фактором в занятии спортом.

К сожалению, многие тренеры не имеют заинтересованности в своём развитии. Они считают, что работа тренера – это однообразная рутинная работа, состоящая из набора стандартных упражнений, а также выполнения множества однотипных действий. На самом деле, тренер –

это человек, который может увлечь, заинтересовать, вдохновить, создать мотивацию для занятий физической культурой и спортом.

Среди студентов КемГУ был проведён опрос по теме «Заинтересован ли ты в спорте», результаты которого были занесены в таблицу.

№	Вопрос	Да	Нет	Общее количество
1	Считаете ли вы актуальным занятия физической культурой?	23	58	81
2	Возможно ли развитие спорта в вашем регионе?	54	27	81
3	Считаете ли вы спорт – необходимым занятием в своей жизни?	15	66	81
4	Развитие культуры спорта, смогло бы вас заинтересовать?	56	25	81
5	Можно ли сказать, что занятия однообразны и однотипны?	71	10	81

По результатам опроса были сделаны следующие выводы: Во-первых, молодёжь не сильно заинтересована в занятии спортом из-за устаревшего плана выполнения тренировок или же неактуальности его занятием в принципе. Во-вторых, развитие культуры спорта, туризма могло бы заинтересовать большое количество людей.

Интенсивное развитие спортивного движения имеет весомое значение в заинтересованность подрастающего поколения. Добавление туристических слётов в школьную программу и программу высших учебных заведений может активизировать и заинтересовать подростков. Также стоит пересмотреть ход урока и выполнения нормативов тренировок, для внесения более актуальных типовых заданий, уклонённых как на группу людей, так и на одного человека. Актуализировать комплексы детского отдыха, лагеря и санатории, куда группа лиц может приехать во время отдыха с целью тренировок. Особенно важным пунктом в развитии движения спорта является непосредственно преподаватель. Без должных, комфортабельных условий труда, крайне сложно актуализировать и продвигать свой предмет.

Спорт – это не только спорт, но и жизнь. Если вы занимаетесь спортом, значит, вы должны получать удовольствие от того, что вы делаете. Чтобы найти это удовольствие, нужно найти свой вид спорта.

Литература и источники

1. Сидоров, С. С. Наименование издания / С. С. Сидоров, В. В. Васильев. – М.: Наименование издательства, 2005. – 312 с.
2. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
3. Каюмов А. К. Влияние экстремальных климатических условий на морфофизиологические показатели организма / А. К. Каюмов // Гигиена и санитария. – 2000. - №5. – С. 14-17.
4. Полиевский С. А. Оздоровление школьников из районов комплексного экологического загрязнения / С. А. Полиевский, А.М. Лакшин, М. В. Ковтун // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2000. – №3. – С. 19-21.

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

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА ПО-ЯПОНСКИ В КЕМЕРОВСКОМ ОКРУГЕ

Кузнецова А.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

anna_kv3606@mail.ru

Мини-волейбол по-японски или, как его любят называть, мини-волей – этот вид спорта только начинает свое развитие в Кемеровской области и в частности в городе Кемерово, и, как все новое, очень сложно пробивает себе дорогу. Это совершенно новый для Кузбасса вид спорта, который культивируется в нескольких поселениях Кемеровского округа.

Изучая историю мини-волейбола в Кемеровской области, стоит начать с того, что и большой волейбол стал популярен здесь относительно недавно. Клуб «Кузбасс» возник в 2008 году и своими стараниями и упорной работой стал одним из фаворитов российской Суперлиги. Сравнивая большой волейбол и мини-волей, сразу становится понятно, что первый подойдет далеко не для всех – низкий рост, возраст, комплекция, недостаточная прыгучесть – все это может существенно снизить эффективность, а, самое главное, и полезность от занятий таким видом спорта [1].

Однако сейчас кузбассовцы активно стараются преодолеть скептицизм представителей старшего поколения, на своем примере показывая бесконечные возможности игры в мини-волей, а также перспективы от занятий данным видом спорта. Мини-волей – игра нетравматичная, значительно менее требовательная в плане физических данных, однако не менее увлекательная, чем большой волейбол.

О том, что мини-волей прекрасно подходит для пожилых людей можно судить и по категориям команд, участвующих в соревнованиях. Так, например, «200+» подразумевает, что в сумме четверым игрокам в команде будет 200 лет, при этом самому младшему игроку должно быть не менее пятидесяти. Кроме того, еще одна позитивная особенность данного спорта – категория «микс», которая позволяет играть в одной команде и мужчинам, и женщинам [2].

Мини-волей возник не так уж и давно – в 1972 году в Японии, а до Кузбасса данный вид спорта дошел почти спустя 50 лет. На данный момент игра остается почти неизвестным видом спорта в Кузбассе.

В Кузбассе мини-волей появился благодаря энтузиастам – директору Центра физической культуры и спорта Кемеровского муниципального округа Илье Давыдову, который привёз первые десять мячей и раздал их по сельским поселениям, и инструктору Сергею Румянцеву, всерьёз заинтересовавшемуся новой игрой. Игра набирает обороты и во многих других регионах России благодаря активной деятельности Всероссийской федерации мини-волей, которая занимается не только просвещением, но и проведением соревнований различных уровней [3].

Было проведено формализованное глубинное интервью участников первого Всероссийского фестиваля мини-волей в г. Кемерово «Пламенное сердце Кузбасса», где принимало участие около 350 человек.

Цель исследования – определить настрой участников относительно будущего для данного вида спорта и изучить мнения относительно оказываемого эффекта от занятий мини-волейболом. В исследовании приняли участие 42 женщины и 14 мужчин в возрасте от 50 лет, занимающиеся японским волейболом.

Результаты исследования и их обсуждение. Большинству респондентов за 55 лет, однако по уровню физической подготовки они могут дать фору многим гораздо более молодым землякам.

Так, обобщая ответы респондентов на вопрос «Как вы считаете, какое будущее ждет мини-волей и почему?», большинство ответивших (93%) уверены, что совсем скоро данный вид спорта войдет в широкие массы и активно будет развиваться как среди молодежи, так и среди пожилых людей. Объясняют они это тем, что данный спорт универсален и подходит всем. Это касается не только физиометрических показателей, но и социальных – в нем можно участвовать и семейными командами, и командами друзей, а также приходиться одному, сразу

втягиваясь в игру, тем самым заводя новые знакомства. В свою очередь оставшиеся 7% респондентов считают, что мини-волею потребуется достаточное количество времени, чтобы преодолеть скептицизм и показать, что это не только полезная и динамичная игра, но и простая - понятные и простые правила, лёгкий мяч, низкая сетка, широкая и удобная площадка для игры, минимальный травматизм. Респонденты считают, что мини-волей отлично подходит пожилым людям для продления активной спортивной жизни, сделав ее насыщенной и яркой.

На вопросы «Замечали ли вы за собой изменения в состоянии здоровья после того, как Вы начали заниматься японским волейболом? Если да, то в чем они проявлялись?» 84% респондентов ответили, что заметили позитивные изменения в своем состоянии. Это касалось улучшения дыхания во время выполнения бытовых дел (если раньше подъем на 5 этаж неизменно сопровождался усталостью и отдышкой, то сейчас он стал даваться значительно легче), снижения массы тела, увеличения силы, а также снижение частоты головных болей и общее улучшение настроения. Оставшаяся часть респондентов (16%) сошлись в мнении, что особых изменений не заметили, ни в положительную, ни в отрицательную сторону.

На вопросы «Для чего вы занимаетесь мини-волейболом? Чем он вас привлекает?» наиболее частые ответы респондентов можно обобщить следующим образом:

- для того чтобы не тратить время «впустую» (например, на просмотр телевизора);
- чтобы доказать себе, что «есть еще порох в пороховницах» (иначе говоря, что возраст – это только цифра в паспорте);
- чтобы ввести в свою жизнь спорт, который не нанесет вреда и будет положительно сказываться на состоянии организма в целом;
- чтобы расширить свои социальные круги (новые знакомства, друзья).

Среди ответов, встречающихся 1-3 раза, можно выделить следующие:

- чтобы когда приезжают внуки – были силы на бесконечные игры с ними;
- чтобы была цель просыпаться по утрам;
- это иногда бывает сложно, но процесс настолько интересный и захватывающий, что это того стоит;
- чтобы соседка Зина обзавидовалась, когда я похудею.

Как видно из ответов, мини-волей открывает широкие возможности для человека, которые будут актуальны для любого возраста. В ответах были и шуточные высказывания, и серьезные, но все они показывают позитивные причины для того, чтобы заниматься мини-волейболом.

На вопрос «Как вы бы оценили свою физическую подготовленность до того, как вы начали заниматься мини-волейболом и после?» ответы распределились так, что абсолютное большинство респондентов считает, что они стали выносливее и сильнее после того, как начали играть в мини-волей. Это подтверждается исследованием физиометрических и антропометрических показателей лиц, занимающихся японским волейболом [4].

На вопрос «Как вы узнали о занятиях мини-волейболом?» ответы распределились следующим образом:

- знакомый занимается, рассказал и привел попробовать (сестра/брат, подруга);
- дочь / сын прочитал в Интернете о пользе и предложил попробовать;
- видел (а) по телевизору репортаж о мини-волейболе, стало интересно;
- сам (а) искала варианты для активного проведения досуга.

Как видно из результатов, огромный вклад в популяризацию внесло так называемое «сарафанное радио». Необходимо активнее освещать данный вид спорта как минимум в новостных программах и социальных сетях, подходящих под разные сегменты целевой аудитории. Уже сейчас набирают обороты мастер-классы по мини-волею, а также разрабатываются программы по физической культуре в школах и других учебных заведениях, которые будут в себя включать мини-волейбол.

На вопрос «Как мини-волейбол повлиял на ваши социальные контакты?» респонденты сошлись во мнении, что знакомств стало значительно больше, среди которых у многих образовалось довольно тесное общение, перетекающее в дружбу.

Изучив общий настрой и мнение относительно будущего мини-волея в Кузбассе и оказываемого им влияния, можно сделать следующие выводы. Японский волейбол будет интересен активным кузбассовцам всех возрастов, а не только ветеранам. Необязательно иметь за плечами опыт в стандартном волейболе и отменную физическую форму, чтобы начать играть в мини-волей. Главное, чтобы было желание, а мастерство и спортивная подтянутость придут позже. Причём, как показывает практика, времени для этого требуется не так уж и много. Мини-волей развивается в Кемеровском округе всего-то пару лет, и за столь короткий срок наши спортсмены-любители добились впечатляющего успеха. Но главное, что получает каждый человек, занимающийся мини-волейболом, уже давно сформулировано Президентом всеяпонской ассоциации миниволей, основателем этого удивительного вида «спорта для всех» Коджима Хидетоши в девизе миниволея: «Встречай людей, заводи друзей, делись с друзьями!».

Литература и источники

1. Кемеровская городская общественная организация ветеранов [Электронный ресурс]. – URL: <https://www.svkem.ru/новости/1618> (Дата обращения 03.03.2023).
2. Всероссийская организация миниволей [Электронный ресурс]. – URL: <https://minivolleyrussia.ru/> (Дата обращения 03.03.2023).
3. Портал города Кемерово и всего Кузбасса [Электронный ресурс]. – URL: <https://o-keмеровo.ru/yaponskij-volejbol-v-kuzbasskoj-glubinke/> (Дата обращения 03.03.2023).
4. Кузнецова, А. В. Параметры физической подготовленности, гемодинамики и физиометрии у лиц женского пола, занимающихся японским волейболом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы симпозиума XIV (XLVI) Международной научнопрактической конференции «Образование, наука, инновации: вклад молодых исследователей», посвящённой 45-летию Кемеровского государственного университета. – 2020. – № 21. – С. 50-52.
Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.011.1

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЦИФРОВИЗАЦИИ В ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ

Леухов М. К.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

m.leukhov@yandex.ru

В настоящее время цифровизация приобрела глобальный масштаб и стала определять направления развития современного мира. Цифровые технологии сейчас используют многие отрасли деятельности человека, например экономика, технологические отрасли, медицина и даже в быту человечество применяет информационные технологии очень широко. Однако в сфере физической культуры и спорта отмечается некоторое отставание внедрения цифровизации, хотя применение такого рода технологий именно в спорте имеет большую актуальность. Министерством спорта РФ в 2020 году было проведено аналитическое исследование «Индекс цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта». В ходе исследования в 81 регионе нашей страны проводилось онлайн-анкетирование. По полученным данным уровень цифровизации спортивных организаций в регионах составил 15,7%. Это свидетельствует об очень низком уровне цифровизации, который при этом может иметь значимые перспективы для своего увеличения. С другой стороны, для многих людей, даже работающих в сфере физической культуры и спорта, остается открытым вопрос, каковы перспективы применения цифровых технологий в этой сфере и какова их эффективность.

В связи с этим целью нашей работы стало определение основных направлений применения цифровых технологий в физической культуре и спорте. Для решения поставленной цели

нами была проработана Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 г. В этом документе обозначены приоритетные для развития цифровизации физической культуры и спорта направления.

Первое направление подразумевает использование цифровых технологий в менеджменте спортивных объектов. Такой подход позволит сделать их доступными, безопасными, эффективными, а сам процесс управления спортивными площадками станет более рациональным. Есть примеры использования цифровых технологий в работе со спортсменами, фан-клубами, болельщиками, зрителями. Профессиональные спортивные лиги и спортивные клубы активно включают в свое продвижение ИТ-сервисы, организуют и накапливают базы данных своих клиентов, применяют CRM-системы для определения интересов и предпочтений покупателей.

Массовый спорт также может и должен использовать цифровые технологии для учета того, какая спортивная инфраструктура имеется и какие соревнования проводятся. Все отделения спортивной индустрии имеют перспективы для информатизации. Это подготовка и соревнования спортсменов, когда проводится оценка техники движений спортсмена, его физиологическое состояние и реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки. Это проведение соревнований, где есть возможность записи и моментального просмотра для оперативного и объективного судейства. Это трансляция соревнований, создание наиболее выгодной картинки и отражения всего хода соревнований как массового и захватывающего спортивного зрелища.

Менеджмент спортивных объектов включает в себя еще один очень важный момент. Спортивные площадки должны быть доступными для массовых занятий физической культурой и спортом, а следовательно, необходимо сделать их клиентоориентированными.

В Стратегии развития физической культуры и спорта обозначены показатели эффективности физкультурно-спортивной работы, которые обязывают обеспечить возможность регулярных занятий физической культурой и спортом 50% населения, а к 2030 году 70% населения. Для этого спортивные объекты должны иметь четко отлаженную систему управления. Человек, который решил заниматься спортом, обязательно будет интересоваться рядом вопросов, ответы на которые он будет искать наиболее простым и доступным способом – в Интернете. Следовательно, должна быть система, своего рода площадка или маркетплейс, где легко можно найти ответы на самые распространенные запросы. Например: расположение спортивных залов или других спортивных объектов, где есть секции или занятия по избранному виду спорта, расписание занятий или время, доступное для самостоятельной тренировки, цены и качество предоставляемых услуг, календарь соревнований и условия для того, чтобы в них поучаствовать. Применение такой системы значительно облегчит организацию занятий физической культурой и спортом как самому человеку, так и тем, кто управляет спортивной площадкой, сделает поток посетителей управляемым и рациональным. Таким образом, создание соответствующих цифровых онлайн-сервисов, мобильных приложений, социальных сетей и систем управления взаимоотношениями с клиентами имеет значимые перспективы для увеличения количества населения, регулярно занимающегося физической деятельностью.

Второе направление развития цифровизации в физической культуре и спорте — это новые направления в развитии спортивной практики. В настоящее время очень активно появляются новые виды спорта, которые основаны на цифровых технологиях. И они постоянно увеличивают свою аудиторию, входя в реестр уже ставших традиционными видами спорта. Некоторые из них даже приобрели статус олимпийских. Например, киберспорт, который набирает популярность среди молодежи. Есть команды среди школьников, студентов, которые участвуют в большом количестве разнообразных турниров. Около 15 лет развивается спортивное программирование. Не так давно в реестр видов спорта включен дрон-рейсинг, высокотехнологичный вид спорта, который стремительно развивается с 2014 года. Появилось направление для людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и с отсутствием конечностей – кибатлетика. Это соревнования людей с высокотехнологичными протезами. Первые подобные соревнования прошли в Москве в июне 2017 года. Для интеграции физической активности и кибер-спорта в настоящее время предлагается фиджитал-спорт. Это особый вид

многоборья, где участники должны владеть видом спорта в реальности и иметь навыки этого же вида в виртуальной реальности. Результат складывается из суммы результатов в обоих видах. Именно поэтому фиджитал-спорт также набирает свою популярность сегодня. В связи с этим меняется и формат соревнований. В марте 2024 года ожидается новый высокотехнологичный турнир международного уровня «Игры будущего». Эти соревнования покажут совершенно новые спортивные состязания, где произойдет интеграция традиционных и цифровых видов спорта. Событие пройдет в Казани, в программе — 16 технологичных, абсолютно новых дисциплин.

Одно из самых популярных направлений любительского спорта в России — заочные чемпионаты. В 2021-22 годах состоялось уже более 10 000 мероприятий в регионах, в рамках которых можно выполнить нормативы ГТО, нормативы по ходьбе или пробежать марафон в онлайн-формате.

Таким образом, все выше сказанное позволяет сделать вывод о том, что с применением цифровых технологий современный мир стремительно меняется, и спорту важно не потерять этот цифровой темп и ритм.

Литература и источники

1. Цифровизация в спорте: прогнозы, ожидания и реальность/ <https://pulse.mail.ru/article/cifrovizaciya-v-sporte-prognozy-ozhidaniya-i-realnost-1199614306218852031-4846188078200530762/>(дата обращения 1.04.2023).
2. Волкова, М. А. Цифровизация в корпоративном спорте: состояние, перспективы, возможности развития / М. А. Волкова, Ю. О. Иванова // *Управленческий учет*. – 2022. – № 4-3. – С. 640-649.
3. Рябенко, М. Д. Основные направления цифровизации физической культуры и спорта / М. Д. Рябенко // *Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных трудов 5-й Международной молодежной научно-практической конференции*, Курск, 30 марта 2020 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 166-169.
4. Рябенко, М. Д. Основные направления цифровизации физической культуры и спорта / М. Д. Рябенко // *Актуальные проблемы развития физической культуры, спорта и туризма в современных условиях : сборник научных трудов 5-й Международной молодежной научно-практической конференции*, Курск, 30 марта 2020 года. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2020. – С. 166-169.
5. Сомова, А. Е. Цифровизация физической культуры и спорта / А. Е. Сомова // *Наука XXI века: актуальные направления развития*. – 2022. – № 1-2. – С. 190-195.
Научный руководитель – к.п.н, доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796/799

ПАГУБНОЕ ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Барбашова С. Е.

*ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
snezha.drk@icloud.com*

Аннотация: В данной статье рассмотрены такие вопросы, как значимость пагубного влияния вредных привычек на занятия физической культурой.

Ключевые слова: Вредные привычки, здоровье, физическая культура, спорт, алкоголь, курение.

В настоящее время занятия физической культурой являются одним из источников хорошего здоровья и настроения, но вредные привычки имеются у каждого, но влияют ли они

на занятия спортом? Вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотиков, оказывают серьезное негативное влияние на здоровье человека и могут привести к многим хроническим заболеваниям. Более того, занятия физической культурой являются важным элементом здорового образа жизни и имеют положительный эффект на физическое и эмоциональное состояние человека. Однако, если человек злоупотребляет вредными привычками, то это может негативно повлиять на его физические возможности и здоровье в целом.

Также, данная тема является актуальной с точки зрения профилактики и лечения заболеваний, связанных с вредными привычками. Она позволяет обратить внимание на проблемы, связанные с употреблением алкоголя, наркотиков и курением, и популяризировать здоровый образ жизни и занятия физической культурой. Однако, совмещение физических тренировок с курением, употреблением алкоголя и других вредных привычек, может нейтрализовать положительный эффект спорта на организм. Это может привести к снижению эффективности тренировок и негативным последствиям для здоровья. Поэтому, для достижения максимальных результатов, рекомендуется отказаться от вредных привычек и привести здоровый образ жизни.

В данной статье рассмотрим такие аспекты, как значимость пагубного влияния вредных привычек на занятия физической культурой, можно ли их совмещали и какие последствия от вредных привычек.

Чтобы более точно анализировать данную тему, прежде всего, необходимо понять, какое влияние вредных привычек приносит организму человеку. И в первую очередь необходимо перечислить хронические заболевания, которые в дальнейшем препятствуют занятиям физической культурой, а именно: болезни сердца и сосудов, вызванные курением табака и употреблением алкоголя; хронические боли в спине, суставах, вызванные курением, алкоголизмом, сидячим образом жизни; бронхиальная астма, часто развивающаяся из-за курения табака; заболевания желудочно-кишечного тракта, вызванные употреблением алкоголя, курением, неправильным питанием, могут привести к частым болям в животе, диарее, рвоте, что не позволяет заниматься спортом; ожирение, возникающее из-за привычки к перееданию, сидячего образа жизни, может приводить к заболеваниям сердца, суставов, дыхательных путей; головные боли, часто возникающие из-за употребления алкоголя, курения, общего нервного напряжения; депрессия и тревожность, связанные с употреблением алкоголя, курением, сидячим образом жизни.

Теперь рассмотрим пагубное влияние такой привычки как алкоголь. Здесь необходимо учитывать снижение координации движений, уменьшение мышечной силы, ухудшение реакции и восстановления после тренировок. Алкогольное опьянение имеет серьезное воздействие на функционирование организма в целом, в том числе на процессы, связанные с физической активностью. После употребления алкоголя у человека снижается координация движений, ухудшается реакция, снижается мышечная сила и выносливость. Один из наиболее очевидных эффектов алкоголя на физическую активность – это уменьшение координации движений. Это связано с тем, что алкоголь влияет на любую нервно-мышечную координацию, делая её хуже. Это может проявляться в сложных движениях, таких как танцы, или при попытке контролировать велосипед или сноуборд после употребления алкоголя. Вторым эффектом является снижение мышечной силы. Алкоголь уменьшает способность мышц к сокращению, что приводит к слабости тела и более медленному нарастанию мышечной массы. Это делает жизнь более сложной для любого, кто хочет построить мускулатуру или просто быть в хорошей форме. Кроме того, алкоголь влияет на реакцию организма на физическую активность, усугубляя утомление и замедляя восстановление после нагрузки. Это может существенно повлиять на регулярность тренировок и их результативность. В целом, алкоголизм может серьезно помешать тому, чтобы человек получал удовольствие от физической активности. Без отдачи и продвижения вперед человек может стать меньше мотивирован к занятиям физическими упражнениями, что постепенно может привести к ухудшению его физического и психологического здоровья.

Второй основной по списку вредной привычкой является курение. У курящего человека присутствует снижение выносливости и работоспособности, а также возрастает риск возникновения заболеваний органов дыхания, что негативно сказывается на возможностях человека в занятиях спортом и физической активности. Одна из наиболее серьезных проблем, связанных с курением — это риск возникновения заболеваний органов дыхания. Табачный дым содержит множество токсичных веществ, которые раздражают слизистую оболочку дыхательных путей и могут вызвать неприятные ощущения, такие как кашель, одышка и боль в груди. В результате длительного курения может развиться хроническая обструктивная болезнь легких (ХОБЛ), которая характеризуется постепенным сужением дыхательных путей и нарушением обмена газов в организме. Это сильно снижает возможности человека для выполнения физических нагрузок и усложняет его тренировочный процесс. Кроме того, курение может вызывать множество других заболеваний, таких как рак легких, бронхит, астма, пневмония и др. Появление любой из этих болезней препятствует занятиям спортом и физической активности, а также требует длительного лечения и отдыха. Поэтому, для достижения оптимальных результатов в физической подготовке, необходимо отказаться от курения и вести здоровый образ жизни.

Исследования показывают, что курение и употребление алкоголя оказывают негативный эффект на физическую активность и способность организма к адаптации к тренировкам. Курение снижает потребления кислорода мышцами, что приводит к уменьшению выносливости и более быстрому наступлению усталости. Кроме того, курение повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, что ухудшает общее здоровье и ограничивает возможности для занятий спортом. Употребление алкоголя также может снижать выносливость и координацию движений, что приводит к увеличению риска травмы. Кроме того, алкоголь может вызывать дегидратацию организма, что приводит к уменьшению объема мышц и снижению физической активности. Наркотики, включая сильные стимуляторы, также могут вызывать серьезные проблемы для здоровья и физической активности. Они могут повысить риск сердечных проблем и других заболеваний, а также привести к нарушению координации движений и снижению выносливости.

Занимаясь спортом, организм человека становится более здоровым и сильным. Физические упражнения улучшают кровообращение, укрепляют мышцы и кости, повышают выносливость и ускоряют метаболизм. Однако, в случае того, что человек имеет вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя, наркотиков или не занимается правильным питанием, то все преимущества от занятий спортом могут быть сильно уменьшены. В свою очередь приводит к тому, что снижается выносливость, замедляется метаболизм, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний и понижается иммунная система, что делает организм более восприимчивым к различным инфекциям и болезням. Кроме того, никотин и алкоголь могут повлиять на способность к занятию спортом, делая человека менее координированным и менее сбалансированным во время занятий. Получается, что занимаясь физическими нагрузками, имея вредные привычки, человек приносит только малую часть той пользы, чем ту, если бы он выполнял их со здоровым телом.

Следовательно, избегание вредных привычек и забота о здоровом образе жизни может значительно улучшить возможности для занятий спортом и общих показателей физической активности.

Таким образом, вредные привычки оказывают значительное пагубное влияние на занятия физической культурой. Курение, употребление алкоголя, наркотики, неправильное питание и недостаток сна снижают энергетические ресурсы организма, ухудшают здоровье и физическую подготовку спортсменов, а также могут привести к серьезным заболеваниям и отклонениям в функционировании различных систем и органов организма. Для достижения хороших результатов в спорте необходимо избегать вредных привычек и следовать здоровому образу жизни, в том числе рациональному питанию, режиму сна и ежедневным физическим нагрузкам.

Литература и источники

1. Ахрименко, З. М. Алкоголизм: проблема социальная, экономическая, экологическая / З. М. Ахрименко, Н. В. Пашевская, В. Е. Ахрименко // Химия в школе. – 2013. – № 10. – С. 69–76.
2. Барыкин, В. Н. Как избавиться от вредных привычек. Самоучитель / В.Н. Барыкин, О.В. Барыкин. - Москва: Наука, 2019. - 320 с.
3. Баринаова, В. В. Мы за здоровый образ жизни : (классный час для учащихся подросткового возраста) / В. В. Баринаова, А. И. Феденева // Воспитание школьников. – 2013. – № 9. – С. 74–78.
4. Гайворонский, И. В. Анатомия здорового и нездорового образа жизни [Текст] / И. В. Гайворонский, П. К. Яблонский, Г. И. Ничипорук. – СПб.: СпецЛит, 2014. – 182 с.
5. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2013. - 144 с.
Научный руководитель – старший преподаватель Булгаков В.М., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 613:615.825.4

КОРРЕЛЯЦИЯ МЕЖДУ УВЕЛИЧЕНИЕМ СПОРТИВНЫХ ПЛОЩАДОК И УРОВНЕМ ЗДОРОВЬЯ НАСЕЛЕНИЯ

Дымов Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
dymov.egor.wz@mail.ru

Спорт играет важную роль для здоровья обычного человека. Регулярные занятия спортом укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают работу легких и мышц, помогают поддерживать здоровый вес и повышают уровень энергии. Кроме того, спортивные занятия могут помочь справиться с хроническими заболеваниями, улучшить качество сна и настроение [1].

К сожалению, многие люди сталкиваются с проблемой доступности спортивных площадок. Недостаток свободного пространства и отсутствие оборудования могут ограничивать возможность заниматься спортом. Это особенно актуально для густонаселенных районов городов, где пространство для спорта невелико.

Увеличение спортивных площадок может значительно улучшить здоровье населения. Более доступные возможности для занятий спортом могут привести к уменьшению заболеваний, связанных со стилем жизни, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, спортивные площадки могут стать центром для общения и социализации, повысить уровень самооценки и жизненного оптимизма у членов сообщества [2].

В России ситуация со спортивными площадками не всегда благоприятная. Несмотря на то, что многие города стремятся создать больше спортивных объектов, их доступность может оставаться проблемой в малонаселенных районах, а также из-за ограниченного бюджета в рамках государственных программ субъектов Российской Федерации. Это может привести к снижению активности населения и увеличению проблем со здоровьем.

Наконец, увеличение спортивных площадок и их правильное проектирование может стать важной частью социальных программ и проектов для здоровья граждан. Соответствующие инвестиции и регулярное уход за объектами могут привести к улучшению качества жизни людей, а также к более благоприятной социальной и экономической обстановке в городах и регионах.

При проектировании общих спортивных площадок необходимо учитывать различные виды спорта и потребности всех желающих заниматься на тренажерах. В зависимости от возрастных и физических особенностей людей, уровня физической подготовки и интересов можно определить несколько необходимых тренажеров, которые должны быть на спортивной площадке.

1. Кардиотренажеры. Эти устройства помогают тренировать сердечно-сосудистую систему и улучшить выносливость. Кардиотренажеры должны быть в наличии на общих спортивных площадках для занятий бегом, ходьбой, и эллиптической тренировкой. Типичные кардиотренажеры, которые могут быть размещены на спортивной площадке, — это велотренажеры, беговые дорожки, эллиптические тренажеры и степперы.

2. Силовые тренажеры/ устройства. Силовые устройства помогают разработать мышцы и укреплять их. К числу таких тренажеров относятся различные силовые рамы, многопозиционные тренажеры (например, турник), скамьи для отжиманий и другие силовые приспособления.

3. Тренажеры для ног и ягодиц. Эти устройства также относятся к кардиотренажерам, но здесь делается упор на укрепление ног и ягодиц. Они могут быть представлены в виде степовой платформы, тренажера для прыжков или лыжный симулятор.

4. Тренажеры для мышц живота. Тренажеры для мышц живота и кора существенны не только для укрепления тела, но и для повышения координации движений. Такие устройства могут включать в себя аб-борд, вращающийся диск и прочее оборудование для обучения баланса.

5. Тренажеры для растяжки. Растяжка помогает избежать риск от общих спортивных занятий. Устройства для растяжки на спортивной площадке должны включать, например, такое приспособление, как пресс, чтобы помочь спортсменам растянуть мышцы перед и после тренировки и предотвратить травмы.

6. Уличные спортивные площадки, оснащенные тренажерами для различных видов спорта, такие как баскетбол, волейбол, футбол и т.д. Они объединяют людей и позволяют заниматься соревновательными видами спорта.

Важно отметить, что для того, чтобы создать хорошо оснащенную спортивную площадку, необходимо учитывать различные потребности в оборудовании и типах спорта. В зависимости от местоположения спортивной площадки, бюджета и природной зональности, необходимо добавлять дополнительные тренажеры для обеспечения наилучшей тренировки населения.

Литература и источники

1. Иванова, С. Ю. Физическая культура : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева, Ю. В. Гребенникова. — Кемерово: КемГУ, [б. г.]. — Часть 1—2016. — 154 с. — ISBN 978-5-89289-929-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/102657> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Жирков, А. М. Здоровый человек и его окружение. Междисциплинарный подход: учебное пособие / А. М. Жирков, Г. М. Подопригора, М. Р. Цуцунава. — Санкт-Петербург: Лань, 2016. — 272 с. — ISBN 978-5-8114-1978-4. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/89953> (дата обращения: 10.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

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

УДК 602.4–056.22

ПРЕБИОТИКИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Дымов Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dymov.egor.wz@mail.ru

Пребиотики — это ферментируемые пищевые ингредиенты, которые не перевариваются в тонкой кишке, но способствуют росту полезных микроорганизмов в кишечнике. Эти вещества являются важной частью диеты, так как они помогают поддерживать здоровый микробиом кишечника и улучшают пищеварение [1].

К этой группе ингредиентов относятся следующие вещества:

- пектины;
- клетчатка;
- инулин;
- фруктоолигосахариды;
- лактулоза;
- олигофруктоза;
- сорбит;
- аргинин;
- витамины А, С, Е и другие.

Пребиотики могут оказывать положительное влияние на физическое состояние человека, например:

1. Укрепляют иммунную систему: пребиотики могут помочь увеличить количество полезных бактерий в кишечнике, что укрепляет иммунную систему и защищает организм от инфекций.

2. Профилактика диабета: пребиотики могут повысить чувствительность к инсулину, что помогает предотвратить развитие диабета.

3. Уменьшение уровня холестерина: пребиотики могут помочь снизить уровень «плохого» холестерина и повысить уровень «хорошего» холестерина, что предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

4. Лечение запоров: пребиотики могут помочь ускорить пищеварение и уменьшить запоры [2].

Однако, эти же вещества могут иметь и отрицательный эффект, например:

1. Боли в животе: у некоторых людей может возникнуть дискомфорт и боли в животе при употреблении продуктов, содержащих пребиотики.

2. Развитие газообразования: пребиотики могут провоцировать газообразование, что может привести к газообразным коликам.

Принимать пребиотики рекомендуется практически всем людям, особенно тем, кто пережил курс антибиотиков или страдает от заболеваний желудочно-кишечного тракта. Эти вещества помогут установить правильный баланс микроорганизмов в кишечнике и поддерживать здоровье.

Прежде чем начинать принимать пребиотики, необходимо обсудить этот вопрос с врачом. Данные препараты могут взаимодействовать с лекарствами, которые принимает человек, вызывая при этом побочные эффекты, однако при отсутствии серьезных заболеваний и при принятии качественного препарата в рекомендуемом количестве посещение врача не понадобится.

Известны противопоказания к принятию пребиотиков у людей, страдающих от заболеваний, связанных с нарушением кишечного барьера, например, при язвенной болезни или болезни Крона. Также не рекомендуется их прием младенцам и беременным женщинам.

Пребиотики могут усиливать рост полезных бактерий в кишечнике и поддерживать здоровье пищеварительной системы, но не все продукты, содержащие пребиотики, можно принимать в любое время и сочетать со всеми продуктами. Эффективность данных препаратов может изменяться в зависимости от типа пребиотика и вида бактерии, которую необходимо поддерживать.

Время приема пребиотиков зависит от их типа и причины приема. Например, нектар агава, содержит инулин, который может быть включен в завтрак в виде добавки для йогурта, овсяной каши или смузи. Пектин, содержащийся в яблоках, может быть употреблен в любое время дня, так как он содержится в овощах и фруктах [3].

Кроме того, пребиотики могут быть сочетаны с другими продуктами, чтобы увеличить их эффективность. Например:

- Прием пребиотика с пробиотиком (микроорганизмами, которые интегрируются в пищеварительную систему) может усилить их действие и объединенные с ними помогут восстановить баланс в кишечнике.

- Употребление пребиотиков с пищей, богатой бифидобактериями и лактобактериями, может помочь ускорить рост полезных бактерий в кишечнике.

Однако при сочетании продуктов необходимо учитывать индивидуальную переносимость.

Некоторые продукты, содержащие пребиотики, могут вызывать аллергические реакции или неприятные ощущения в желудке, такие как газообразование или боли.

Стоит повторить, что следует проконсультироваться с врачом или диетологом, прежде чем начинать регулярное принятие данных препаратов. Врач может рекомендовать специфические пребиотики, в соответствии с индивидуальными потребностями пациента и присутствующими заболеваниями.

Литература и источники

1. Бурова, Т. Е. Безопасность продовольственного сырья и продуктов питания: учебник / Т. Е. Бурова. — Санкт-Петербург: Лань, 2020. — 364 с. — ISBN 978-5-8114-3968-3. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/130155> (дата обращения: 05.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
2. Артюхова, С. И. Биотехнология микроорганизмов: пробиотики, пребиотики, метабиотики : учебное пособие / С. И. Артюхова, О. В. Козлова. — Кемерово: КемГУ, 2019. — 224 с. — ISBN 978-5-8353-2548-1. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/135187> (дата обращения: 05.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
3. Коваленко, А. А. Пребиотики как лекарство и пища / А. А. Коваленко, Е. И. Шабельникова // Практика педиатра. — 2015. — № 2. — С. 40–41. — EDN TOBSWF.
Научный руководитель – д.т.н., профессор Ермолаева Е.О., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.035

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Москвикина В.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

vladamv2013@mail.ru

Ни у кого не возникает сомнений, что нынешнее подрастающее поколение практически не заинтересовано в занятиях спортом, физической культурой или вовсе активным отдыхом, куда можно отнести водные или пешие походы, путешествия, различные спортивные мероприятия, которые проводятся во вне учебное и/или рабочее время. На сегодняшний день существует множество исследований, научных открытий, наблюдений, которые доказывают, что занятия спортом так или иначе положительно сказываются не только на физическом, но и на психологическом состоянии человека. В условиях больших городов существует масса неблагоприятных факторов для развития различного рода заболеваний, уровня стресса, что способно вызвать только еще большие затруднения в будущем на здоровье, если не заняться их решением вовремя. Рутинная работа, напряженная учеба, сидячий образ жизни, состояние экологии на территории проживания, шум автотранспорта, рацион питания, который не включает в себя необходимые белки, жиры и сложные углеводы – все это, конечно, оказывает огромное влияние на организм человека любого возраста.

Но особое внимание хотелось бы уделить образу жизни среднестатистического студента России. К сожалению, компьютерная зависимость все больше набирает обороты среди детей и молодежи, что, непосредственно, негативно отражается на их здоровье. Тем не менее, Интернет, и дальнейшее его развитие, позволяет людям 21 века успешно заниматься учебной деятельностью, делиться научными открытиями, лекциями, творчеством и многим другим. О положительных и негативных влияниях компьютерной технологии можно говорить долго, но в современном мире среднестатистический студент почти все свое время уделяет социальным

сетям, Ютуб-просмотрам, видеоиграм и лишь иногда, по необходимости или по собственному желанию, просмотру познавательных фильмов или прочтению научной литературы. Соответственно, подобный образ жизни приводит к ухудшению состояния организма молодого человека: развиваются сердечно-сосудистые заболевания, обостряются проблемы с желудочно-кишечным трактом, развивается сколиоз, артрит, остеохондроз, ухудшается зрение и т.д.

Помимо этого, многие студенты кроме учебной деятельности занимаются подработкой, и таким образом у молодежи не остается времени на занятия спортом, фитнесом, активный отдых в их жизни почти отсутствует, а вместе с ним и желание личностного развития, имеет место быть апатия, депрессия, нехватка жизненных сил и так далее.

Студенческая молодежь по возрастным показателям уже не может начать заниматься спортом высших достижений, но имеет возможность присоединиться к спортивно-оздоровительному движению. Как известно, занятия физической культурой не требуют специальной физической подготовки, а значит, они являются доступными для большинства студентов. В высшем учебном заведении абитуриентам и обучающимся предлагают большой выбор физической активности, будь то волейбол, баскетбол, бассейн, футбол и многое другое, в зависимости от личных предпочтений студентов.

Весьма огорчает тот факт, что для молодежи современности сохранение здоровья не так важно, как самореализация, карьера или материальное благополучие. Исследованиями было доказано, что состояние здоровья человека почти напрямую зависит от его образа жизни примерно на 70%. Основными составляющими здорового образа жизни, как правило, являются физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, комфортные условия быта, оптимальная двигательная активность, отказ от вредных привычек, правильное сбалансированное питание. На сегодняшний момент почти у каждого студента страдает какой-либо из выше-названных пунктов. В особенности хотелось бы подчеркнуть отсутствие сбалансированного питания, малоподвижный образ жизни и наличие вредных привычек, включающие в себя не только злоупотребление алкоголем или табачных изделий, но и наркотических веществ и, что наиболее распространено в нашем мире, употребление большого количества сахара.

Чтобы решить эти проблемы, необходимо сформировать потребности в здоровом образе жизни. Например, через средства массовой информации, семью и учебные заведения. Существуют семьи, которые с детства прививают ребенку любовь к спорту и физической культуре, и зачастую из таких детей вырастают выносливые и здоровые люди, отличающиеся от своих сверстников своей активностью, целеустремленностью, они имеют хорошую физическую форму. Дети, воспитывающиеся в семье, где не уделяется внимание физическому здоровью, зачастую испытывают мышечный дискомфорт, постоянную усталость, они чаще болеют, а занятия спортом для них является чем-то несерьезным и лишним. Для СМИ, на самом деле, все равно, что рекламировать и о чем сообщать слушателям, читателям. К большому сожалению, современная медиапродукция не имеет границ и поэтому, наблюдая за рекламой на телевидении или в Интернете, часто попадает на глаза реклама энергетических напитков, пивной продукции с нулевым процентным содержанием спирта, реклама электронных сигарет (можно встретить только в Интернет-пространстве) и т.д. Если ситуация в мире когда-либо изменится и ведение здорового образа жизни не будет ассоциироваться с чем-то насмешливым, несерьезным, слишком унылым, а родители будут все чаще не только говорить, но и показывать своим детям на собственном примере, каково это быть здоровым и что для этого необходимо, может многое измениться в лучшую сторону.

По результатам проведенного исследования Храмовой И.В., студентом 3 курса Казанского Государственного Энергетического Университета, выявлено:

- 62,5% респондентов, которые занимаются физической культурой, отмечают, что их уровень здоровья «хороший»;
- 36,4% - «удовлетворительный»;
- 1,1% «плохой».

Также отмечено, что среди тех, кто не занимается спортом, большинство респондентов (53,4%) считают уровень своего здоровья удовлетворительным, 42,4% - хорошим, а 4,2% - плохим.

Еще одно социологическое исследование, в котором приняло участие 111 студентов 3 курсов, было проведено на базе Бюджетного учреждения высшего образования Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутский государственный педагогический университет». В ходе исследования было выявлено, что 48 или 43,2% будущих педагогов ведут здоровый образ жизни; 42 или 37,8% здоровый образ жизни не ведут; 21 студент, что составляет 18,9%, затруднились с ответом о здоровом образе жизни.

Также, на вопрос, связанный с ведением здорового образа жизни в семье, были получены следующие суждения:

- 34 или 30,6% респондента дали положительный ответ;
- 29,7% ответили «скорее да»;
- 44 или 39,6% ответили «скорее нет».

Таким образом, в ходе проведенного исследования были выявлены причины отказа от занятий спортом, физической культурой:

1. Большая нагрузка;
2. Отсутствие свободного времени;
3. Неудобное расположение спортивных баз;
4. Неудобное расписание занятий;
5. Неопределенность с подходящим видом спорта для каждого студента.

Итак, исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что занятия спортом, физической культурой – это та самая потребность, которая должна занимать первое место в иерархии ценностей человека. Без поддержания физического здоровья человек чаще заболевает, и, как следствие, у него развивается хроническая усталость, теряется выносливость, а жизненные силы и вовсе исчезают даже для совершения какого-то элементарного действия, например, сходить в душ или принять пищу. Важно указать на тот факт, что занятия спортом – это важная, но не единственная часть нашей жизнедеятельности. Конечно, огромную роль играет и сбалансированное питание, отказ от вредных привычек и благоприятная экология, поэтому необходимо подрастающему поколению проявлять интерес не только к физическим нагрузкам, но и на разнообразное питание, хранящее в себе полезные свойства макро- и микроэлементов.

По причине упадка сил, нежелания что-либо делать или подозрения на признаки затяжной депрессии и других психических расстройств молодые люди в первую очередь обращаются к психологу или психотерапевту за помощью, сбрасывая все на свои психические особенности. Иногда это бывает действительно необходимо и тогда клиенту назначается определенный курс лечения или дальнейшее наблюдение у специалиста, оказывающего психологическую поддержку. Современные врачи, диетологи, в том числе, и нутрициологи советуют в первую очередь с подобными признаками обращаться к иным специалистам, способные нормализовать питание человека, изучить анализ крови и на основе полученных данных выявить реальные проблемы со здоровьем и совместно решать их через сбалансированное питание, необходимых витаминов и занятия спортом. И тогда у большинства людей мысли о вмешательстве психотерапевта уйдут на последний план. Важно также понимать, что помощь такого рода специалиста имеет особую значимость, а значит, если есть необходимость к его посещению, а врачи, занимающиеся лечением организма человека, не справляются с симптомами, стоит задуматься насчет своего психологического здоровья.

Литература и источники

1. Антонова, Э.Р. Отношение будущих педагогов к внедрению комплекса ГТО в образовательные организации / Э.Р. Антонова, О.Б. Никольская, Л.Б. Фомина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – 8 с.
2. Иванова, Н.Л. Отношение студентов к внедрению комплекса ГТО в образовательный процесс Тюменского индустриального университета / Н.Л. Иванова, Н.И. Синявский, А.В. Фурсов // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 2 (144). – 5 с.
3. Горшков М.К., Шереги Ф.Э. Молодежь России: социологический портрет. М.: ЦСПиМ, 2010. – 592 с.

4. Ушаков И.Б., Соколова Н.В., Корденко А.Н. Провинция: качество жизни и здоровье студентов. Воронеж, 2002. – 151с.
5. Ермолаева П.О., Носкова Е.П. Основные тенденции здорового образа жизни россиян // СОЦИС, №4 – 2015. – 10 с.
6. Богатырев В.С. Исследование состояния здоровья студентов // Экология и здоровье: материалы Сателлитного симпозиума XX Съезда физиологов России. М.: РУДН, 2007. – 3 с.
Научный руководитель - старший преподаватель Борисова М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.5

ЗНАЧИМОСТЬ ГТО ДЛЯ МОЛОДЕЖИ. НОВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В НОРМАТИВАХ НА 2023 ГОД

Гвоздикова Е.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

gvozdikova03@mail.ru.

Актуальность темы обусловлена большим спросом развития физкультурно-спортивного комплекса и оздоровления нации. Общий уровень физического развития населения зависит от вовлеченности молодых людей в спорт. Очень важную роль в этом играют как дети и студенты, так и взрослые, которые должны являться примером.

Значимая социальная роль физической культуры в студенческой среде показана в «Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года».[2]. Основная задача состоит в развитии студенческого спорта в Российской Федерации.

Одна из его ключевых областей развития - это увеличение уровня влияния физической культуры и спорта, не только на молодое поколение или детей дошкольного возраста, но и на людей старше 60 лет. Это является важным показателем вовлеченности в физическую культуру страны.

На сегодняшний день, количество человек сдавших ГТО превысило 20 млн человек, это 15% населения страны в возрасте от 6 лет и старше, когда 12 млн. уже приступили к тестированию, а число знаков отличия ежегодно прирастает на 1,5-2 млн. человек и уже приблизилось к отметке 8 млн. Эта статистика показывает, насколько комплекс ГТО стал одним из основных инструментов вовлечения граждан в массовые занятия физической культурой. С каждым годом увеличивается число сдающих нормативы, возрастает степень прохождения, а вместе с этим улучшаются и результаты. Соответственно, повышается и пороговое значение на 1-2% от исходных значений. Ежегодно нормативно- правовые акты трансформируются и совершенствуются. В настоящее время коррективы коснулись шага прохождения ГТО. Основные изменения произошли в группе детей и подростков. Это возрастная категория от 6 до 19 лет, у них шаг установился в два года, у взрослого населения шаг установлен в 5 лет.

Отдельные изменения были внесены в группу детей дошкольного возраста 6-7 лет, для них разработаны новые нормативы. Данное решение было принято с целью повышения вовлечения детей для участия в спортивно-оздоровительном соревновании, а также с целью безопасного воздействия на организм.

Повышение «планки» результатов тестов в периоде с 2017 года по 2021 год активно показала возрастная группа 16 - 17 лет. Коррективы коснулись отдельных видов испытаний.

Произошли изменения и в некоторых тестах, например, Бег на 60 м -2 ступень был заменен на бег 30 м-2 ступень. Бег на 2 и 3 км (подростки 12-15 лет) изменен на бег 2-1,5 км (подростки 12-15 лет). Что довольно хорошо облегчает сдачу норматива.

Бег на лыжах 5 км (подростки 14-15 лет) заменен на бег на лыжах 3 км (подростки 14-15 лет).

Исключен бег на 30 м и челночный бег, так как считается, что он травмоопасный, а также убрали прыжок в длину с разбега.



Рисунок 1 - Таблица изменений и корректировок.

Еще одно значительное изменение - было добавлено новое испытание бег на 1000 м. для взрослых. А произошло все это потому, что людям старшего поколения тяжело выполнять норматив "бег на 2 и 3 км.", поэтому голосованием было решено добавить бег на 1 км. 85 % респондентов выступили за включение бега на 1 км. в государственные требования, однако бег на 2 и 3 км остались, но стали вариативными - по выбору.

Можно отметить, что результаты тестирования регулярно изменяются, повышаются уровень подготовленности участников, все это свидетельствует о большом интересе молодежи к развитию в спортивной сфере. Это говорит о том, что наши граждане заинтересованы в собственном развитии и укреплении своего здоровья. Учеными доказано, что физическая активность способствует укреплению костей и связок, они становятся прочнее, что в дальнейшем уменьшает риск травм при падениях и сильных ушибах. При регулярных занятиях улучшается кровообращение, сердце становится более выносливым, а значит, снижается возможность инсультов и инфарктов в пожилом возрасте.

Поэтому мы можем рекомендовать всем принимать участия в сдаче комплекса ГТО, ведь это дает потенциал развития физического воспитания, влияет на самореализацию в профессиональной деятельности и активное долголетие. [2].

Литература и источники

1. <https://gto.ru/>
2. Алмазова Ю. Б., Лубышев Е. А., Столяр К. Э., Кондраков Г. Б. Актуализация личностного смысла участия студентов в подготовке и сдаче нормативов ВФСК ГТО // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 9. – С. 21-23. – EDN TSYGYE.
3. Володина А. А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Наука и социум». 2019. №11-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aktualnost-gto-v-rossii-problemy-provedeniya-gto-i-ih-reshenie> (дата обращения: 07.04.2023).

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

УДК 796.011.3

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТЕНАХ ВУЗА

Фролова А.П.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Afrolova0610@gmail.com

Современный процесс модернизации Российского образования включает в себя обязательное включение в образовательный процесс физической культуры, позволяющей сохранить и улучшить среди молодого поколения одну из базовых ценностей человеческой жизни – здоровье. Однако, рассмотрев показатели заболеваемости в студенческой жизни, можно увидеть увеличение заболеваемости среди молодежи. По статистике, около 10-20% студен-

тов имеют уровень физических показателей близкий к норме, в то время как у 25-35% отмечаются нарушения в здоровье [1]. Учитывая тот факт, что фундамент здоровья закладывается именно в молодом возрасте, вопрос формирования приверженности студентов к оздоровительной физической культуре в стенах ВУЗа остается достаточно актуальным. В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» перед педагогическим коллективом учебного заведения стоят задачи: формирование культуры здоровья учащихся, развитие приверженности к ЗОЖ среди студентов, организация физической активности для профилактики заболеваний [2].

Исходя из этого, была определена цель данного исследования – определить влияние оздоровительной физической культуры на формирование культуры здоровья молодого поколения в стенах ВУЗа. В качестве материалов для исследования были выбраны научные работы отечественных и зарубежных авторов, исследующих данную проблему. Анализ литературных источников позволил выделить основные теоретические аспекты оздоровительной физической культуры.

Обучение по программе высшего образования требует от студентов навыков усидчивости, ответственности, высокой ресурсной концентрации, а также максимальной работоспособности [3, с. 24]. Данные качества позволяют будущим специалистам овладеть теми навыками и знаниями, которые будут необходимы в их профессиональной деятельности. Однако современный студент должен развивать не только профессиональные качества. Высокотехнологичные специалисты отмечают высоким психологическим, социальным и физическим состоянием. Оздоровительная физическая культура в стенах ВУЗа должна включать в себя определенные упражнения, развивающие выносливость студентов, общеукрепляющие для всего тела, профилактические физкультурно-оздоровительные комплексы и т.д. [4] Кроме того, одной из задач данной дисциплины выступает формирование среди молодежи понимания социальной значимой функции физической культуры – гармоничное развитие личности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в высшем учебном заведении организуются посредством аудиторных, внеаудиторных и учебно-тренировочных часов. Среди последних наибольшей популярностью у студентов пользуются спортивные мероприятия: соревнования с другими ВУЗами, спартакиады, велопробеги и забеги среди студентов и преподавателей, различные марафоны и т.д. В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, занятия физической культурой включены в перечень обязательных дисциплин. Однако в стенах ВУЗа часто организовываются дополнительные спортивные секции для студентов (плавание, легкая атлетика, волейбол, йога и т.д.). Оздоровительная физическая культура в университете должна быть как интересной, так и комфортной дисциплиной для студентов. Отсюда следует, что важным компонентом приверженности молодых людей к физическим упражнениям служит развитая инфраструктура учебного заведения. Собственный университетский бассейн, тренажерный зал и футбольное поле, либо же иные элементы инфраструктуры – это ключевой фактор мотивации студентов к занятиям оздоровительной физической культурой [5].

Резюмируя все вышесказанное, можно сказать, что высшее учебное заведение – это один из агентов трансляции культуры здоровья для молодежи. Качественно организованная физкультурно-оздоровительная деятельность в стенах ВУЗа позволяет повысить уровень общего здоровья и самочувствия у студентов, укрепить физические качества и овладеть новыми навыками, необходимыми для профессиональной компетенции.

Хорошо организованная физкультурно-оздоровительная деятельность в пространстве вуза позволит молодым людям поддерживать уровень своего здоровья и овладеть необходимыми навыками, которые помогут молодому человеку в профессиональной деятельности.

Литература и источники

1. Касьянов В.В. Социологическая диагностика как метод измерения социального здоровья молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2020. № 3. С. 28-32.

2. Ивахненко Галина Александровна Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник Института социологии. 2013. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/zdoroviesberegayuschie-tehnologii-v-rossiyskih-vuzah> (дата обращения: 10.01.2023).
 3. Мавропуло О.С. Культура здоровья в современной России и факторы ее трансформации в культуру нездоровья // Социально-гуманитарные знания. 2016. №12. С.24.
 4. Лядова А.В. Ценность здоровья в современном обществе // XX Международная конференция памяти профессора Л.Н. Когана «Культура, личность, общество в современном мире: Методология, опыт эмпирического исследования». Екатеринбург, 2017. С. 1506-1512.
 5. Пономарев И.Е., Барсуков С.В. Организация спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в студенческой среде // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. 2019. № 2. С. 225-229.
- Научный руководитель - старший преподаватель Апарина М. В., ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет".*

УДК 796

НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ FITNESS BALLET

Селиванова П.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Pselivanova4@gmail.com

Актуальность. Каждая женщина хочет иметь правильную осанку, гибкость и пластику движения. Все это позволяет чувствовать себя уверенно и находиться в гармонии со своим телом. Но вследствие малоподвижного образа жизни, отсутствия мотивации и не понимания всей значимости здоровой физической активности, все это остается не достигнутым. Благодаря моему новому направлению физическая культура станет частью жизни многих женщин нашего города.

Цель исследования: показать преимущества занятий нового направления - фитнес балетом.

В соответствии с поставленной целью необходимо было решить следующие задачи:

1. Провести опрос среди девушек и женщин, не занимающихся фитнес балетом для выявления причин потери мотивации к регулярным занятиям физической культурой.
2. Проанализировать тренировочный процесс, осуществляемый в рамках проекта «MUSE».
3. Установить влияние занятий фитнес балетом на организм занимающихся.

Во время выполнения первой задачи было привлечено 10 человек в возрасте от 19-37 лет, которые периодически занимаются в тренажерном зале. На вопрос: «Что такое в вашем понимании здоровая физическая активность?» - все респонденты ответили, что это наличие регулярных занятий минимум 2 раза в неделю. Далее последовал такой вопрос: «С какой периодичностью вы регулярно тренируетесь в тренажерном зале?» - 3 человека ответили, что им удается сохранить мотивацию только на 1.5 месяца, а мнение остальных 7 женщин разделилось следующим образом: 5 из них теряют стимул после 3 месяцев постоянных тренировок и только двое практически не испытывают проблем с мотивацией и занимаются спортом непрерывно уже более 2 лет.

Следующий вопрос был связан с тем, сколько в среднем длится период без тренировок после потери мотивации. Ответы были следующими: четверо прекращают занятия на 1-3 месяца, еще столько же человек могут не заниматься от 4- 6 месяцев и только двое делают небольшие перерывы в занятиях во время отпуска или по причине болезни (рисунок 1).

И наконец после заключительного вопроса касаясь ощущений в теле при длительных перерывах мы пришли к выводу, что все участницы опроса понимают свою проблему, потому как каждая отметила спад энергии, сокращение продуктивности, снижение иммунитета и повышенную утомляемость в период отсутствия тренировок. Так возникла необходимость искать корень проблемы.

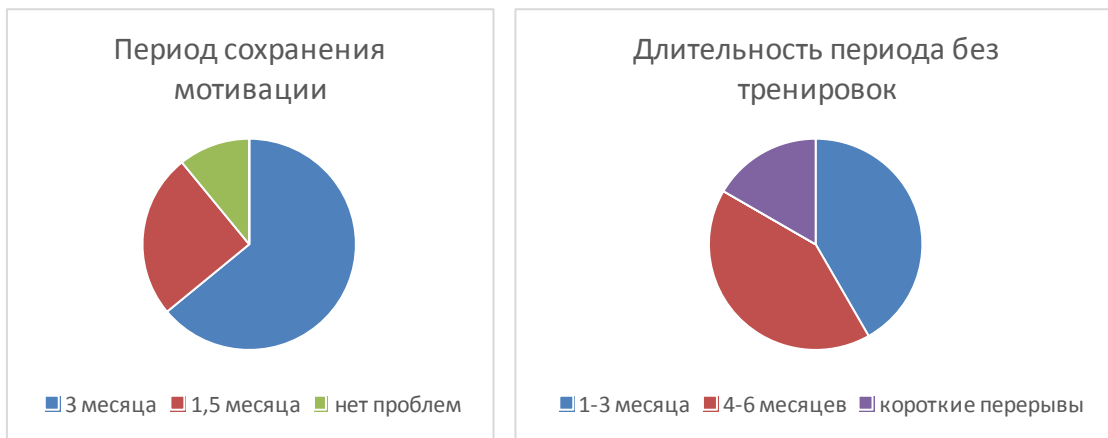


Рисунок 1. Ответы респондентов

Опираясь на вышеперечисленные ответы, был сформулирован следующий вопрос: «Что для вас служит причиной потери стимула к занятиям физической культурой?». Ответы участниц разделились таким образом: четверо отметили однообразие тренировочного процесса, который направлен лишь на увеличение силовых показателей, трое были недовольны постоянной работой на пределе своих возможностей и последние 3 участницы поделились тем, что тренировки не решают их проблему, связанную с болью в суставах (рисунок 2).



Рисунок 2. Ответы респондентов по основным причинам потери мотивации

Сопоставив каждую причину с личным опытом автора статьи и профессиональными знаниями, участницам опроса было объяснено, почему так происходит.

Самый важный фактор- это нефункциональность движения, которое выполняется в рамках упражнения на большинстве тренажеров спортивного зала. Возьмем для примера гиперэкстензию, сгибание-разгибание коленного сустава сидя и жим ногами лежа на спине. Во время выполнения первого упражнения происходит сгибание и разгибание в саггитальной плоскости в позвоночнике и тазобедренных суставах. Во время второго- движение в той же плоскости, но только в коленном суставе. И наконец, в третьем мы снова видим одноплоскостное движение в тазобедренном, коленном и голеностопном суставе. А теперь посмотрите на то, как мы двигаемся в быту, и вы заметите, что практически во время любого действия наше тело работает трехмерно. Таким образом, выполняя одноплоскостные упражнения, вы ограничиваете полноценное движение в суставах вашего тела.

Во время тренировок в рамках разработанного проекта “MUSE” мы работаем со своим телом функционально и без использования тренажеров, благодаря чему развивается мо-

бильность, стабильность, сила, гибкость, координация и баланс. Различные комплексы динамической растяжки и миофасциального релиза, которые являются обязательным дополнением в работе со своим телом, в совокупности друг с другом снимают ощущение скованности и позволяют двигаться в нормальной амплитуде, а комбинации, состоящие из разнообразных движений, требуют приложения умственных усилий и открывают новые двигательные возможности для нашего тела.

Таким образом, для женщин, которые хотят чувствовать гармонию внутри себя и как следствие улучшить свое самочувствие и продуктивность, занятия фитнес балетом будут альтернативным решением для осуществления этих целей. В отличие от изнуряющих и однообразных тренировок в тренажерном зале эта нагрузка позволит заниматься стабильно и в удовольствие.

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

УДК 796.06

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Белоусова Я.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ya_vahrusha@mail.ru

Внедрение цифровых технологий на сегодняшний день является важным трендом развития человечества в XXI веке. Если для анализа взять область физической культуры и спорта, то можно отметить, что современный подход для осуществления целого ряда задач за короткие промежутки времени с помощью компьютеризации предоставляет возможность качественной подготовки спортсменов, эффективной тренировки, процессов лечения и восстановления спортсменов после травм, включая допинг-тестирование.

В рамках деятельности учебных организаций все больше внедряется использование интерактивного материала для проведения занятий. Физическая культура, как неотъемлемая часть образовательного процесса, также подвержена цифровизации, позволяя более подробно и детально ознакомиться, например, с определёнными видами спорта. Чаще всего распространено применение видеопрезентаций, видеороликов и кинограмм – последовательного ряда каких-либо действий, движений, упражнений и т.п.

Широко внедряется применение тензометрических приборов, способных оцифровать опорную реакцию спортсмена в результате выполнения упражнений. Многие портативные гаджеты функционируют в режиме реального времени, и могут быть объединены в автоматизированные системы, которые контролируют действия ни одного, а нескольких спортсменов, например, в командных видах спорта. Данные, полученные при этом, оптимизируют деятельность спортсменов, позволяют подобрать необходимые и эффективные средства и методы восстановления и повысить результаты спортивной трудоспособности.

Развивается направление цифровизации в сфере спортивной экипировки. Флагманами в этом являются такие компании как Adidas, Radiate Athletics, Nike, Speedo. На их основе функционируют специальные лаборатории, где создаваемые материально-технические решения детально проводят тестирования опытным путём. Стоит отметить, что помимо ортопедических и динамических свойств обуви, в настоящее время основной упор направлен на системы учёта персональных характеристик. Так кроссовки с сенсорными датчиками, регистрирующими вес, распространение давления и особенности движения, являются обязательным требованием для многих спортсменов профессионального уровня [1].

Другим примером из сферы цифровых технологий в спортивном снаряжении является Adidas MiCoach. Это комплекс датчиков, встроенных в спортивную обувь и часы «Fit Smart».

Подобная синергия девайсов в режиме реального времени позволяет отследить активность спортсмена и направить информацию тренерам и медицинским работникам – они имеют доступ к наблюдению за физическим состоянием игроков «онлайн» и могут делать выводы об их эффективности на поле.

В рамках данного проекта создан умный мяч «Smart Ball». С его помощью возможно изучить и оценить параметры выполнения удара (силу вращения; силу удара; траекторию полета и пр.). Кроме того, функционал программного обеспечения способен предложить варианты того, как и куда в следующий раз выполнить удар, чтобы, например, забить гол.

Среди имеющих популярность и перспективу разработок можно выделить системы исследования показателей результатов спортсменов во время тренировочного процесса (Polar Team 2, ПО «Альфа Спорт»). Их функционирование направлено на помощь тренеру в контроле, анализе, планировании и прогнозировании результатов спортсмена на соревнованиях.

Сфера массового и любительского спорта также подвержена влиянию цифровых решений, что очень мотивирует молодое поколение присоединяться к активному образу жизни. Наиболее распространены:

1. Умные часы iWatch, которые кроме демонстрации времени и карты, помогают следить за своим здоровьем, распознавая ритм биения сердца и частоту дыхания, параметры давления [2]. Это становится возможным, благодаря различным приложениям, типа Nike Run, помогающим в составлении и контроле тренировочного процесса.

2. Умные весы – цифровой гаджет для определения веса и многих других физиологических показателей человеческого организма (ИМТ, процент жировой и мышечной массы организма и т.п.). Встроенные датчики способны отслеживать любую статистику от индекса массы тела до сердечного ритма с графической визуализацией прогресса на смартфоне или согласовывать информацию с фитнес-браслетом с целью контроля состояния человеческого здоровья [3].

Во многих игровых видах спорта от спортсмена требуется быстрая оценка соревновательных ситуаций, принятие адекватных решений и технико-тактическое мастерство при выполнении различных двигательных действий. Здесь находят свое применение средства виртуальной и дополненной реальности. Наиболее известным является оборудование дополненной реальности Epson Moverio BT-200 или Google Project Glass (легкие очки), компании Innovega (миниатюрные контактные линзы). Дополнительное внедрение технологии Computer Vision в ракеточных видах спорта (большой теннис, сквош, бадминтон) позволяет создать карту перемещений спортсмена на корте; собрать детальную статистику по количеству и типам ударов; определить типовые тактические комбинации, применяемые игроком; создать карту попадания волана/мяча в корт и др. Вся эта информация будет получена автоматически и применена для формирования профилей игроков, анализа их игры, определения слабых мест игрока [4].

В России сегодня используется платформа InStat Scout, позволяющая проводить доскональный скаутинг игры с учетом эффективности деятельности команды в целом, статистики пятерок, группового взаимодействия и отслеживания качества выполнения комбинаций, оценки действий отдельных игроков. Это статистическая платформа, где взаимосвязаны числа с видео. Платформа дает информацию о 115 параметрах действий игроков и 66 параметров команды. При клике на номер игрока открывается видео с регулируемой временной шкалой эпизодов, таким образом, предоставляются видеосводки действий в нападении и в защите. Программа позволяет видеть действия игрока и команды в различных матчах, рассчитывает статистику за 3, 5 и 10 последних матчей. Программа предлагает глубокий анализ бросков, где учитывается точность, дальность, время выполнения элемента в игре, после каких действий выполняется, в каких комбинациях, без опеки или с опекой защитника, с какой точки и зоны сделан бросок. Благодаря платформе InStat Scout возможен, как анализ отдельных фрагментов технических действий, так и полный анализ игры и серии игр. [5]

Подводя итог, становится очевидным, что спортивная область становится более цифровизированной. Специализированные датчики и приборы обеспечивают не только качествен-

ный и рациональный тренировочный процесс, но и повышение численности людей, мотивированных на занятия спортом. Цифровизация проникает во все слои спорта – от массового спорта до спорта высших достижений, что значительно расширяет перспективы и потенциал внедрения цифровых решений в будущем. [6]

Литература и источники

1. Чекашева, Д. В. Современные технологии в спорте / Д. В. Чекашева, Л. А. Мокеева // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: Сборник статей по материалам XXXIII студенческой международной научно-практической конференции, Россия, г. Новосибирск, 16 июня 2015 г. / редкол.: Дмитриева Н. В — Новосибирск: Изд. «СибАК». – 2015. – № 6 (33) – С. 442-456.
2. Apple watch // Apple [Электронный ресурс]. – 2020. – Режим доступа: <https://www.apple.com/ru/watch/> (дата обращения: 11.04.2023).
3. Лебедева, М. Б. Массовые открытые онлайн-курсы как тенденция развития образования / М. Б. Лебедева // Человек и образование. – 2015. – № 1 (42). – С. 105-108.
4. Как искусственный интеллект изменит бадминтон [Электронный ресурс]. – 2018. – Режим доступа: <https://medium.com/this-is-badminton/how-ai-will-change-badminton-223a699303e1> (дата обращения: 29.03.2023).
5. Андрианова, Р.И. Современные тенденции скаутинга в игровых видах спорта (на примере баскетбола) / Р.И. Андрианова, В.П. Чичерин, М.В. Леньшина, Д.В. Федосеев // Учёные записки университета П.Ф. Лесгафта. – 2019 – № 11 (178). – С. 17–21.
6. Жапаров, Е. С. Цифровизация в спорте: состояние и перспективы / Е. С. Жапаров, А. А. Ляшенко. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 462-463. – URL: <https://moluch.ru/archive/338/75573> (дата обращения: 09.04.2023).

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

УДК 796.011.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ НАСЕЛЕНИЯ: РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Леденева Я.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

charik1980@gmail.com

Сбалансированный образ жизни является единственным способом для восстановления, сохранения и повышения здоровья населения в целом. Важнейшая задача государственной важности и масштабности - укрепление здоровья детей, молодежи или пожилых людей. Сегодня спорт активно развивается, открываются новые фитнес-клубы и школы для детей. Несмотря на это, двигательное напряжение населения невысокое и со временем даже уменьшается. В результате дети страдают от гипокинезии (пониженная активность), школьникам свойственно ожирение и иммунная система начинает слабеть, иммунитет становится ослабленным.

По мнению специалистов, развивать образовательную систему в области физической культуры и спорта, так как это напрямую связано с укреплением и поддержкой здоровья людей всех возрастов без исключения. Физическая подготовка на данном этапе развития отображает все ступени развития и формирования личности в человеке. Необходимо ориентироваться на физическое воспитание как на важнейшую сторону гармоничного развития человека, что в данном случае приобретает качество целенаправленного влияния на конкретных людей в соответствии с их потребностями. Укреплению здоровья, возможностей деловой деятельности человека через широкое внедрение во всех сферах жизни информационных и коммуникационных технологий. Знания, информация и технологическая инновация – это главные производительные факторы, которых не может быть без здорового питания.

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации прилагают большие усилия для реформирования образования. Это важный, но долгий процесс, имеется много проблем, которые требуют скорейшего решения. Вот некоторые из них.

- низкая заработная плата и социальная незащищенность учителей отрицательно сказываются на качестве образования и не обеспечивают надлежащего качества образования;
- старые учебные материалы, содержание и методы обучения не соответствуют требованиям качества современного общества;
- повышенные требования к школьной программе, направленные на увеличение количества часов занятий за партами и снижение двигательной активности учащихся;
- новое строительство и реконструкция существующих современных гимназий и учебных комплексов требуют значительных капиталовложений.

Сегодняшняя статистика показывает, что здоровье школьников за последние годы катастрофически ухудшилось. Около 20–27% школьников относится к категории часто болеющих. Такое заболевание как ожирение ежегодно увеличивает на 1–3 % количество детей и подростков потенциально больными сердечно-сосудистыми заболеваниями. 50% детей нуждается в коррекции психики, что является прямым свидетельством психически неблагополучия современного общества. Дефицит моторики и снижение иммунитета наблюдаются у современного ребенка уже в дошкольном возрасте. Школьные физические занятия ухудшают это состояние.

По некоторым опросам и сводкам из медицинских учреждений можно составить рейтинг стран, в котором наглядно видно продолжительность жизни населения тех или иных стран: в Японии продолжительность жизни составляет в среднем 84,6 года, что занимает 1 место в рейтинге стран по продолжительности жизни; в Андорре продолжительность жизни 84,2 года, что находится на 2 месте в рейтинге стран; в Сингапуре 84 года, а это 3 место в мировом рейтинге. Но что касается России, продолжительность жизни составляет в среднем 71,9 лет, а это всего лишь 104 место в мировом рейтинге. Такая продолжительность плохой показатель и говорит о многом и так же о не сбалансированном образе жизни населения.

Важным вопросом является отсутствие мотивации и личного интереса к спорту в современном обществе. Здоровый образ жизни входит в моду, но не все его практикуют. Зачастую это связано с наличием многих вредных пристрастий, таких как курение, алкоголь, вредная еда, а также элементарная лень.

Поэтому современная стратегия улучшения здоровья населения должна строиться через государственное регулирование спорта и физической культуры, а также через создание условий, позволяющих всему обществу систематически заниматься спортом, используя современные спортивные технологии. Исходя из данных фактов целесообразно выстраивать современную стратегию оздоровления населения путем государственного регулирования в сфере спорта и физкультуры, а также продумать создание условий, которые позволят населению разных возрастов системно заниматься спортом и иметь возможность применять современные спортивные методики.

Для решения данных задач необходимо принять следующие меры.

1. Установка организационной структуры для финансового управления, логистики и контроля.
2. Прививка ценностных ориентаций в области сохранения здоровья, идей олимпиады.
3. Пропаганда здорового образа жизни, развитие культуры физического воспитания, поддержка проектов по физическому воспитанию в СМИ.
4. Преимущество программ физического воспитания в учреждениях образования.
5. Создание доступной среды для экономически активного населения и пожилых людей для участия в структурированных спортивных мероприятиях и участия в масштабных национальных физкультурно-оздоровительных мероприятиях.
6. Совершенствование структуры физкультурно-спортивной деятельности, создание единого календаря физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, соревнований, всероссийских массовых спортивных соревнований, принятие норм ГТО и т.д.

7. Развитие большого спорта через эффективную организацию, современные объекты, оборудование и высокопрофессиональный тренерский состав.

8. Обеспечение массового спорта и развитие спорта для людей с ограниченными возможностями.

9. Можно систематически отслеживать состояние здоровья населения и количество спортсменов, участвующих в спортивных мероприятиях.

А что касается влияние спорта на здоровья человека, некоторые утверждают, что спорт никак не влияет на организм и даже вредит ему. Но это полный абсурд спорт полезен и важен для организма в пример можно привести заболевания, благодаря спорту снижается риск развития: утомляемость снижается в 1,5 раза при регулярном занятии спортом, пищеварительная система начинает стабильнее работать и риск развития проблем с ней снижается в 2 раза, развитие гипертонических заболеваний снижаются в 2,5 раза, и даже такие проблемы как хронический тонзиллит риск развития снижается в 3,5 раза, а грипп в 2 раза. По этим сведениям, нужно призадуматься о своем образе жизни сделав определенные выводы. Но каждый сам выбирает свою стабильность в жизни и свой образ ее ведения.

Родители несут ответственность за своих детей, поэтому они должны быть ответственны за обеспечение умственного и физического развития своих детей. Сегодня существует большое количество спортивных секций- гимнастика, большой теннис, танцы (многие его разновидности, как и спортивные танцы (чирлидерство), волейбол и многое другое, где каждый ребёнок сможет найти своё. Родители должны заниматься с детьми рекреацией и физическими упражнениями в свободное время. Они не только повышают жизненный тонус и иммунитет, но и укрепляют иммунную систему для хорошего здоровья. Родители должны воспитывать в своих детях привычки здорового образа жизни.

Сохранение здоровья и повышение уровня жизни населения является одной из главных задач государства. Разработка и внедрение инновационных оздоровительных технологий, формирование общественного мнения о необходимости здорового образа жизни и развитие спортивной инфраструктуры необходимы для укрепления позиций России на международном уровне.

В заключение можно сказать, что в последние годы в стране делается все возможное для привлечения людей к занятиям спортом, о чем свидетельствует особое отношение к спортивным курсам во всех учебных заведениях, выделение значительных средств для привлечения большего числа людей к занятиям спортом, проведение различных спортивных мероприятий и соревнований при поддержке национальных программ и строительство новых спортивных сооружений и стадионов. Но в любом случае, это выбор каждого - заниматься спортом или нет, и чтобы убедить как можно больше людей сказать «да», нам нужно начать внедрять физическую активность в общество и объяснять необходимость физической активности, начиная со школы в раннем возрасте и заканчивая высшими учебными заведениями. Это позволяет внедрять разработанные зарубежными специалистами программы, доказавшие свою эффективность во многих европейских странах по привлечению населения к занятиям спортом.

Литература и источники.

1. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений. -2-е изд.,исир.идоп. - М.: Издательский центр «Академия», 2003 (дата обращения 29.03.2023) – Текст: электронный.

2. Проблемы и перспективы развития физической культуры в России | Статья в сборнике международной научной конференции: сайт. - URL <https://moluch.ru/conf/ped/archive/150/7906/> (дата обращения 29.03.2023) – Текст : электронный.

3. Физическая культура и спорт сегодня: проблемы и пути решения: сайт – URL: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/12872/1/ziso_2016_078.pdf (дата обращения 08.04.2023) - Текст : электронный.

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

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ СТУДЕНТОВ БОКСОМ

Гончарова А.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

anastasiagonharova14@gmail.com

Статья рассматривает возможность повышения физической подготовленности студентов с помощью занятий боксом. Таким образом, они занимаются спортом и ведут здоровый образ жизни, приобретают способность защищать себя и своих близких. В теории обоснована проблема совершенствования физического развития молодежи с использованием специфики бокса. Особое внимание уделяется повышению уровня физических качеств у студентов, занимающихся боксом.

Стоит отметить, что в студенческом возрасте у людей наблюдается значительное сокращение физического и функционального потенциала, что обусловлено большими умственными нагрузками и недостатком свободного времени. Даже отказ от самых простых гимнастических упражнений вызывает функциональные нарушения в организме. Внедрение самостоятельной физической подготовки - наиболее перспективное, доступное и эффективное направление для улучшения состояния физического здоровья студентов. В качестве самостоятельных занятий студенты могут заниматься боксом. Бокс является олимпийским контактным видом спорта (так называемые боевые искусства), в котором удары разрешены только кулаками и только в специальных перчатках [1]. Кроме того, бокс - эффективное средство разносторонней функциональной подготовки и развития физического здоровья.

Бокс - вполне доступный вид спорта, им может заниматься любой, у кого нет никаких ограничений по здоровью. Стоит отметить, что самому овладеть этим боевым искусством небезопасно, да и просто неэффективно. Все же лучше начинать стоит под руководством профессионального тренера. Впрочем, если студент уже знает основы, то он вполне может заниматься тренировками по боксу самостоятельно. В остальном противопоказаний нет, есть лишь разные степени погружения.

Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие таких физических способностей, как: общая выносливость, быстрота, силовые качества, координация т.д. Под влиянием самостоятельных тренировок улучшается самочувствие, организм становится более совершенным. Студенты лучше воспринимают физическую нагрузку, быстрее адаптируются к ней и достигают высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевают техническими навыками.

Занятия боксом важны для формирования волевых качеств, так как выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей. Это, в свою очередь, позволяет позиционировать бокс не только как вид спорта, но и как мощное средство физического воспитания и совершенствования личности молодежи [2].

Прежде чем организовывать самостоятельное обучение, важно накопить большое количество полезной теоретической информации:

1. Боксерские стойки.
2. Все виды движений (с помощью шагов, челночного бега, прыжков и т.д.)
3. Техника выполнения наиболее важных ударов: джебы (короткие резкие удары прямой рукой в голову), хуки (короткие боковые удары), апперкоты (удары снизу в ближнем бою), кроссы (разновидность контр-страйка, которая относится к числу наиболее мощных контр-атакующих действий) и т.д.
4. Организация защиты: блоки (прием боксера, нейтрализующий удар противника), уклоны (защитные действия от прямого удара) и т.д. [3] 1.

Для продуктивной тренировки нужно правильно подобрать упражнения для комплексного развития организма. Бокс не привязан только к технике нанесения ударов. Тренировки включают плавание, бег и поднятие тяжестей, отдельной строкой предусмотрены занятия по укреплению связок и растяжке. Равномерная нагрузка осуществляется на весь корпус.

Преимущество бокса для всех заключается в том, что этот вид тренировок задействует все группы мышц. Это достигается за счет постоянного повторения типичных движений боксера — атакующих и защитных действий, финтов, перемещений и т.д. Благодаря интенсивной и длительной работе в этом направлении можно развить мышцы рук, ног, туловища, что приведет к значительным изменениям после регулярных тренировок по боксу.

Бокс является многогранным видом спорта. Поэтому для того, чтобы добиться успеха, боксеру нужна не только отличная физическая форма, но и:

- способность мыслить;
- упорство и усидчивость;
- сила духа;
- быстрота реакции.

Сочетание этих качеств помогает добиться успеха не только на ринге, но и в повседневной жизни [4].

Исходя из вышесказанного, следует сделать вывод, что бокс способствует развитию физических качеств и координационных способностей, расширению диапазона двигательных навыков, воспитанию двигательных качеств и развитию самодисциплины. Формирует нравственные и личностные позиции в достижении жизненных целей, социальную поддержку общества и людей, способных постоять за себя, а также за свою семью и Родину.

Литература и источники

1. Бокс: описание, история возникновения, правила бокса [Электронный ресурс]// Спортивная энциклопедия sport-wiki.org, 2016-2023. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/boks/> (дата обращения: 25.03.2023)
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил. – С. 194–495.
3. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
4. Почему стоит заняться боксом: 5 преимуществ для организма [Электронный ресурс]// Дзен, 2021. URL:<https://dzen.ru/a/YJbM4KONIV1OIH6Z> (дата обращения: 02.04.2023)
Научный руководитель - старший преподаватель Толстикова Н.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Сабирова Е.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
SabirovaaaK@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние систематических занятий физической культурой на ментальное здоровье человека, а также то, как физическая активность вызывает развитие гармоничности, внимания, мышления, памяти, эмоционально-волевого аспекта и речи.

Ключевые слова: физическая активность, психологическое здоровье, стресс-менеджмент

Последние несколько лет наша жизнь наполнена новыми вызовами, помимо всего этого будни не покидает привычная учебная и рабочая деятельность, где мы можем столкнуться со стрессом. И для того, чтобы успешно выполнять свои обязанности, учиться и развиваться, стоит научиться правильно справляться со стрессовыми ситуациями и укреплять свою нервную систему.

Цель исследования – изучить влияние физической активности на психологическое здоровье человека, найти способы работы со стрессами с помощью занятий физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить влияние физической активности на психологическое здоровье человека
2. Провести опрос среди молодого населения до 35 лет
3. Составить памятку о важности поддержания психологического здоровья

По данным Всемирной организации здоровья, каждый четвертый-пятый житель планеты страдает тем или иным психическим расстройством, а каждый второй может приобрести его в течение жизни. Чрезмерное беспокойство и стресс могут ослабить наше психическое здоровье, что вследствие приводит к развитию некоторых болезней сердца, нарушает устойчивость иммунитета. Под психическим здоровьем принято считать состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Физическая активность играет своеобразную роль биологического раздражителя, который стимулирует процессы развития организма. Основой влияния физической активности на организм человека является прямая взаимосвязь мышечной деятельности и функционирования внутренних органов. Тем самым физическая активность способствует повышению уровня гормонов: дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, которые влияют на настроение, концентрацию и внимание.

Бег помогает достигнуть ощущение потока – психического состояния, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается. Это характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением в процесс деятельности. Проявляется это в ощущение получения удовольствия от самореализации, обоснованной уверенностью в себе. В потоковом состоянии повышаются показатели усвояемости информации, активизируется память, способности к анализу информации. Исследования показали, что после бега уровень бета-эндорфина, гормона который отвечает за хорошее настроение, значительно увеличивается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110%. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием, он способствует снятию эмоционального и умственного напряжения. Повышение уровня этих гормонов в организме помогает избавиться от тревоги, в результате чего исчезают признаки стрессового поведения.

Спортивные нагрузки являются неотъемлемой частью стресс-менеджмента. Стресс-менеджмент — это управление состоянием психики, умение предотвратить появление стресса или хотя бы минимизировать его влияние на здоровье [1]. Специалисты в данном направлении советуют наладить режим сна, правильно питаться, пить витамины, углубляться в корень проблемы, а также тренироваться, чтобы избавиться от накопленного во время стресса кортизола, который плохо сказывается на тонусе сосудов. Здесь же стоит отметить, что активный образ жизни улучшает кровообращение, укрепляет сердечно - сосудистую систему, улучшает обмен веществ, укрепляет иммунную систему. Важно, физические нагрузки являются катализатором мыслительной активности, способствуют сохранению памяти. Улучшение памяти происходит благодаря эндорфинам и действию нервной системы, которая стимулирует рост новых клеток мозга, повышает концентрацию и облегчает направление внимания.

В головном мозге, тренирующегося человека происходит увеличение серого вещества в передней поясной коре, которая отвечает за регулирование кровяного давления, сердечного ритма. А также участвует в осуществлении когнитивных функций, таких как мотивация, принятие решений. Умеренные нагрузки позитивно воздействуют на гиппокамп – извилину мозга, участвующую в эмоциональных реакций и механизмах памяти. Всего 10-12 минут спортивных упражнений положительно влияют на активность этой области, а систематические занятия в течении трех месяцев обеспечивают долговременный терапевтический эффект. Часто физическая активность используется в сочетании с антидепрессантами, для более долгого результата лечения. В качестве лекарства спортивные нагрузки используют

при лечении синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Данный синдром характеризуется определенными нарушениями в психоэмоциональном развитии ребенка. Для него характерны: трудности концентрации внимания, гиперактивность и плохо управляемая импульсивность. А уровень дофамина, норэпинефрина и серотонина в мозге, которые выделяются при занятием спортом, уменьшают симптомы СДВГ и улучшают концентрацию, мотивацию, память и настроение.

Эволюционным путем выработан механизм защиты организма от ситуаций, которые связаны с угрозой жизни. Это выделение гормонов стресса - адреналина, норадреналина, которые повышают физический и психический тонус. Но, как правило, в момент переживания реакции стресса в современных условиях человеку ничего физически не угрожает, поэтому это гипертрофированная реакция. И энергию, направленную на выживание, нужно каким-то образом утилизировать. Бег, плавание, езда на велосипеде, танцы, йога — все это поможет повысить уровень серотонина.

Со стороны психологии, существует четыре основных положительных эффекта физических упражнений:

1. Развитие некогнитивных факторов, которые способствуют повышению уверенности в себе, развитию ответственности и коллективизма. Происходит формирование таких личностных качеств, как настойчивость, решительность, самоконтроль, независимость;
2. Улучшение эмоциональной жизни и уменьшение стресса. В физических упражнениях самодисциплина может смягчить плохие эмоции;
3. Помощь в выстраивании хороших отношений. Коллективные виды спорта требуют от людей устранения барьеров, настороженности в сообщении, а также способствуют формированию взаимопонимания;
4. Ощущение чувства насыщенности и удовлетворения.

Был проведен опрос среди пользователей сети Интернет, который показал, что только 55% опрошенных в свою повседневность включают физические нагрузки, а 80% из них или целенаправленно используют их для снятия стресса, или же ощущают данный эффект. Respondенты выбирают разные виды активности, некоторые из них: фитнес, танцы, плавание, теннис, ходьба.

Занятия физической активностью влияют на работоспособность человека, обеспечивая эффективное улучшение качества психического и эмоционального состояния. Именно спорт является одним из самых действенных и безопасных методов эмоциональной разгрузки. К тому же стоит отметить, что определенного вида физической нагрузки, её интенсивности нет. Каждый может сам для себя определить комфортное количество занятий в месяц и вид тренировки. При выборе необходимо прислушиваться к себе и выбирать ту активность, которая нравится больше. Отлично подходят умеренные аэробные упражнения: езда на велосипеде, танцы, плавание, йога, теннис. Нужно помнить, что регулярная и правильно подобранная физическая нагрузка — ключ к подтянутому здоровому телу и залог эмоциональной стабильности и психологической устойчивости.

Литература и источники

1. Инструменты стресс-менеджмента. Понятие, причины возникновения и методы борьбы с профессиональным стрессом // Автор: Дмитрий Кузьмин URL:<https://uprav.ru/blog/stress-menedzhment/> (дата обращения: 1.03.2023)
2. Спорт – основа психического и физического здоровья человека в информационном обществе // Авторы: Стратович А. С., Сметанин А. Г. URL: <https://apni.ru/article/268-sport-osnova-psikhicheskogo-i-fizicheskogo> (дата обращения: 1.03.2023)
3. Тренажеры от стресса: каким спортом заниматься при эмоциональном дисбалансе // Автор: Илона Соболева URL:<https://www.vedomosti.ru/gorod/townspeople/articles/trenazheri-ot-stressa-kakim-sportom-zanimatsya-pri-emotsionalnom-disbalanse> (дата обращения: 1.03.23)

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

ТРАВМЫ И РЕАБИЛИТАЦИЯ ПЕРЕДНЕЙ КРЕСТООБРАЗНОЙ СВЯЗКИ

Бажуткина А.О.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

bazhutkina1203@gmail.com

Передняя крестообразная связка – главный стабилизатор коленного сустава, который предотвращает переднее смещение большеберцовой кости[1].

ПКС (передняя крестообразная связка) предполагает под собой широкую полосу соединительной ткани, прикрепляющаяся своим задним концом к внутренней заднемедиальной поверхности наружного мыщелка бедренной кости[1].

Первые попытки реконструкции ПКС были предприняты в начале 20-го века, однако техника была крайне несовершенна и результаты были непредсказуемыми. В середине века была разработана открытая хирургия, которая позволила реконструировать связки более точно, но требовала большой инвазивности и имела высокий риск осложнений.

Артроскопические или малоинвазивные операции восстанавливают первичную анатомию коленного сустава, используя минимальную травматичность.

Существует два механизма повреждения передней крестообразной связки: контактный и бесконтактный. По статистике 70-75% всех повреждений передней крестообразной связки приходится на бесконтактный механизм повреждения[1]. Во всех видах спорта травма ПКС встречается чаще у женщин, чем у мужчин это обусловлено физиологией:

- Ширина межмыщелковой вырезки более узкая[1];
- Меньшая сила мышц бедра[1];
- Гормональный профиль[1];
- И множество других факторов;

Также, кроме половых признаков существует наследственная предрасположенность, которая является особенностью синтеза коллагена, влияющая на прочность белковых тканей.

Не стоит забывать и про внешние факторы, которые увеличивают риск повреждения передней крестообразной связки ими могут быть: погода, время года, обувь и поверхность на которой происходит занятие спортом.

Люди, занимающиеся горнолыжным спортом чаще всего, подвержены повреждению передней крестообразной связки. Наиболее встречающиеся механизмы повреждения: фантом-стопа и механизм, обусловленный лыжным ботинком.

Механизм фантом-стопа возможен при падении с горных лыж. При падении назад правая лыжа встает вверх, и только ее задний кант касается снега. Как только лыжа входит в снег (представляя собой "призрачную стопу"), происходит поворот и возникает внешняя ротация (пронация) голени. Коленный сустав сгибается под прямым углом. Этот механизм также может привести к однократной травме передней крестообразной связки (полный или частичный разрыв) без повреждения мениска или других частей связки.

Механизм, обусловленный лыжным ботинком, чаще всего возникает из-за высоких и жестких горнолыжных ботинок.

При падении назад верхняя часть ботинка передает нагрузку на верхнюю часть голени подобно "выдвижному ящику". Бедренная кость движется назад, а голень фиксируется задней частью ботинка. Передняя крестообразная связка растягивается и разрывается. Современные лыжные ботинки имеют фиксированный передний наклон, поэтому и происходят такие разрывы.

Три степени классификации разрывов и растяжений:

1. Легкое растяжение передней крестообразной связки (микротравма). Характеризуется болью, умеренным ограничением движений в суставе, умеренным отеком коленного сустава, сустав остается стабильным[2].

2. Умеренное растяжение (частичный разрыв) связок. Те же симптомы, что и при легком растяжении, но после частичного разрыва, связка становится менее прочной и более

склонной к повторному повреждению, поэтому такая травма имеет тенденцию повторяться многократно[2].

3. Полный разрыв. Сильная боль, отек, ограничение движений, часто потеря опоры и неустойчивости коленного сустава[2].

Чтобы выявить повреждения ПКС проводятся: пальпация коленного сустава, тест Лахмана и тест «Выдвижной ящик». Пальпация коленного сустава проводится в положении пациента лежа с выпрямленными ногами. Врач надавливает на сустав большим пальцем и пытается слегка сдвинуть его. Если повреждений нет, чашечка двигается плавно, но если есть повреждения, она «падает», а затем возвращается в исходное положение. Методика выполнения теста Лахмана следующая: пациент ложится на спину, его колени слегка согнуты, врач кладет руку вокруг бедра, а другую руку под колено, оттягивая его вперед. Если у пациента имеются нарушения ПКС, под чашечкой можно нащупать небольшой бугорок, который является выступающей голенью. Тест «Выдвижной ящик» проводится в положении лежа. Поврежденная нога согнута. Врач садится на стопу травмированной ноги и должен потянуть голень на себя. Если ему это удастся, то травма устранена. Если не удастся, то связка нарушена и не разорвана[2].

Если удалось диагностировать повреждения передней крестообразной связки, то в некоторых случаях достаточно консервативного лечения.

Консервативное лечение подразумевает под собой, фиксация конечности, ограничение нагрузок и специальные терапевтические процедуры.

Если присутствует полный отрыв связок и нужно применить имплантат связок, то назначается артропластика. Эта процедура эффективна и более безопасна, чем инвазивная операция.

Вторым способом восстановления связок будет являться артроскопия. Хирурги при данной операции используют трансплантат из сухожилий и связок пациента, и операция проводится через минимально возможное количество разрезов[2].

Реабилитацией после травмы передней крестообразной связки будут являться следующие упражнения:

- Упражнение «вис в упоре лежа»;
- Статистические упражнения на квадрицепсы/подъемы прямой ноги;
- Сгибание колена в положении лежа (мягкие упражнения с отталкиванием);
- Перенос веса в положении стоя (вперед/назад, в стороны);
- Плавание (избегайте плавания брассом);
- Занятия на тренажерах с низким воздействием, например, на эллиптическом кросс-тренажере, стационарном велотренажере и беговой дорожке;
- Стояние на одной ноге;
- Занятия на тренажере для жима ногами;
- Упражнения с отягощением, такие как приседания, выпады, степ-тренировки;

Проведенное исследование показало, что передняя крестообразная связка является главным стабилизатором коленного сустава, а также она очень хрупкая. Если один раз повредить ПКС, то в следующий раз при любом значительном падении, связка будет травмироваться. Чаще всего повреждения возникают при неправильном падении во время катания на горных лыжах. В основном повреждения крестообразной связки путем осмотра и пальпации коленного сустава, но в отдельных случаях нужно проведение МРТ. После травмы ПКС следует выполнять упражнения, которые не сильно нагружают коленный сустав. Чтобы не было разрывов передней крестообразной связки нужно разминаться перед занятием спортом.

Литература и источники

1. Рикун О.В., Хоминец В.В., Федотов А.О. Современные тенденции в хирургическом лечении пациентов с разрывами передней крестообразной связки // Травматология и ортопедия России. - 2017. - №4. - С. 134-145.

2. Повреждения передней крестообразной связки. Эпидемиология, классификация, диагностика, лечение. // XIII Международная студенческая научная конференция. Студенческий научный форум - 2021 URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018026462> (дата обращения: 10.04.2023).

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

УДК 796.011.3

ПОЛЬЗА ЙОГИ И МЕДИТАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТА

Муравьев Ф.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
whitenoise1999@mail.ru

В нынешнее время древневосточные практики, в частности индийские, йога и медитация, пользуются огромной популярностью. Однако, из-за необразованности большинства практикующих, йога в лучшем случае не дает никакого результата, в худшем – приводит к серьезным травмам. Дело в том, что в интернете, откуда начинающие практиковать йогу в большинстве своем и берут информацию, зачастую встречаются разного рода шарлатаны и недобросовестные пользователи, которые под видом достоверной информации выдают то, что на самом деле бесполезно или даже вредно.

В этой статье рассматривается, что такое йога и медитация, какие противопоказания есть у этих методов, а также будут рассмотрены свойства этих практик полезные для среднестатистического обывателя. В статье использованы в основном теоретические в частности аналитические методы работы с информацией.

Йога - понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения индивидуумом возвышенного духовного и психического состояния. В более узком смысле, йога — одна из шести ортодоксальных школ (даршан) философии индуизма.

Главный источник информации по этому учению – «Йога-сутра» написанная Патанджали около 200 года до н. э.[2]

Йога подразделяется на множество подвидов среди которых можно выделить следующие:

Раджа-йога – ставит своей целью укрепление ума и контроль над собой;

Карма-йога – достижение внутреннего покоя посредством интенсивной деятельности;

Джана-йога – достижение истины;

Бхакти-йога – служение богам;

Хатха-йога – раджа-йога для начинающих, позволяет подготовиться к более сложным формам.

Для студентов, которые никогда не практиковали и не знакомы с йогой подойдет хатха-йога [1].

Основными принципами при использовании упражнений хатха-йоги во время самостоятельных занятий являются:

– систематичность и непрерывность занятий;

– доступность и посильность упражнений;

– индивидуальная направленность упражнений;

– варьирование физической нагрузки в зависимости от самочувствия;

– контроль таких объективных показателей текущего физического состояния, как: частота сердечных сокращений, артериальное давление, масса тела.

Последовательность – упражнения в статике и динамике лежа или сидя, упражнения в статике и динамике стоя, упражнения в динамике и статике лежа или сидя [3].

Медитация - ряд психических упражнений, используемых в составе духовно-религиозной или оздоровительной практики, или же особое психическое состояние, возникающее в результате этих упражнений (или в силу иных причин). Медитация может рассматриваться как вид созерцания.

Практикуется в Индии и Китае с середины 1 тысячелетия до н. э. Подразделяется на 2 вида:

Шаматха – цель: достижение внутреннего покоя и ясности сознания. Статична.

Випассана – цель: созерцание четырех благородных истин и идеи невечности. Динамична.

Медитация позволяет: снизить стресс, побороть усталость, апатию, депрессию, поддерживать психоэмоциональное здоровье.

Практика медитации является условно безопасной для здоровья, однако, следует обратить внимание на следующие критерии, которые необходимо соблюдать при практике:

- первые несколько раз следует использовать медитации без голосового сопровождения, чтобы пациент обучился расслаблению под спокойную мелодию или белый шум;

- медитация с голосовым сопровождением должна быть разработана только специалистом по медитации, с высшим психологическим или медицинским образованием, а также образованием по гипнозу, высоким уровнем экспертности в данной теме, полным пониманием того, каким образом должна быть построена медитативная практика;

- практика медитации не заменяет индивидуальной работы с психологом или с врачом, является дополнительным методом, который чаще всего применяется уже после проведенной терапии для закрепления результата и обучения навыкам ауторегуляции;

- в процессе самостоятельной работы человеку требуется психологическая поддержка и консультация специалиста для отслеживания результата и своевременной помощи.

Медитацию лучше всего использовать как дополнительный инструмент в работе с психологом [4].

Занятия йогой противопоказаны при: давлении, диарее, головной боли, беременности, травмах, менструации, грыжах, острых болях в разных частях тела, гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваниях, бессоннице, мигренях.

Йога и медитация изначально были чисто религиозными практиками, однако и в наши дни они вполне жизнеспособны. Однако к этим системам, как и ко многим другим, следует подходить с осторожностью и правильно оценивать свои возможности.

Литература и источники

1. Оздоровительная йога на занятиях физической культурой студентов специальных групп: 2016 – 40 с.
2. Сапожникова О.В.: Фитнес [учебное пособие], 2015 – 20-22 с.
3. Жамойдин Д.В. Физическое воспитание студентов с использованием средств хатха-йоги. 2022-140 с.
4. Тур Е.Ю. Медитация в психологической и психосоматической практике. Высшая школа: научные исследования 2022-стр 7-15
Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.015

БЕСПЛАТНЫЙ ФИТНЕС: ПРЕИМУЩЕСТВА И НЕДОСТАТКИ

Балахонцев В.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

vovabalaxoncev@mail.ru

Аннотация. В статье представлен анализ различных способов занятий бесплатным фитнесом. Также рассматриваются основные преимущества и недостатки каждого вида бесплатного фитнеса. Произведен анализ отношения студентов к занятиям фитнесом.

Ключевые слова: фитнес, бесплатные занятия, спорт, силовые нагрузки, исследование, фитнес-технологии.

Фитнес – это система занятий физической культурой, включающая не только поддержание хорошей физической формы, но и интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало [1]. Фитнес очень важен в современных условиях жизни человека, он позволяет тренировать не только физические способности, но и духовные качества. Но в тоже время фитнес является слаженной системой, которая разделяется на различные уровни спецификаций, зависящих напрямую от человека, который занимается данным видом физической дисциплины.

Для любого человека важно понимать, зачем он делает те или иные шаги. Чтобы определиться в своем решении, порой каждому из нас нужно сделать выбор. Для этого был проведен опрос в Кемеровском государственном университете, который включал в себя различные вопросы:

1. Как часто вы занимаетесь фитнесом или другим видом физической деятельности? (1 – 3-4 раза в неделю; 2 – 1-2 раза в неделю; 3 – 1-2 раза в месяц; 4 – не занимаюсь)

2. Сколько вы готовы платить за занятия фитнесом в месяц? (1 – 3500 рублей и больше; 2 – 3000-2000 рублей; 3 – меньше 2000 рублей; 4 – не готов платить)

3. Готовы ли вы посещать и уделять время бесплатным занятиям фитнесом? (1 – Готов(а); 2 – Не готов(а))

В данном опросе приняли участие 50 студентов различных направлений. По результатам опроса было выявлено, что 80% – заинтересованы в бесплатных занятиях фитнесом, 10% – занимаются платным фитнесом и не готовы заниматься дополнительно, 10% – не занимаются и не готовы посещать занятия фитнесом.

Из данного исследования можно сделать выводы, что бесплатный фитнес привлекает студентов, они считают его необходимым в повседневной жизни. Для этого стоит рассмотреть примеры бесплатно фитнеса, а именно:

1. Бесплатный фитнес в парке. Данный фитнес очень распространен, так как не требует денежных вложений и особых усилий по оборудованию. Все что необходимо занимающемуся – терпение и коврик, который можно подстелить. Данный раздел фитнеса очень полезен, так как человек занимается на природе и получает приток свежего воздуха и естественное освещение, что позволяет расслаблять глаза. В недостатки можно отнести непостоянство погодных условий, которые отрицательно влияют на занятия спортом.

2. Бесплатные пробные занятия фитнесом. Многие фитнес-клубы раздают бесплатные пробные занятия, порой даже в специальную группу с фитнес-тренером. Данные абонементы позволяют выбрать лучший клуб, да и посетить занятия фитнесом бесплатно. Недостаток данного способа заключается в том, что приходится посещать множество незнакомых мест и привыкать к новым тренерам, что может отрицательно сказаться на здоровье человека.

3. Бесплатные спортзалы [2]. Есть различные учреждения, которые финансируются государством. В бесплатных спортзалах можно заниматься различными видами спорта, не только занятиями фитнесом. Недостаток заключается в том, что нет тренера, который может помочь и направить, а также указать на ошибки при начальных занятиях. Зато данный вариант отлично подойдет тем людям, которые уже достигли результатов в фитнесе и хотят лишь поддерживать желаемую форму.

4. Фитнес дома. Есть люди, которые предпочитают делать все дела дома и стараются не выходить из данного образа жизни, для них данный способ просто идеален. Есть множество фитнес-каналов, а также различных учебных материалов, которые можно использовать при занятии фитнесом дома. Данный метод подойдет для начинающих, но в тоже время здесь нужно строго относиться к выбору учебной литературы, так как есть множество непроверенных источников.

Из данных примеров можно сделать выводы, что бесплатный фитнес включает в себя как преимущества, так и недостатки. Каждый человек может определять для себя комфортный и удобный способ занятия фитнесом. Рассмотрим все преимущества, которые может дать занятия спортом (фитнесом):

1. Сбалансированная физическая нагрузка. Нагрузка в фитнесе распределяется постепенно, что позволяет человеку не перегружать свое тело и держать его в тонусе.

2. Улучшение эмоционального состояния [3]. Фитнес-упражнения наращивают не только физические способности, но также укрепляют эмоциональное состояние человека. При занятиях люди разгружают свои проблемы, освобождаются, начинают более детально мыслить.

3. Улучшение иммунной системы. Не для кого не секрет, что правильные физические тренировки могут укрепить организм человека и повысить его сопротивляемость к различным заболеваниям.

Данные преимущества позволяют каждому человеку понять, насколько важны занятия фитнесом. Именно по преимуществам каждый из выбирает для себя те или иные решения, но не стоит забывать про недостатки, которые также необходимо знать. Недостатки фитнеса заключаются в том:

1. Заниматься можно не всем. Так как в данной дисциплине есть физическая нагрузка, она не позволяет заниматься тем людям, которые имеют строгие ограничения по физическому здоровью.

2. Травмоопасность. Фитнес – тоже спорт, в нем можно получить травму, при неправильном распределении силы и выборе неправильного учебного материала.

3. Долгосрочность. Для многих важно получить результат в короткие сроки, фитнес же направлен на длительную перспективу. Каждому человеку необходимо понимать, что, если он начнет заниматься дисциплиной, не получит результат в ближайшие недели.

Каждый человек имеет свое представление о занятии фитнесом. Каждый должен понимать, что любая спортивная дисциплина имеет, как плюсы, так и минусы. Бесплатный фитнес – это дисциплина, которая должна войти в жизнь каждого человека, который хочет получить от своих занятий не только физическую подготовку, но и правильный психологический настрой.

Литература и источники

1. Фитнес: [учеб. пособие] / О. В. Сапожникова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2015. – 144 с.

2. Е.Лыжникова Как найти бесплатный фитнес и чего от него ждать? / Е.Лыжникова [Электронный ресурс] // Fiteria : [сайт]. — URL: <https://fiteria.ru/statji/kak-nayti-besplatnyu-fitnes-i-chego-ot-nego-zhdai.html> (дата обращения: 17.04.2023).

3. Сайкина Елена Гавриловна Фитнес в системе физической культуры // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2008. №68. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fitnes-v-sisteme-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 17.04.2023).

Научные руководители - старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В КЕМЕРОВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Малуева А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

annamalueva65@gmail.com

Последнее время активно растет динамика экспорта образовательных услуг. Ключевым критерием выбора страны для поступления в ВУЗ у индийских и таджикских студентов стало хорошее качество образования. Количество иностранных студентов в Кемеровском государственном университете динамично повышается. А с количеством иностранных студентов стремительно развивается в лучшую сторону качество образования. Но иностранные студенты сталкиваются с проблемой адаптации в традиционные условия обучения в российских университетах.

Цель исследования - сравнить уровень физической подготовленности у индийских, российских, таджикских студентов первого курса, обучающихся в Кемеровском Государственном университете.

Для того, чтобы выполнить поставленную цель необходимо решить следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Организовать и провести тестирования по физической подготовленности иностранных и российских граждан, а также проведение анкетирования.
3. Провести сравнительные анализ показателей результатов тестирования и анкетирования.

В исследовании участвовали три группы студентов. Первая группа – это студенты из Индии. Число респондентов – 20, 10 представителей женского пола, 10 представителей мужского пола. Вторая группа – это студенты из Таджикистана. Число респондентов – 18, 6 представителей женского пола, 12 представителей мужского пола. Третья группа – это российские студенты. Число респондентов – 25. 10 представителей женского пола, 15 представителей мужского пола. Тестирование проходило на базе Кемеровского государственного университета, в весеннем семестре 2022-2023 учебного года.

Нормативы, которые выполнялись студентами: отжимания, поднимание и опускание туловища за 1 минуту, прыжок в длину с места.

Наводящие вопросы, которые связаны с образом жизни:

- 1) Чем для вас является спорт?
- 2) Делаете ли Вы утреннюю зарядку?
- 3) Как часто вы занимаетесь спортом?
- 4) Какие виды спорта Вам больше нравятся?
- 5) Каким видом спорта Вы занимаетесь/занимались?
- 6) Нашли ли вид спорта в ВУЗе, который Вам нравится?
- 7) Как Вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом?
- 8) Отличаются ли занятия по физической культуре в Кемеровском государственном университете от занятий в Вашей стране? Если да, то чем?
- 9) Курите ли Вы?

Таблица 1 - Среднее арифметические значения уровня физической подготовленности иностранных и российских студентов первого курса КемГУ

№	Норматив	Среднее арифметические значения					
		Индийские студенты (м)	Таджикские студенты (м)	Российские студенты (м)	Индийские студентки (ж)	Таджикские студентки (ж)	Российские студенты (ж)
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	26.6	35.6	48.3	4.3	7.8	13
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.	26.3	29.3	42.2	15.2	13.3	34.6
3	Прыжок в длину с места	196.6	203.4	246.7	130.5	134.4	170.3
4	Наклон вперед стоя	4	5	7	11	10	14
5	Подтягивание на высокой (мужчины) / низкой перекладине (женщины)	10	12	15	13	11	15
6	Бег 100 м	15.1	14.3	13.2	19.3	18.2	17.5

С помощью этих данных можно выполнить поставленную цель, проанализировав все ответы и результаты тестирования.

Среднее арифметические значения уровня физической подготовленности иностранных и российских студентов первого курса Кемеровского государственного университета показаны в таблице 1.

Таблица 2 - Результат анкетирования студентов с целью изучения отношения к спортивному образу жизни.

№	Вопрос	Индийские студенты	Таджикские студенты	Российские студенты
1	Чем для Вас является спорт?	80%-стиль здоровой, активной жизни 5%-красивая фигура 5% - тяжкий труд 5%-способ развития самодисциплины 5% - отличное самочувствие и хорошее настроение	70%-стиль здоровой, активной жизни 10%-отличное самочувствие и хорошее настроение 10%-способ проведения свободного времени 5%-красивая фигура 5%- тяжкий труд	85%-стиль здоровой, активной жизни 10%-отличное самочувствие и хорошее 5%-красивая фигура
2	Делаете ли Вы утреннюю зарядку?	60%-никогда 30%-каждый день 10%-по настроению	50%-никогда 30%-по настроению 20%-каждый день	50%-по настроению 40%-никогда 10%-каждый день
3	Какие виды спорта Вам больше нравятся?	Футбол, баскетбол, волейбол, зимние виды спорта, шахматы, бадминтон, легкая атлетика	Футбол, баскетбол, волейбол, зимние виды спорта, шахматы, бадминтон, легкая атлетика	Футбол, баскетбол, волейбол, зимние виды спорта, шахматы, бадминтон, легкая атлетика
4	Каким видом спорта Вы раньше занимались?	Футбол, баскетбол, волейбол, спорта, шахматы, бадминтон, легкая атлетика	Футбол, баскетбол, волейбол, спорта, шахматы, бадминтон, легкая атлетика	Футбол, баскетбол, волейбол, зимние виды спорта, шахматы, бадминтон, легкая атлетика
5	Как часто Вы занимаетесь спортом?	60%-несколько раз в неделю 35%-несколько раз в месяц 5%-не занимаюсь спортом	65%-несколько раз в неделю 30%-несколько раз в месяц 5%-не занимаюсь спортом	60%-несколько раз в неделю 25%-несколько раз в месяц 5%-каждый день 5%-не занимаюсь спортом
6	Как Вы считаете, что необходимо сделать для повышения количества желающих заниматься спортом?	80%-пропаганда ЗОЖ 20%-общедоступность	90%-пропаганда ЗОЖ 10%-общедоступность	90%-пропаганда ЗОЖ 10%-общедоступность
7	Курите ли Вы?	100%-нет	100%-нет	100%-нет

Анализируя полученные результаты в таблице 1, можно увидеть, что физическая подготовленность у иностранных студентов значительно отличается от российских студентов. Проведенное исследование показало, что физическая подготовленность у российских студентов выше. Но как исправить разницу в значениях? Как повысить уровень мотивации у студентов иностранных граждан к занятиям физической культуры?

Для ответов на эти вопросы было проведено анкетирование с целью изучения культуры образования в других странах, отличие физической культуры в других странах.

Проанализировав все ответы на вопросы, можно сказать о равнодушном отношении к спортивному образу жизни у каждого из студентов. Каждый из иностранных студентов нашел вид спорта по душе в Кемеровском государственном университете, но показатели физической подготовленности достаточно низкие по сравнению с российскими студентами.

Таким образом, проведенные исследования выявили, что студенты из Индии и Таджикистана имели более низкий уровень физической подготовленности, чем российские студенты. Возможно, это связано как с особенностями телосложения (преобладание астенического типа), генетическими предпосылками, адаптационными особенностями организма. Кемеровский государственный университет предоставляет возможность выбора спорта по желанию, многие иностранные студенты стабильно посещают секции. Правильная организация физического воспитания в вузе для иностранных студентов позволит повысить уровень их адаптации к физическим нагрузкам. Дальнейшее исследование планируется проводить в попытке разработать приложение, которое поможет иностранным студентам через занятия физической культурой и спортом, быстрее адаптироваться в вузе.

Литература и источники

1. Раскошный, И. А. Динамика изменений уровня физической подготовленности студентов за время обучения в высшем учебном заведении / И. А. Раскошный, А. О. Фоминых // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. Том Выпуск 23. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 189-192. – EDN HYNNEQ

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

УДК 371.1

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЧЕРЕЗ АНАЛИЗ ДОСТИЖЕНИЙ: ПРАКТИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Пустовит А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
artem-pustovit@mail.ru

Актуальность. Данная статья посвящена проблеме низкой мотивации студентов к занятиям физической культурой. В ней описываются различные факторы, влияющие на мотивацию студентов, такие как социальное окружение, персональные предпочтения и возможность получения удовольствия от занятий. В статье проводится анализ побед и достижений студентов Кемеровского государственного университета за последние года.

Цель исследования - изучить влияние проведения спортивных мероприятий в учебных заведениях на мотивацию студентов заниматься физической культурой и достигать успехов в этой области.

Мотивация студентов является одним из ключевых факторов, определяющих успешность учебного процесса. Социальное окружение, в котором находится студент, может ока-

зывать сильное влияние на его мотивацию. Факторы, такие как взаимодействие с преподавателями и коллегами, поддержка родственников и друзей, могут стимулировать студентов на достижение более высоких результатов. Персональные предпочтения также имеют важное значение для мотивации студентов [1].

Студенты, которые очень ценят свободу выбора и обладают ярко выраженными интересами, склонны самостоятельно находить способы для достижения своих целей.

Возможность получения удовольствия от учебного процесса может оказаться одним из наиболее мощных факторов, мотивирующих студентов. Привлекательные и интересные способы обучения, использование новых технологий и методов, могут значительно усилить мотивацию студентов к обучению. Однако, например, скучные и неинтересные занятия, неэффективное общение с преподавателем, могут негативно сказаться на мотивации студентов. Важно помнить, что мотивация - это сложный психологический процесс, который зависит от большого числа факторов и может меняться в разные периоды жизни. Поэтому, создание и соблюдение мотивационной среды является важной задачей для учебных заведений и преподавателей.

Любой преподаватель задаётся вопросом: «Как привлечь к своей дисциплине и заинтересовать студентов?» Для этого необходимо определить эффективные методы и подходы, которые помогут увеличить мотивацию студентов к занятию физической культурой в университетских условиях:

1. Создание специальных программ и мероприятий, которые будут регулярно проводиться в рамках университета и направлены на командообразование и совместный отдых студентов.

2. Обеспечение студентов современным спортивным оборудованием и инвентарём, которые более широко используются в самых разных формах активности.

3. Организация специальных физкультурных секций, в которые смогут вступить студенты с любым уровнем физической подготовки.

4. Проведение различных соревнований и турниров по различным видам спорта, чтобы способствовать развитию конкуренции и мотивации участников.

5. Использование различных методов поддержки мотивации студентов, включая знаки и награды за достижения в спортивных занятиях.

6. Привлечение профессиональных тренеров для различных физкультурных секций, чтобы обеспечить студентам качественную подготовку.

7. Организация специальных мероприятий, включая занятия в фитнес-центрах, которые будут доступны для студентов.

8. Использование новых технологий в обучении физической культуре, включая использование мобильных приложений и онлайн-курсов.

9. Создание специальной физкультурной среды в университете, включая организацию совместных тренировок и мероприятий по интересам.

10. Регулярный мониторинг мотивации студентов, чтобы выявить проблемы и внести соответствующие изменения в программу обучения [2].

Институт Экономики и управления уже на протяжении ряда лет старается не только мотивировать студентов к занятиям физической подготовки, устраивая различные конкурсы, например, проведение Дня здоровья, но и ежегодно показывает успешные результаты на соревнованиях! Многие студенты являются кандидатами спорта и мастерами спорта!

Студенты Института Экономики и управления еще с самых первых соревнований всегда показывали лучшие результаты, забирали призовые места. И помимо достижений внутри высшего учебного заведения, демонстрировали свои способности в различных соревнованиях по разным видам спорта.

За последние годы студенты Института Экономики и управления проявили себя в самых разнообразных видах спорта. Они достигали высоких результатов и побеждали в различных первенствах и соревнованиях, выставляя не только свой институт, но и университет в целом, как лучшее место для развития своих спортивных навыков. Также, можно сказать, что занятия спортом позволяют развить основные физические качества и достичь высокого уровня общей физической подготовленности [3].

Важной составляющей в спорт-достижениях стали соревнования по лыжам, которые называются «Лыжня зовёт!». 21 марта 2023 года на площадке Института экономики и управления Кемеровского государственного университета прошли традиционные лыжные гонки на призы директора Института экономики и управления. Соревнования проводятся в вузе с 2008 года. На старт вместе со спортсменами ИЭУ вышли студенты из Индии и Таджикистана. Юноши определили сильнейшего на дистанции 2 км, девушки – на дистанции 1,2 км. Из года в год количество желающих поучаствовать в лыжных соревнованиях увеличивается! [4].

Студенты нашего института достигали, достигают и будут достигать значительных успехов в разных видах спорта благодаря дисциплинам спортивной подготовки! Они не только подняли рейтинг своего института и университета, но и укрепили своё здоровье и самоуважение.

Таким образом, можно сделать вывод, что анализ достижений является эффективным инструментом для повышения мотивации студентов к физической подготовке. Подходы к применению данного инструмента должны быть практичными и индивидуальными для каждого студента, чтобы они могли увидеть свой прогресс и достижения. Использование анализа достижений стимулирует студентов к активной физической подготовке и ведет к улучшению их показателей. Вместе с другими методами мотивации, анализ достижений может помочь сформировать у студентов стабильную и продуктивную физическую культуру и способствовать их общему здоровью и благополучию.

Литература и источники

1. Личностная мотивация студентов к занятиям физической культурой А. О. Смутина <https://moluch.ru/archive/294/66860/> (Дата обращения 10.04.2023)
2. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом в высших учебных заведениях Д. Д. Прокофьев, В. В. Петров, Д. Г. Огуречников <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-vysshih-uchebnyh-zavedeniyah/viewer> (Дата обращения 10.04.2023)
3. The influence of sports games on the level of physical fitness and functional capabilities of the human body / S. Ivanova, M. Bakanov, M. Kungurtseva, F. Smyk // Process management and scientific developments. October, 13, 2021. Birmingham, United Kindom. Part 2., BIRMINGHAM, UNITED KINGDOM, 13 октября 2021 года. – BIRMINGHAM, UNITED KINGDOM: AUS PUBLISHERS, 2021. – P. 54-57. – DOI 10.34660/INF.2021.83.93.011. – EDN MJGOMB.
4. Сообщество «Спортсмены ИЭУ КемГУ» <https://vk.com/sport.kemsu> (Дата обращения 10.04.2023)

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

УДК 796.344:316.346.32

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БАДМИНТОНОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 50 ЛЕТ И СТАРШЕ

Румянцев А.М., Разломова В.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
ars132456@mail.ru, vrazlomova@bk.ru

Актуальность. Бадминтон - одна из самых увлекательных игр. Отвлекаясь на игру, вы снимаете напряжение и получаете позитивные эмоции. Важно отметить, что даже не занимаясь с тренером, а просто регулярно играя, вы будете неизбежно расти в уровне и отмечать это в своей игре.

Не секрет, что у людей с возрастом начинается ухудшение физического здоровья. Некоторые находят решение этой проблемы в бадминтоне. И не зря, ведь хорошо знакомая нам с детства игра – замечательное средство для улучшения здоровья. Бадминтон снимает напряжение, повышает общий тонус организма, а также улучшает быстроту мышления и

реакцию. Кроме этого во время игры всё время приходится следить за траекторией волана, что в свою очередь упражняет глаза. В течении всей игры можно дозировать физическую нагрузку, поэтому этот вид спорта подходит всем категориям.

Цель исследования. Оценить влияние занятий бадминтоном на физическое здоровье людей возрастной группы от 50 лет и старше.

В соответствии с поставленной целью были определены следующие задачи:

- Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
- Проанализировать нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) людей возрастной группы от 50 лет и старше;
- Провести опрос по теме среди людей возрастной группы от 50 лет и старше.

Анализ литературных источников проводился нами с целью создания представления о влиянии занятий игровыми видами спорта (в данном случае бадминтоном) на уровень физической подготовленности человека [1].

Бадминтон – зрелищный и динамичный вид спорта. Он стремительно развивается во всём мире, в 1992 году бадминтон стал олимпийским видом спорта. Город Кемерово не остаётся в стороне и у нас бадминтон тоже набирает обороты. Первая городская федерация была образована уже достаточно давно, в 1985 году. Современная "Федерация бадминтона города Кемерово" была образована 19 декабря 2007 года. Её президентом является Баканов Максим Владимирович. Эта общественная организация базируется на спортивном зале КемГУ и успешно функционирует. Там же проводится детская и студенческая секция, тренировки среди членов федерации и любителей. Кроме того, в городе Кемерово организуются регулярные соревнования по бадминтону, в том числе и турниры различных уровней, такие как Кубок Кузбасса и Открытый Кемеровский турнир.

Решая первую задачу исследования, мы изучили научно-методическую литературу:

1. Игра в бадминтон эквивалентна полноценной тренировке. Повышается мышечный тонус за счет постоянной активности тела. Бадминтон благотворно влияет на бедра, квадрицепсы, икры, ягодицы, пресс. Укрепляются зоны корпуса, поясничный отдел и руки.

2. Благодаря махам рук, наклонам корпуса, выпадам и многим другим движениям, растягиваются мышцы, в связи с этим развивается гибкость тела.

3. По статистике, регулярные занятия бадминтоном приводят к увеличению сердечного ритма и частоты дыхания, снижают риск смерти на 23% в последующие 20 лет и повышают долголетие человека не менее, чем на 2 года.

4. Главной пользой для здоровья человека от регулярных тренировок по бадминтону является увеличение «хорошего» холестерина, то есть липопротеидов высокой плотности и снижение «плохого» холестерина, то есть липопротеиды низкой плотности. Так же бадминтон, как и любые другие физические нагрузки способствует снижению лишнего веса.

5. Для людей пожилого возраста актуально то, что бадминтон является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и остеопороза. Тренировки укрепляют сердце, снижают риск суживания сосудов, способствуют активному формированию костных клеток и помогает в усвоении кальция в костной ткани, тем самым укрепляя ее. [2]

6. Немаловажно то, что бадминтон положительно влияет на зрение. В процессе игры, участникам приходится следить за траекторией полёта волана, что является полезной гимнастикой для глаз. [3]

С целью выявления уровня общей физической подготовленности бадминтонистов старше 50 лет, мы провели ряд тестов на основе нормативов ГТО. Тестирование проводилось в январе 2023г. Испытания прошли 19 спортсменов. Игровой стаж спортсменов составил от 2 до 53 лет. Средний возраст игроков составил $62,05 \pm 0,6$ лет.

Содержание тестов общей физической подготовки.

Мы предложили испытуемым сдать следующие контрольные нормативы исходя из таблиц для их возрастных групп ГТО:

Мужчины и женщины 50-59 лет: подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине (90 см), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, наклон вперед из положения лёжа на

гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лёжа на спине. Мужчины и женщины 60-69 лет, а также мужчины и женщины 70 и старше: сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Таблица 1 – Результаты тестов по нормам ГТО

Мужчины			
Возрастные категории:	Кол-во человек, сдавших на ступень ГТО		
	«Бронза»	«Серебро»	«Золото»
Мужчины от 50 до 59 лет (5 человек)	0	3	2
Мужчины от 60 до 69 лет (4 человека)	0	3	1
Мужчины от 70 и старше (4 человек)	0	1	3
Женщины			
Возрастные категории:	Кол-во человек, сдавших на ступень ГТО		
	«Бронза»	«Серебро»	«Золото»
Женщины от 50 до 59 лет (5 человек)	0	0	5
Женщины от 70 и старше (1 человек)	0	1	0

Источник: составлено автором самостоятельно на основе проведённых замеров

Продолжая исследование, мы провели опрос среди лиц старше 50 лет, которые занимаются бадминтоном. В нем приняли участие 19 человек.

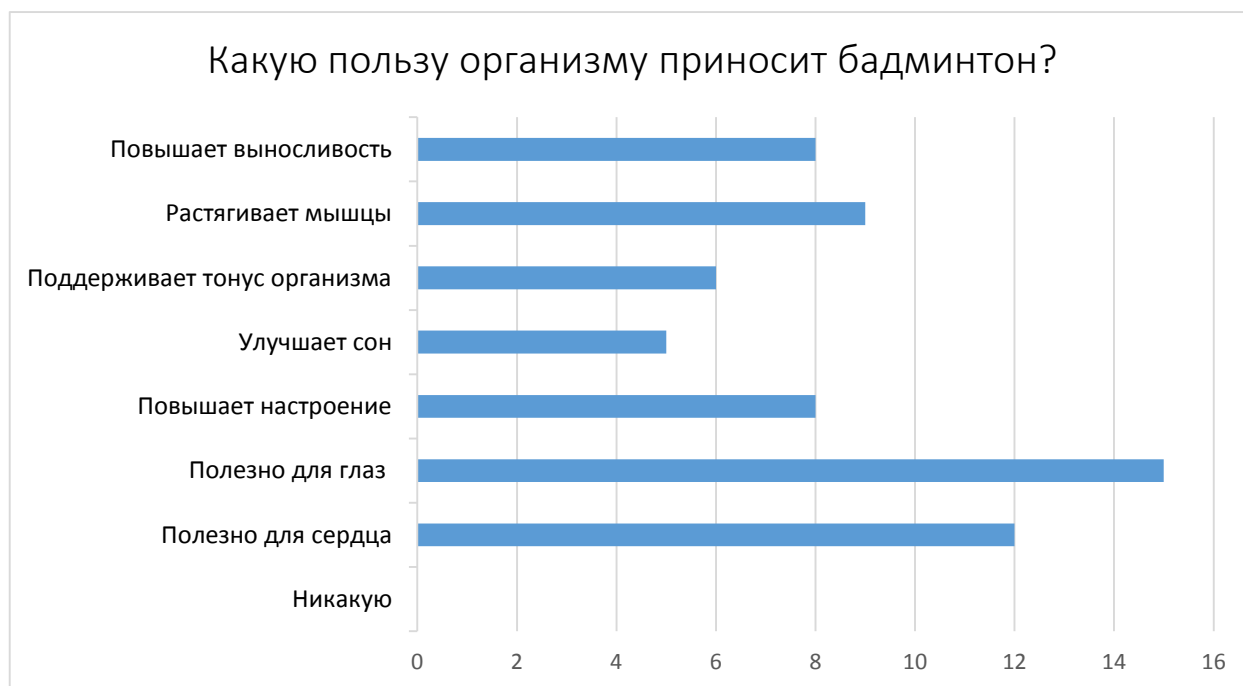


Рисунок 1 – Статистика ответов

Источник: составлено автором самостоятельно в Гугл-форме.

На вопросы «Нравится ли Вам заниматься бадминтоном?» и «Приносят ли пользу занятия бадминтоном?» все ответили положительно.

На вопрос «Почему Вы начали заниматься бадминтоном?» были представлены варианты ответов: «Врач посоветовал в качестве ЛФК», «Для поддержания тонуса организма на пенсии», «Для разнообразия в жизни», «Для здоровья».

На вопрос «Какое отрицательное влияние несет бадминтон?» 80% отметили травмоопасность, остальные ответили, что никакого отрицательного влияния бадминтон не несет. Стоит заметить, что в любом подвижном, а тем более контактном спорте травмы неизбежны.

На вопрос «Какую пользу организму приносит бадминтон?» было множество разнообразных ответов, например: «Улучшает зрение», «Полезно для сердца», «Позволяет выплеснуть накопившиеся эмоции, что повышает концентрацию на работе», «Растягивает мышцы», «Улучшает сон» и другое.

На вопрос «Улучшает ли зрение бадминтон?» 100% опрошенных ответили положительно. Так же известно, что есть спортсмены, которые изначально начали заниматься бадминтоном для коррекции зрения по рекомендации врача.

Литература и источники

1. The influence of sports games on the level of physical fitness and functional capabilities of the human body / S. Ivanova, M. Bakanov, M. Kungurtseva, F. Smyk // Process management and scientific developments. October, 13, 2021. Birmingham, United Kindom. Part BIRMINGHAM, UNITED KINGDOM, 13 октября 2021 года. – BIRMINGHAM, UNITED KINGDOM: AUS PUBLISHERS, 2021. – P. 54-57. – DOI 10.34660/INF.2021.83.93.011. – EDN MJGOMB.
2. Боровикова, А. В. Влияние бадминтона на зрение / А. В. Боровикова, В. В. Гуляева, А. В. Хамлов – 2013. – С. 5-6.
3. Васильева, Н. В. Влияние занятий бадминтоном на развитие и укрепление сердечно-сосудистой системы / Н. В. Васильева, Н. А. Матвеева, М. В. Тимофеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 9. – С. 3-9. – EDN BMZUSK. (Дата обращения: 13.04.2023)

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

УДК 796.011.3

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Филькова К.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

cenuk7@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние физической культуры на работоспособность студентов. Было проведено исследование на базе Кемеровского государственного университета, в котором участвовали 34 студента института образования в возрасте 18-21 года. С помощью специальной программы сбора-анкетирования были получены данные о том, как физическая культура влияет на работоспособность студентов. В результате исследования было выявлено, что физическая культура имеет положительное влияние на работоспособность студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, работоспособность, гигиена, утренняя зарядка, здоровье.

В современной образовательной системе физическая культура и спорт являются неотъемлемой и обязательной частью обучения, которое представляет собой всестороннее совершенствование человеческого тела с помощью физических нагрузок. Студенческий возраст совпадает с активным формированием физических и духовных качеств, подготовкой к выполнению социальных функций общества и является заключительным этапом возрастного развития физиологических и двигательных возможностей организма.

Физическая культура является важным фактором для повышения работоспособности студентов, особенно в наше время, когда многие люди ведут сидячий образ жизни. Регулярные занятия спортом и физической активностью могут улучшить физическую форму, здоровье и повысить энергию, что в свою очередь повысит работоспособность. Также физическая культура может помочь студентам уменьшить уровень стресса, улучшить настроение и са-

мооценку. Кроме того, она может помочь развить навыки, которые будут полезными для будущей карьеры, такие как работа в команде и лидерские качества. Например, занятия спортом могут помочь развить командный дух, улучшить умение работать в коллективе и развить лидерские качества. Эти навыки могут быть полезными для студентов в любой профессии, в которой они могут работать в команде. [1]

Важность физической культуры для работоспособности студентов, является актуальной темой в настоящее время. Современный образ жизни, связанный с использованием компьютеров и других электронных устройств, а также сидячей работой, приводит к увеличению количества людей, страдающих от различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности. В связи с этим, все большее внимание уделяется вопросам здоровья и работоспособности, включая роль физической культуры в повышении этих параметров. Также студенты, как группа, подвержены высокому уровню стресса, связанному с учебой и жизнью в обществе, и физическая культура может помочь им справиться с этими проблемами. В целом, актуальность темы заключается в том, что она направлена на поддержание здоровья и повышение работоспособности студентов, что является важным фактором для их успешного будущего.

На основании вышесказанного **целью данной статьи** является исследование влияния физической культуры на работоспособность студентов.

С целью изучения образа жизни современного студента нами проведено исследование на базе Кемеровского государственного университета. По специально разработанной программе сбора-анкете были опрошены 34 студента института образования в возрасте 18-21 лет, в том числе 10 (30,4%) девушек и 24 (69,6%) юношей.

Результаты исследования.

Половое распределение: 69,6% мужчин, 30,4% женщин.

55,9% опрошенных в возрасте 18-19 лет, 29,4% - 20-21 год, 14,7% - старше 21 года.

32,4% опрошенных занимаются физическими упражнениями 1-2 раза в неделю, 35,3% - 3-4 раза в неделю, 20,6% - более 5 раз в неделю, 11,8% - никогда не занимаются.

Предпочтения по виду физической активности: 38,2% - смешанные тренировки, 17,6% - кардиотренировки, 14,7% - силовые тренировки, 11,8% - гимнастика или йога, 17,6% - другое.

85,3% опрошенных считают, что занятия физической культурой положительно влияют на их работоспособность, 5,9% - не считают, 8,8% - затрудняются ответить.

29,4% опрошенных испытывают усталость ежедневно, 32,4% - несколько раз в неделю, 23,5% - редко, 14,7% - никогда не испытывают усталости.

79,4% опрошенных считают, что занятия физической культурой помогают бороться со стрессом и улучшают настроение, 5,9% - не считают, 14,7% - затрудняются ответить.

55,9% опрошенных почти никогда не пропускают занятия физической культурой из-за занятости или усталости, 20,6% - редко пропускают, 17,6% - часто пропускают, 5,9% - почти всегда пропускают.

Из результатов исследования можно сделать выводы, что большинство студентов занимаются физической культурой и считают, что это положительно влияет на их работоспособность, помогает бороться со стрессом и улучшает настроение.

Также можно отметить, что студенты, занимающиеся физической культурой регулярно, реже испытывают усталость в течение учебного дня. Однако часть опрошенных студентов пропускает занятия из-за занятости или усталости, что может негативно сказываться на их физической форме и работоспособности.

Таким образом, стимулирование студентов к занятиям физической культурой может оказаться полезным для поддержания их здоровья и работоспособности в период учебы. Кроме того, можно обратить внимание на предпочтения студентов в выборе видов физической активности и предложить им разнообразные программы, чтобы каждый мог найти для себя наиболее подходящий вариант занятий. Также стоит обсуждать среди студентов важность регулярности занятий и нацеленность на достижение целей в области физической формы. [2]

Несмотря на то, что результаты данного исследования были получены на основе выборки из одного университета, они могут быть полезны для других учебных заведений и для студентов, занимающихся физической культурой. В будущем, можно провести более масштабное исследование с участием большего числа студентов, а также использовать другие методы сбора данных, такие как наблюдение и физические тесты, чтобы получить более точную картину влияния физической культуры на работоспособность студентов. [3]

В итоге исследования можно сделать вывод о том, что физическая культура имеет положительное влияние на работоспособность студентов. Студенты, занимающиеся спортом и физическими упражнениями, имеют лучшую физическую форму и выше уровень энергии, что положительно влияет на их успеваемость и продуктивность во время учебы. Кроме того, студенты, которые занимаются спортом, также имеют более высокий уровень самодисциплины и самоконтроля, что может способствовать достижению лучших результатов в учебе и жизни в целом.

Тем не менее, необходимо учитывать индивидуальные особенности студентов, такие как возраст, пол и состояние здоровья, при подборе программы занятий. Кроме того, важно стремиться к регулярности занятий и постоянному развитию своих спортивных навыков.

Таким образом, физическая культура может стать эффективным средством для улучшения работоспособности и общего здоровья студентов, что может привести к лучшим результатам в учебе и жизни в целом.

Литература и источники

1. Бабина В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. — 2015. — №11. — С. 572-575.
2. Анисимова А.В. Влияние физической культуры на учебную деятельность студентов. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-uchebnuyu-deyatelnost-studentov?ysclid=lfmpins0f1537969035> (дата обращения: 24.03.2023)
3. Алиметова, А. С. Влияние занятий спортом на здоровье студента / А. С. Алиметова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 15 (253). — С. 76-77. — URL: <https://moluch.ru/archive/253/58075/> (дата обращения: 26.03.2023).
Научный руководитель – старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 796.01

ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА, КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Сухачева Т.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tanya.yunosheva18@mail.ru

В настоящее время существует в жизни очень много проблем, которые затрагивают все сферы человеческой жизни. Неизменными остаются общечеловеческие ценности: одна из таких – спорт и физическая культура [3,4]. Утверждение о важности физического воспитания в школах, спортивных клубах, высших учебных заведений и др. востребовано. Среди молодежи особое значение приобретает проблема эффективного обучения в ВУЗе. В значительной мере это зависит от того какой уровень работоспособности у студента, а это в свою очередь вытекает из состояния здоровья человека. Большую роль в этом процессе играет физическое воспитание молодежи и детей, которое намного эффективнее, чем увеличение расходов на лечение последствий нездорового образа жизни [7]. Физическая культура оказывает колоссальное влияние на развитие молодежи, в том случае если она опирается на естественнонаучную основу теории физического воспитания, связанную с физиологией, анатомией и другими науками.

Под понятием «физическая культура» подразумевается совокупность физического развития студента и состояние психофизического здоровья, составляющее культурное развитие личности. В высших учебных заведениях это базовый компонент в формировании общей культуры [3,4].

Сейчас ситуация располагает тем, что молодежь зачастую не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры. Имеет место быть следующая точка зрения, что без должного уровня развития спорта и его пропаганды, следует ожидать распространение «болезней общества» как: никотиновая зависимость, алкоголизм, наркомания [5]. В частности, занятия физическими нагрузками имеют хорошее профилактическое действие в развитии различных заболеваний: ишемической болезни сердца и гипертонии. В процессе занятия можно наблюдать увеличение работоспособности, обусловлено это тем, что повышается способность человека совершать большую работу за определенное количество времени. При состоянии мышечного покоя можно наблюдать, снижение частоты сердечных сокращений, студенты начинают больше работать и меньше уставать. Добиться такого результата можно при регулярном занятии физической культурой и спортом, что свою очередь, побуждает к активному ведению просветительской деятельности, о пользе физических упражнений [6]. Физические нагрузки играют немаловажную роль в формировании личности человека. Однако с появлением барьеров таких как: недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, недостаток времени препятствует реализации образовательных стратегий молодежи в плане физического совершенства. [3, 4]. Также важно сказать, что самостоятельные занятия физической культурой имеют позитивный характер, ведь происходит восстановление умственной работоспособности организма. Например, утренняя зарядка, ходьба на свежем воздухе укрепляет иммунитет, восстанавливает силы, улучшает кровообращение и др. Недостаток движений порождает гипокинезию и гиподинамию. Первое состояние обусловлено, снижением двигательной активности в связи с особенностями профессиональной деятельности и постельным режимом, в ряде состояний это может привести к гиподинамии. Гиподинамия – это состояние, при котором наблюдается общая мышечная слабость в результате заболевания, постельного режима или пребывания в условиях пониженной гравитации [2]. При недостатке двигательной активности выявлены отрицательные изменения в организме: нарушается сон, увеличивается утомляемость, понижается скорость усвоения информации [1].

Актуальна эта проблема среди студентов колледжей и институтов, так как в студенческие годы продолжают формироваться и закладываться основы здорового образа жизни, однако физическое воспитание не всегда относится к приоритетному направлению [6].

Целью данной работы является проведение исследования, включающего в себя следующие вопросы: уровень желания студентов заниматься спортом; мотивацию и понимание ценностей; предпочитаемый вид спорта; возможность заниматься спортом.

Методы исследования: на базе Кемеровского Государственного университета было проведено анкетирование среди студентов следующих институтов и факультетов: ИБЭиПР, ИИ-иМО, ИФИЯМ, ТИПП, ИИТ, ИФН, Ми, ИЭиУ, СПИ, ФФКИС.

Результаты исследования. Среди 89 опрошенных студентов преобладали девушки (71,9%), парни составляли (28,1%). 73% студента занимаются спортом по мере возможности, 23,6% имеют высокий уровень мотивации и занимаются спортом регулярно, 3,4% не занимаются спортом.

Мотивацией к занятиям физической культурой среди студентов является в первую очередь улучшение здоровья (47,7%); желание иметь хорошую физическую форму (43,2%); а 9% студентов не имели мотивацию.

Приоритетными видами физической активности среди опрошенных студентов являются: Фитнес, волейбол, йога, плавание, бег, тренажерный зал. Стоит отметить, что 2,15% студентов не имеют любимого вида спорта (табл.1).

Причины, которые не позволяют заниматься физкультурой различные. Среди них, преобладает нехватка времени 65,9% , отсутствие желания 24,6% и затраты больших финансовых средств 9,5%

Таблица 1 - Общее процентное соотношение предпочтений по видам спорта

Группировка по структуре двигательной активности		Вид деятельности (спорта) в (%)
Виды групп спорта	процент	
Игровые	22,59%	Футбол - 1,08; волейбол - 13,98; теннис - 3,23; баскетбол - 2,15; бадминтон - 2,15.
Координационные виды спорта	35,48%	Гимнастика - 1,08; фитнес - 19,35; йога - 10,75; кроссфит - 2,15; пилатес - 2,15.
Циклические виды спорта	26,9%	Плавание - 7,53; легкая атлетика - 2,15; лыжные гонки - 4,3; бег - 5,38; бег на коньках - 1,08; кардио-тренировка - 1,08; тренировка в тренажерном зале - 5,38.
Силовые и скоростно-силовые виды спорта	6,47%	Тяжелая атлетика - 1,08; пауэрлифтинг - 1,08; стирлифтинг - 1,08; бодибилдинг - 3,23.
Со спортивным оружием	2,15%	Стрельба из лука - 2,15.
Боевое искусство	3,24%	Рукопашный бой - 1,08; бои без правил - 1,08; единоборства - 1,08.
Абстрактно-игровой	1,08%	Шахматы - 1,08.

Из выше изложенного можно увидеть, что желающих заниматься по мере возможности физкультурой составляет большое количество студентов – 73%. Мотивацией к занятиям физической культурой среди студентов является в первую очередь улучшение здоровья (47,7%); желание иметь хорошую физическую форму (43,2%). Приоритетными видами физической активности среди опрошенных студентов являются: фитнес, волейбол, йога, плавание, бег, тренажерный зал. Стоит отметить, что 2,15% студентов не имеют любимого вида спорта. Причины, по которым студенты не могут посещать спортивные секции – разные. Преобладает нехватка времени 65,9% , отсутствие желания 24,6% и затраты больших финансовых средств 9,5%. Важно понимать, что поддержание физического здоровья, является ключевым в профилактике заболеваний. Ведь это позволяет повысить тонус общего состояния человека и увеличить работоспособность, что в свою очередь благоприятно скажется на всех сферах жизни у людей.

Литература и источники

1. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании. [Электронный ресурс]. URL:https://vuzlit.ru/352789/optimizatsiya_sopryazhyonnoy_deyatelnosti_studentov_uchyobe_sportivnom_sovershenstvovanii (дата обращения: 06.04.2023)
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 4-е изд., стер. – М.:КНОРУС, 2016 – 240 с.
3. Ярлыкова О.В. Формирование физической культуры в образовательном процессе / О.В. Ярлыкова // Профессиональная ориентация. – 2015. - №2. С. 32-35.
4. Ярлыкова О.В., Шипилова Г.В. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов / О.В. Ярлыкова, Г.В. Шипилова // Таврический научный обозреватель. – 2016. - №1-3 (6). С. 101-103.
5. Ярлыкова О.В. Влияние физической культуры на профессиональный рост будущих педагогов / О.В. Ярлыкова // Профессиональная ориентация. – 2015. №1. С.75 -79.
6. Ярлыкова О. В. Формирование потребности в здоровом образе жизни в рамках учебно-воспитательной работы: обобщение результатов прикладного исследования/ О.В. Ярлыкова // Крымский научный вестник. – 2015. - №4. Том 2. «Педагогические науки», С. 281-289.
7. Павлова, Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів / Ю.Павлова, В.Тулайдан // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. №1. - С. 102-106

Научный руководитель - старший преподаватель Скотникова Л.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

**ПРОФИЛАКТИКА АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ
СРЕДИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

Панов Д.С., Селукова Т.С., Гостева А.И.

ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия»

dima.panov2398@gmail.com, nastya.gosteva.1999@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены основные психологические аспекты приема алкоголя среди студентов высших учебных заведений. Разобраны старые методы по работе с приемом алкоголя и предложены усовершенствованные методы профилактики алкогольной зависимости.

Ключевые слова. Алкоголь, студент, профилактика, здоровый образ жизни.

По данным социологических опросов и официальной медицинской статистики, употребление алкоголя широко распространено среди молодежи. Данная тенденция обусловлена множеством факторов, от обстановки в семье и уровня жизни, до психологических аспектов каждого из подростков. Этой проблемой страдают студенты среднего профессионального образования и высших учебных заведений.

Перед подбором способов решения проблемы нужно разобраться в их причинах [1]. Нашей группой исследователей была составлена анонимная онлайн анкета для анализа причин данной тенденции. Анкета состояла из четырех вопросов. Данные с результатами онлайн анкеты представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты онлайн анкет

Вопрос	Вариант ответа	% ответа от общего количества
Употребляете ли вы алкоголь?	Да	85
	Нет	15
Что становится основной причиной приема алкоголя?	В компании с друзьями, для веселья и т.д.	30
	По случаю важных событий (свадьба, день рождения и т.д.)	29
	При появлении проблем, скуки, одиночества	8
	Для снятия эмоционального и физического напряжения	18
	Не употребляю алкоголь	15
Как часто вы употребляете алкоголь?	Чаще 1-2 раз в неделю	26
	Чаще 1-2 раз в месяц	53
	Чаще 1-2 раз в три месяца	2
	Чаще 1-2 раз в шесть месяцев	3
	Чаще 1-2 раз в год	1
	Не употребляю алкоголь	15
Нравится ли вам употребление алкоголя?	Да	84
	Нет	16

В опросе приняли участие 600 студентов из Кузбасской ГСХА, Красноярского ГАУ, Новосибирского ГАУ и Алтайского ГАУ.

Из опроса следует, что 510 человек из 600 опрошенных в разных формах употребляют алкоголь, что является высоким показателем. У 144 участников наблюдается возможная зависимость от алкоголя. Масштаб популярности потребления алкоголя очень велик. Это несет за собой серьезные проблемы: экономические; экологические; демографические и моральные потери. Они представляют серьезную угрозу социальной стабильности и развитию общества, здоровью и средствам существования, в том числе негативно влияя на благосостояние каждого, вне зави-

симости от того, употребляет человек алкоголь или нет. Употребление алкоголя разлагает как социально-экономическую, так и морально-этическую составляющие общества [2].

По этой причине о борьбе с алкоголем говорится в правительстве. В последние десятилетия были разработаны и реализованы многие программы. По одной из них существовал план государственной политики по сокращению употребления алкоголя и профилактики алкоголизма среди населения В 2020 и 2021 гг. в это время принимались новые антиалкогольные меры. В 2020 г. была запрещена розничная продажа алкогольной продукции в барах и ресторанах, площадью менее 20 квадратных метров. Это позволило предотвратить круглосуточную продажу алкогольной продукции магазинами с небольшим торговым залом, формально зарегистрированными, как организация общественного питания. А на деле, являющимися точками распространения алкогольной продукции, обходя установленные на тот момент временные рамки, в тоже время, не нарушая закон. Также, Министерством здравоохранения России разработан проект сокращения потребления алкоголя на период до 2030 года и дальнейшую перспективу. Отмечено, что необходимы дополнительные меры по сокращению потребления алкоголя. Среди них увеличение минимального возраста потребления крепких алкогольных напитков (свыше 17,5°) до 21 года, усиление административных санкций за пропаганду потребления и рекламу спиртных напитков, и другие. Значительный вклад вносят и региональные меры, направленные на сокращение употребления алкоголя. Все эти меры на данный момент мало эффективны [3].

Борьба на уровне образовательных учреждений требует регулярных мер. основополагающим инструментом в таких вопросах будет, в первую очередь, профилактика алкогольной зависимости среди студентов высших учебных заведений. На основе изобретенных ранее методик, следует рассмотреть три имеющиеся ступени профилактики:

1. Первая ступень профилактики – представляет собой комплекс мероприятий, которые направлены на предотвращение употребления алкоголя. Программы первичной профилактики включают в себя антиалкогольную пропаганду, организацию досуга, занятий спортом и проведение соревнований. Однако данный вид профилактики направлен на те слои населения, что еще не знакомы с воздействием алкоголя, т.е. в большинстве своем на совсем молодых людей.

2. Вторая ступень профилактики – направлена уже непосредственно на группу риска. Действующими лицами в данной форме профилактики являются студенты, а также лица подверженные потреблению алкоголя. Важным является раннее выявление употребления алкоголя. Данный вид профилактики наиболее разумно использовать в вузах.

3. Третья ступень профилактики - направлена на оказание помощи тем, кто уже страдает алкоголизмом. Включает в себя диагностику, лечение и реабилитацию. В этой ситуации речь идёт уже о заболевании. Студент попадает под наблюдение специалистов уже с сформировавшимся заболеванием [4]. Так же внедрение способов оказания помощи таким студентам от вуза, а именно возможность академического отпуска на период лечения и последующее вовлечение студента в студенческую жизнь и работу в интересных ему направлениях, могли бы поддержать студента, тем самым сократив риск рецидива на период обучения.

Множество ВУЗов нередко прибегают к попытке решения данных проблем и выработке механизмов по профилактике алкогольной зависимости среди студентов. За основу механизмов были взяты приемы ступеней профилактики, доработаны и усовершенствованы в единую систему следующих действий:

Спортивно-развлекательные мероприятия – один из самых распространенных методов спортивного воспитания студентов. Нередко в институтах проводят: соревнования по волейболу, легкоатлетические эстафеты, баскетбольные состязания, футбольные матчи, игры в теннис и многое другое.

Пропаганда здорового образа жизни – лекции, тренинги, квизы и прочее. Проведение квизов – метод менее распространен, но в тоже время эффективен как соревновательная деятельность, аналогично спортивно-развлекательным мероприятиям [5].

Потенциально новый метод. Групповые и индивидуальные встречи со штатным психологом для обсуждения проблем, которые могли привести к алкоголизму. Этот метод практически не применяется, хотя под него создана база в каждой образовательной среде в виде

штатного психолога. При том, сам метод имел бы высокую эффективность, так как чаще всего к алкоголю прибегают не только как к способу развлечения, но и как к способу решения внутренних проблем и переживаний. А раскрытие и проработка переживаний, решение проблем на порядок снизит употребление алкоголя по этой причине.

В заключение следует отметить, что в вопросе профилактики алкоголизма большинство ВУЗов используют устаревшие методы, в основе которых только пропаганда здорового образа жизни. Такой метод является хорошим средством, но недостаточен. Но, прибегнув к дополнительным приемам, в виде работы с психологом, способствует формированию у студентов возможности досуга без принятия алкоголя и иных психоактивных веществ. Такая профилактика может положительно повлиять на студентов, позволит отказаться от принятия алкоголя уже через несколько поколений.

Литература и источники

1. Слажнева Я.А. Профилактика алкогольной зависимости в подростковом возрасте / Я.А. Слажнева Выпускная квалификационная работа // - Бийск, 2018. – 123с. – Текст электронный // -URL: http://www2.bigpi.biysk.ru/vkr2018/file/ppdino_13_05_2019_03_43_41.pdf (дата обращения 19.03.2023).
2. Есауленко И.Э. Выявление и профилактика алкогольной зависимости при сравнительном анализе среды студентов-медиков и учащихся ведущих ВУЗОВ / И.Э. Есауленко, Е.А. Семенова Журнал Системный анализ и управление в биомедицинских системах. // -Том13. -№2. - Воронеж, 2014. -269-278с. – Текст электронный // - URL: file:///C:/Users/Admin/Downloads/elibrary_21744877_64522073.pdf (дата обращения 19.02.2023).
3. Л. Садовникова. Россия - пьющая душа: потребление алкоголя населением за 2021 год/ Л. Садовникова Журнал Блокнот Таганрог –Таганрог, 2021. –Текст электронный.// -URL: <https://bloknot-taganrog.ru/news/rossiya-pyushchaya-dusha-potreblenie-alkogolya-nas> (дата обращения 13.03.2023).
4. Сергеев А. Р. медико-социальные и организационные аспекты формирования потребления психоактивных веществ студентами высших учебных заведений/ А. Р. Сергеев Диссертация на соискание ученой степени кандидата медицинских наук / - Москва, 2015. -176с. – Текст электронный. // -URL: <https://sechenov.ru/upload/333261.pdf> (дата обращения 18.02.2023).
5. Муравьев Д.А. Алкогольная зависимость среди студентов / Д.А. Муравьев Аллея науки. – 2018. – №. 1(5). – 178-183.
Научный руководитель – к.т.н., старший преподаватель Миленский И.О., ФГБОУ ВО «Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия».

УДК 796.011

К ВОПРОСУ О РАЗЛИЧИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ТАДЖИКИСТАНЕ И В РОССИИ

Ашуров Дамир

ФГБОУ ВО "Кемеровский государственный университет"
ashurovdamir14@mail.ru

В современном мире занятия физической культурой и спортом весьма актуальны и являются неотъемлемой частью жизнедеятельности многих людей. На современном этапе развития общества к студентам вуза как к будущим конкурентоспособным специалистам выдвигаются повышенные требования. [1] Так, на сегодняшний день, спорт – это одна из основ физической культуры, сфера социальной деятельности, сложившаяся в форме специальной практики подготовки человека к соревнованиям и соревновательной деятельности с целью достижения спортивных результатов.

Студенческий спорт - часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования, с целью их участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Цель работы – показать различие занятий по физической культуре в Таджикистане и в России.

В Таджикистане физическая культура и спорт имеет важную роль и в школе и в университетах. В Таджикистане в основном развиты такие виды спорта, как футбол, волейбол, плавание и другие летние виды спорта.

Сказать о зимних видов спорта, то в Таджикистане именно зимние виды спорта не развиты, так как климат Таджикистана резко континентальный. На грани субтропического и умеренного поясов, обусловлен его географическим положением внутри Евразийского материка. В целом, субтропический со значительными суточными и сезонными колебаниями температуры воздуха, малым количеством осадков, сухостью воздуха и малой облачностью. Говоря об этом в Таджикистане почти нет снега, только в разных частях. В городе Худжанд климат очень сухой и там почти не бывает снегов из-за этого, как ранее было написано, в Таджикистане не развиты зимние виды спорта. Но очень развиты другие виды спорта. Например, говоря о футболе, то в Таджикистане проходит 2 раза в год соревнования, где могут участвовать все школьники, а также и студенты. Победителям вручают грамоту, медаль и разные призы. А в прошлом году из города Худжанд участвовали более 25 школ и более 12 университетов. Было более 42 команд.

В России, как мы увидели, развиты все виды спорта. И те, которые были перечислены в начале статьи. Приезжая в Россию из Таджикистана, впервые учась в университетах, ты можешь научиться кататься на лыжах, участвовать в разных соревнованиях. Ни один из видов спортивной деятельности не сравнится с популярностью футбола. Он традиционно лидирует в списке самых распространенных видов спорта в России. В футбол в России, как и везде в мире, играют как на любительском, так и на профессиональном уровне. Для того, чтобы организовать матч, не нужно дорогостоящее оборудование, достаточно наличия мяча, спортивной площадки и желания игроков двух команд. Вторую строчку в рейтинге занимает зимний командный вид спорта. Его популярность сохранилась еще с советских времен, когда сборной СССР не было равных на ледовой арене. Современная команда также показывает очень высокий уровень профессионализма и достигает значительных побед на радость болельщикам. Россия стала правопреемницей советской команды и продолжила достойные выступления на чемпионатах мира и Олимпийских Играх. На данный момент вместе со сборной Канады Российская Федерация делит самое высокое достижение в мировом хоккее: 27 чемпионских титулов на чемпионатах мира. Благодаря этим достижениям сборная заслужила почетное неофициальное название «Красной Машины».

Если сказать вообще о различии занятий по физической культуре в Таджикистане и в России, то различие не большое. В России очень хорошо развиты зимние виды спорт, а в Таджикистане в основном развит футбол, волейбол и другие летние виды спорта.

Литература и источники

1. Физическая культура как фактор развития личности и формирования общекультурных компетенций / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантеева, Г. К. Урусов, М. И. Черных // *Современные проблемы науки и образования*. – 2020. – № 3. – С. 67. – DOI 10.17513/spno.29881. – EDN JHJYKQ.
 2. Спортивные игры в Таджикистане <https://www.advantour.com/rus/tajikistan/culture/games.htm> (дата обращения 17.04.2023)
 3. Спорт в Таджикистане <https://www.tajik-gateway.org/wp/sport-tadzhikistana/> (дата обращения 17.04.2023)
 4. Развитие спорта в Таджикистане https://studwood.net/1185938/turizm/istoriya_razvitiya_sporta_v_respublike_tadzhikistan (дата обращения 15.04.2023)
 5. Развитие спорта в России <https://tass.ru/sport/12598825> (дата обращения 17.04.2023)
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С.Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 618.2-083

**НЕОБХОДИМОСТЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ
ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ**

Верхорубова А.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Noma0704@mail.ru

Аннотация: Статья посвящена вопросу необходимости занятий физической культурой во время беременности, а также влияния занятий физической культурой и спортом на репродуктивную функцию женщин и на плод. Проведенный опрос беременных женщин показал, что 90,9% из них продолжают занятия физической культурой и спортом на протяжении всей беременности, и это положительно влияет на женский организм в целом, а также на внутриутробное развитие детей.

Ключевые слова: физическая культура во время беременности; спорт; беременность; здоровье.

Занятия физической культурой и спортом крайне важны для здоровья человека, ведь они формируют и развивают не только физическое состояние, но и положительно влияют на психическое здоровье человека.

Физическая активность является профилактикой различных заболеваний, умственного переутомления, а также является отличным источником избавления от стресса.

Согласно данным статистической отчетности 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2021 год в Кемеровской области количество женщин, занимающихся физической культурой и спортом, составило 532,5 тысяч человек, а это 42,1% от общей численности занимающихся. Это на 36,4 тысяч человек или на 0,9% больше по сравнению с 2020 годом [1].

Данные статистики говорят о том, что заинтересованность женщин в занятиях физической культурой и спортом растет.

Но в настоящее время до сих пор существует мнение, что занятия физической культурой и спортом отрицательно влияют на женский организм, а также на плод во время беременности. Однако, наукой давно доказано, что физическая нагрузка крайне важна для женщины, в том числе во время беременности.

Физические упражнения укрепляют мышцы, готовят организм к родам, тренируют выносливость и помогают быстрее вернуть форму после рождения малыша.

Фундамент здоровья ребенка закладывается в период внутриутробного развития и в огромной степени зависит от состояния здоровья родителей. Неблагоприятное состояние матери не только физическое, но и эмоциональное может навредить ребенку [2, с. 507].

Давно известно, что проходят лучше роды у тех женщин, которые лучше физически подготовлены. Родовой акт требует большие затраты сил, поэтому лучше справляются с ним женщины, у которых хорошо развит мышечный каркас. Физически развитые женщины умеют лучше дышать, что обеспечивает полноценное насыщение кислородом крови матери, у них укреплены мышцы тазового дна и спины [3, с. 133].

Женщины, которые не выполняют никаких физических упражнений во время беременности, все хуже себя чувствуют, особенно потому, что с каждым днем прибавляют в весе. Подходящий набор физических упражнений, которые можно включить в план каждого дня, может это предупредить.

Кроме того, тренировки во время беременности полезны тем, что снижается риск осложнений при беременности, являются профилактикой от тревожных и депрессивных расстройств, а также улучшают настроение и сон [4].

Нами был проведен опрос, в котором приняли участие 22 беременных женщин в возрасте от 21 до 39 лет.

Из всех опрошенных 90,9% ответили, что до и во время беременности занимались физической культурой или спортом (рис. 1).

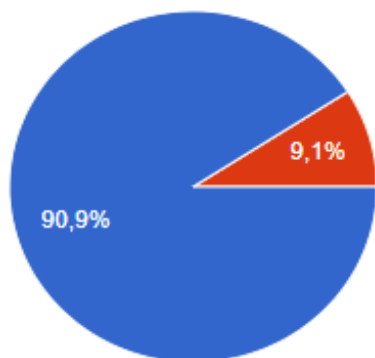


Рис. 1 Процент опрошенных, которые до и во время беременности занимались физической культурой и спортом

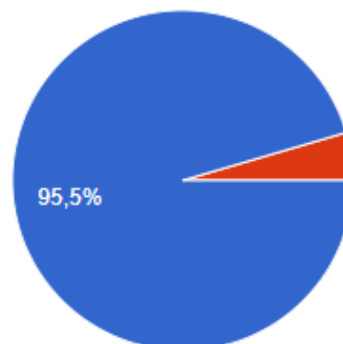


Рис. 2 Процент опрошенных, у которых улучшалось настроение и физическое состояние после занятий

В основном акцент в тренировках был сделан на «тазовые» упражнения, на растягивание, для мышц плечевого пояса и работа над дыханием. Каждое занятие длилось от 40 минут по 90 минут. В среднем занятия проходили 2 раза в неделю. Кроме того, беременные женщины совмещали данные упражнения с прогулками на свежем воздухе и плаванием.

Только у 4 опрошенных женщин были противопоказания на такие упражнения как приседание, пресс, отведение ног.

На вопрос «Улучшалось ли их настроение и физическое состояние после занятий?» 95,5% опрошенных ответили положительно (рис. 2).

Такой же процент опрошенных ответил, что по возможности будут применять физические упражнения при следующей беременности.

В настоящее время имеются противоречивые данные о том, какой двигательный режим необходимо применять беременной женщине для рождения физиологически зрелого ребенка, так как неадекватная нагрузка физическими упражнениями может привести к травме плода, что повлияет на его развитие.

Традиционные советы медиков запрещают беременным женщинам тренировки. Однако, по нашему мнению, физическая активность должна присутствовать, но режим тренировок и нагрузку необходимо устанавливать индивидуально в зависимости от подготовленности женщины до беременности. Кроме того, все зависит от вида спорта, нагрузок и от тренированности женщины.

Например, женщины, которые много лет занимаются спортом могут переносить большую нагрузку чем те, которые никогда не занимались спортом.

На просторах интернета можно увидеть множество женщин, которые не бросают профессиональный спорт до самых родов.

В основном это спортсменки, специализирующиеся в таких видах спорта как марафон, триатлон, спортивное ориентирование, стайерские дистанции, т.е. в видах, результат в которых обеспечивается аэробной выносливостью [5].

Кроме этого, есть спортсменки, которые продолжают даже силовые тренировки во время беременности.

Но для неподготовленных женщин следует выбирать умеренные физические нагрузки. Кроме того, некоторые виды спорта вовсе противопоказаны беременным женщинам. Например, такие как: альпинизм, горные и водные лыжи, игровые и другие травмоопасные виды спорта [6, с. 576].

Такие виды спорта могут нанести большой вред не только плоду, но и самой будущей матери.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод, что физическая культура и спорт необходимы как до беременности, так и во время беременности, ведь они положительно влияют не только на физическое и эмоциональное состояние женщины, но и на будущего ребенка, что доказывают результаты нашего опроса.

Практически все опрошенные беременные женщины отметили, что после применения физических упражнений у них улучшалось самочувствие и настроение. Кроме этого, беременные женщины применяли физические упражнения независимо от срока беременности.

Но тем не менее, следует брать во внимание индивидуальные особенности и подготовленность беременной женщины при составлении режима и нагрузки тренировок, чтобы не навредить ни плоду, ни будущей матери. Также нужно помнить, что все занятия должны проводиться строго с разрешения врача и под наблюдением тренера.

Литература и источники

1. Статистический отчет 1-ФК «Сведения о физической культуре и спорте» за 2021 год по Кемеровской области. <https://minsport-kuzbass.ru> (дата обращения 28.12.2022)
2. Козырева, О. В. Особенности занятий физическими упражнениями в период беременности, в родах и послеродовый период. Лечебная физкультура при гинекологических заболеваниях // Физическая реабилитация: учебник для академий и институтов физической культуры / Под общ. ред. С. Н. Попова – Ростов-на-Дону: Феникс, 1999. – 507 с.
3. Киселев, В. И., Куликов, В. П. Потребность в двигательной активности // Физиология. Валеология. Реабилитология. 1998, – 133 с.
4. Как поддерживать физическую форму с пользой для здоровья во время беременности. <https://journal.tinkoff.ru/sport-pregnancy/> (дата обращения 02.02.2023).
5. Вовк, С. И. Паузы в тренировочном процессе у женщин спортсменок, вызванные беременностью, и их влияние на спортивные достижения // Теория и практика физической культуры. <http://sportfiction.ru/articles/pauzy-v-trenirovochnom-protse-ssu-zhenshchin-sportsmenok-vyzvannye-beremennostyu-i-ikh-vliyanie-na-sportivnye-dostizheniya/> (дата обращения 09.02.2023).
6. Симкин, П., Вэлли, Дж., Кэплер, Э., Гид по беременности, пер. с англ., А Кудряшова // М.: ФАИР, 1998, – 576 с.

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

УДК 796.032

ЦИФРОВИЗАЦИЯ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Власов А.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

A.vlasov0510@gmail.com

Аннотация: В статье описывается и анализируется внедрение цифровых технологий в сфере физической культуры и спорта в Российской Федерации. Глобальная реформа цифровизации охватила не только государственный сектор регулирования и управления спортивной отрасли, но и успешно удовлетворяет растущие потребности спортсменов, болельщиков, спортивных федераций и представителей бизнеса спортивной индустрии.

Ключевые слова: стратегия, цифровизация, цифровые технологии, цифровая трансформация, спорт, физическая культура, ГТО.

Цифровизация сферы физической культуры и спорта Российской Федерации в последние годы становится все более актуальной темой. С развитием технологий и возрастающей ролью цифровых платформ в нашей повседневной жизни спортивной индустрии необходимо использовать цифровизацию для удовлетворения растущих потребностей спортсменов, болельщиков и отрасли в целом [1].

Одним из ключевых преимуществ цифровизации в сфере физической культуры и спорта является возможность охвата более широкой аудитории. С помощью цифровых платформ спортсмены и спортивные организации могут общаться с болельщиками со всего мира, независимо от их местонахождения. Это открыло новые возможности для спортивных организаций по взаимодействию с болельщиками, спортсменами и спортивными функционерами, что необходимо для долгосрочного успеха любой спортивной команды или организации.

Еще одним преимуществом цифровизации является возможность сбора и анализа данных. С помощью цифровых инструментов спортсмены и тренеры могут отслеживать свои результаты и анализировать данные для выявления областей, требующих улучшения. Это привело к разработке новых методов и приемов тренировок, которые помогли спортсменам добиться лучших результатов. В дополнение к этим преимуществам цифровизация также помогла упростить управление спортивными организациями и сооружениями. С помощью цифровых инструментов спортивные организации могут автоматизировать многие из своих административных задач, включая планирование, общение и управление мероприятиями. Это привело к повышению эффективности и помогло спортивным организациям сэкономить время и ресурсы [2].

Российская Федерация находится в авангарде цифровизации сферы физической культуры и спорта. В последние годы Правительство РФ выступило с рядом инициатив по продвижению цифровизации в спорте, включая создание цифровых платформ для спортивных организаций, разработку цифровых тренировочных программ для спортсменов и тренеров, а также внедрение цифровых инструментов для управления спортивными мероприятиями.

Одной из ключевых инициатив в этой области является ведомственная программа Министерства спорта РФ «Цифровая трансформация физической культуры и спорта» [3], которая стартовала в 2021 году действующая в рамках «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года» [4]. Эта программа направлена на популяризацию использования цифровых технологий в спорте и создание в России более инновационной и эффективной спортивной индустрии. Программа включает в себя ряд инициатив, в том числе разработку опорной цифровой платформы такой как «Государственная информационная система физической культуры и спорта», для работы и взаимодействия Министерства спорта РФ, органов исполнительной власти регионов, спортивных организаций и федераций, что в свою очередь сформирует условия для создания цифровой базы данных спортсменов и тренеров, а также внедрение цифровых инструментов для управления спортивными объектами и мероприятиями, государственного регулирования [5].

Цифровая трансформация - это стремительно развивающийся тренд, трансформирующий способы занятия людьми спортом и физической активностью. В последние годы Россия добилась значительных успехов в модернизации спортивной инфраструктуры и популяризации физической активности среди граждан. Внедрение новых технологий сыграло решающую роль в этом процессе, создав новые возможности для спортсменов, тренеров и любителей фитнеса.

Российское правительство признало важность цифровизации в спорте и вложило значительные средства в эту область. В стране разработан ряд цифровых платформ и приложений, предоставляющих различные услуги, связанные со спортом и фитнесом. Одной из самых популярных площадок является «Sports.ru» - цифровая экосистема, предлагающая широкий спектр услуг любителям спорта. Платформа предоставляет доступ к различным спортивным событиям, включая прямые трансляции матчей и соревнований, а также подробную информацию о спортивных лигах, командах и игроках. Платформа также предлагает ряд учебных программ и тренировок для людей всех возрастов и уровней физической подготовки, включая индивидуальные планы для отдельных лиц. Платформа позволяет пользователям отслеживать свой прогресс и общаться с тренерами и инструкторами, обеспечивая персонализированный и интерактивный опыт.

В дополнение к платформам и технологиям, упомянутым ранее, правительство также внедрило различные программы для поощрения физической активности среди своих гражд-

дан. Одной из таких инициатив является программа «Спорт в каждый двор», направленная на то, чтобы сделать занятия спортом и фитнесом более доступными для жителей городских районов. Программа включает строительство новых спортивных объектов, таких как крытые и открытые спортивные залы, детские площадки и парки. Эти объекты оснащены современным оборудованием и технологиями, чтобы обеспечить безопасную и привлекательную среду для людей, занимающихся спортом и физической активностью.

Еще одна популярная цифровая площадка «Спортмастер Клуб» - интернет-магазин спортивного инвентаря и аксессуаров. Платформа предлагает широкий ассортимент товаров для различных видов спорта, включая бег, фитнес, плавание, езду на велосипеде и многое другое. Платформа также предоставляет подробную информацию о каждом продукте, включая отзывы пользователей, спецификации и цены, что позволяет людям легко найти подходящее оборудование для своих нужд.

Цифровизация сферы физической культуры и спорта в России также оказала существенное влияние на развитие спортивной науки и исследований [6]. Использование технологий в спортивных тренировках и анализе результатов привело к разработке новых методов и приемов повышения спортивных результатов, и предотвращения травм. Например, использование датчиков и камер в спортивных тренировках позволяет тренерам анализировать движения спортсменов и улучшать их технику, что приводит к повышению производительности и снижению травм. Кроме того, использование анализа данных и искусственного интеллекта в спортивной науке привело к разработке новых программ тренировок, адаптированных к потребностям и целям отдельных спортсменов [7].

В дополнение к этим цифровым платформам Россия также внедрила ряд инновационных технологий, которые меняют способы игры и тренировочного процесса в спорте. Например, использование виртуальной и дополненной реальности в спортивных тренировках становится все более популярным, и многие спортсмены используют эти технологии для имитации реальных игровых ситуаций и совершенствования своих навыков. Россия также находится в авангарде разработки носимых технологий для спорта с рядом устройств, которые могут отслеживать результаты спортсменов, отслеживать их движения и предоставлять обратную связь в режиме реального времени об их результатах. Эти устройства можно использовать для улучшения техники тренировок, предотвращения травм и повышения общей спортивной работоспособности [8, с. 143].

Цифровизация сферы физической культуры и спорта в России не ограничивается технологиями и платформами. Страна также приложила значительные усилия для поощрения физической активности среди своих граждан с помощью таких инициатив, как внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации [9, с.155]. Которая побуждает людей заниматься физической активностью и вести более здоровый образ жизни.

Цифровизация сферы физической культуры и спорта в России также оказала существенное влияние на индустрию спорта. Использование цифровых платформ и технологий предоставило спортсменам и спортивным организациям новые возможности для общения с болельщиками и аудиторией по всему миру. Платформы социальных сетей, такие как VK и Одноклассники и др., стали для спортсменов важными инструментами для создания своего бренда и связи с болельщиками [10, с.36]. Использование технологии потокового вещания также позволило болельщикам по всему миру следить за спортивными событиями в режиме реального времени, создавая глобальную аудиторию для спортивных соревнований и матчей.

В целом цифровизация сферы физической культуры и спорта в Российской Федерации оказала значительное влияние на спортивную индустрию и открыла новые возможности для спортсменов, тренеров и любителей фитнеса. Ожидается, что постоянные инвестиции в технологии и инфраструктуру будут способствовать дальнейшему развитию спортивной науки и исследований, а также популяризации физической активности и росту спортивной индустрии в России.

Литература и источники

1. Российская Федерация. Законы. О Физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон : [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 г. : одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.]. – СПб. : КонсультантПлюс, 2007.
2. Российская Федерация. Законы. Стратегия развития спортивной индустрии до 2035 года : [утверждена Правительством РФ 24.11.2020г. №3081-р]
3. Российская Федерация. Законы. Концепция создания и функционирования государственной информационной системы «Единая цифровая платформа «Физическая культура и спорт»: [утверждена Министерством физической спорта РФ 26.04.2021г.]
4. Российская Федерация. Законы. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года : [утверждена Правительством РФ 03.06.2019г. №1188-р]
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] : учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Ж. К. Холодов, В.С. Кузнецов – М. : Издательский центр «Академия», 2016. – 480 с.
6. Власов А.С. Государственно-частное партнёрство в сфере физической культуры и спорта на примере Ассоциации «Клуб дзюдо Кузбасса» [Электронный ресурс] : Учим управлять и учимся управлять шестой сборник научных статей – 122-128 с. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42375777>
7. Сони́на, А. А. Цифровая трансформация в индустрии спорта / А. А. Сони́на. — Текст : непосредственный // Исследования молодых ученых : материалы XXXV Междунар. науч. конф. (г. Казань, март 2022 г.). — Казань : Молодой ученый, 2022. — С. 42-46. — URL: <https://moluch.ru/conf/stud/archive/433/17058/> (дата обращения: 18.01.2023).
8. Зарубина М.С. Использование цифровых технологий, как методов исследования в тренировочном процессе / М.С. Зарубина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 10 (176). – С. 142–146.
9. Изаак С.И. Цифровизация и интеллектуализация стратегического управления в спорте /С.И. Изаак // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5 (195). – С. 153–155.
10. Стеценко Н.В., Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса / Н.В. Стеценко, Е.А. Широбакина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2019. – № 1 (22). – С. 35–40.

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

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В БЫТУ СТУДЕНТА ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Главацких Ю.А, Шабанова А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

uliyuglav@mail.ru, Nastik0110@gmail.com

Высвобождение накопившиеся энергии за весь день, неделю, а может быть даже и месяц, проходит у всех людей по-разному. Некоторые студенты совмещают с учебой другие виды деятельности, которые тоже не очень активны. Это может быть офисная, сидячая работа. Ежедневно дефицит двигательной активности накапливается, но преодолеть его не просто. Все студенты используют разные методы отдыха, проведения своего свободного времени.

Варианты могут быть разные, вплоть до самых пагубных, таких как:

- употребление алкоголя, который входит в привычку каждого вечера,
- курение,
- просмотр телевизора в неподвижном состоянии после тяжелого дня,
- времяпрепровождение в ночном клубе с громкой музыкой,

Но есть и положительные привычки, такие, как:

- пробежка по вечернему тихому парку с прудом,

- выполнение упражнений на спортивной площадке,
- фитнес в студии соседнего дома,
- растяжка в спортивном клубе,
- тренажерный зал на высоком этаже с видом на город,
- катание на лыжах,
- спортивные игры и т.д.

Физическая культура играет большую роль в жизни каждого студента. Физическая активность помогает избавиться от тяжелых мыслей, является решением некоторых проблем, многие ленятся пойти в спортивный зал, пробежать несколько кругов вокруг дома, но стоит себя перебороть, как сразу все встает на свои места [1].

В высших учебных заведениях существует много различных секций, которые пользуются большой популярностью. Студенты с большим желанием приходят в различные секции после учебы и уходят намного радостнее, ведь при физической активности выделяется эндорфин – гормон радости.

Самым увлекательным занятием среди вариантов физической культуры в высшем учебном заведении являются подвижные и спортивные игры. Играя в футбол, ребята выражают свои эмоции на поле. Кто-то несетя с мячом с большой скоростью, дает пас, а другой пинает со всей силы в ворота. Студенты испытывают незабываемые чувства, делятся друг с другом своим настроением. Также можно сказать и о других видах спортивных игр, ведь физическая культура – это способ восполнить дефицит двигательной активности, прийти в себя после сложной умственной работы, освободить свои мысли от теории.

Волейбол – это любимая игра большинства студентов, зная правила этой игры, можно ежедневно проводить время на улице, в спортивном зале, так как игра разносторонняя, в нее можно играть на разных условиях. Для этого есть любительские команды, они существуют для того, чтобы студенты могли проводить активно время [2].

Активная физическая жизнь в университете поощряется, так как проводятся различные спартакиады, межинститутские, межвузовские и т.д. Во многих спортивных мероприятиях можно себя проявить, и это пойдет на пользу.

Как правило, физическую культуру связывают лишь с совершенствованием природной основы человека, его физической организации. Вместе с тем, будучи одной из человеческих и социальных ценностей, она выступает как культура образа жизни людей, является предпосылкой других уровней общекультурного бытия - культуры мировоззренческой, политической, нравственной, этической и эстетической [3, с. 475]. В физической культуре человек стремится к гармонизации с самим собой, окружающим миром, природой и социумом.

Подавляющее большинство сведений о значении физкультурно-спортивной активности они получают из средств массовой информации – интернета, газет, телевидения, плакатов и др., т.е. пассивных средств физического воспитания. Многие считают, что знакомиться со спортом необходимо на практике - в соревновательной и тренировочной деятельности. Вместе с тем, как старшие школьники, так и большинство студентов редко принимают участие в соревнованиях различного масштаба, исключая спортсменов.

Характер работы на обязательных занятиях физической культурой определяется теми средствами и методами, которые целенаправленно развивают необходимые физические качества и двигательные навыки [4, с. 281]. Полагаем, что существенным фактором, оказывающим благотворное влияние на развитие личности, является планирование занятий физического воспитания таким образом, чтобы индивидуально привлекательные формы физической активности выступали подкрепляющим основанием для выработки потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, т.е. планирование учебно-тренировочного процесса следует осуществлять таким образом, чтобы уровень тренированности был достигнут, прежде всего, за счет форм двигательной активности, привлекательных для каждого конкретного человека.

Организация физкультурно-спортивной деятельности с учетом интересов личности и ее физических возможностей во многом определяет появление интересов, устойчивых привы-

чек личности в юношеском возрасте: открытия своего внутреннего мира, становления более или менее устойчивого образа "Я" связанного с развитием самосознания и появлением особого отношения к своей личности.

Без становления персональной «картины мира» со всем порождающим ее комплексом сознания и самосознания невозможно обеспечить ни развития научного теоретического мышления, ни способности к учению в мире научного знания.

Поэтому применение в процессе физического воспитания результатов собственного двигательного опыта в значительной мере способствует становлению и развитию познавательных интересов и активности личности.

Таким образом, роль физической культуры в высших учебных заведениях является важным аспектом в жизни каждого студента, ведь на парах студент почти никак физически не активен, но занимаясь физической культурой настроение поднимается, здоровье улучшается.

Литература и источники:

1. Роль и значение физической культуры в жизни студента [Электронный ресурс] https://otherreferats.allbest.ru/pedagogics/00013906_0.html (дата обращения 26.03.2023).
2. Гурьев, С.В. Педагогические аспекты формирования оздоровительной физической культуры в вузе / Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2019 - 13с.
3. Малуева, А.А., Степень мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в высших учебных заведениях // А.А. Малуева, И.П. Шлее // В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. Нижний Новгород, 2022. - С. 475-477.
4. Стародубцев, А.Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы // А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее. - В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 11-12 ЛЕТ ПОСРЕДСТВОМ СКИДЖОРИНГА Некрасова Г.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
ngalina1983@mail.ru

Лыжные гонки с применением скиджоринга, не только компенсируют нехватку двигательной активности, но и способствуют физическому совершенству, сохранению и укреплению здоровья, постижению жизненно необходимых умений и навыков, поддержанию должного уровня работоспособности (умственной); способствуют порождению морально-волевых качеств: дисциплинированности, настойчивости, смелости, коллективизма, решительности, трудолюбия, целеустремленности, самообладания [2].

Наиболее известный и популярный вид скиджоринга – является катание на лыжах с собаками. Раньше такой способ передвижения использовался для индивидуальной тренировки, а в последнее время является отдельным видом спорта. Следовательно, развивать его необходимо в разных регионах России, в зависимости от климатических условий. Данная проблема является актуальной для жителей Сибирских регионов. Скиджоринг с собакой – это молодой и набирающий популярность зимний вид спорта.

Важная первоначальная задача перед тренерами спортивных школ, заключается в наборе обучающихся для занятий скиджорингом. Изучаемый вид спорта способствует гармонично-

му развитию у обучающегося физических качеств, лыжник-гонщик занимающийся скиджорингом, совершенствует скоростно-силовые качества и равновесие при удержании собак.

Вопросами воспитания физических качеств лыжников-гонщиков посредством скиджоринга занимались многие исследователи и практикующие специалисты К. В. Краснолобова, С. Е. Собова и другие [1].

Целью исследования явилось разработать и апробировать методику воспитания физических качеств лыжников-гонщиков в возрасте 11-12 лет с использованием скиджоринга.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников, тестирование, социологический опрос, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Суть эксперимента состояла в том, что нами были сформированы две группы по 12 человек, контрольная группа (КГ) и экспериментальная группа (ЭГ). В контрольной группе тренировочные занятия проходили согласно программе ДЮСШ по лыжным –гонкам, в (ЭГ) проходили занятия по разработанной нашей методике по воспитанию физических качеств лыжников-гонщиков в возрасте 11-12 лет. Методика включала упражнения на общую подготовку (упражнения на равновесие, скоростно-силовую выносливость, взрывную силу и т.д.) и специальную подготовку, в которой выполнялись упражнения (в каникроссе, имитационные упражнения лыжных ходов, прыжковые имитации в подъёме, в байкджоринге и т.д.) Экспериментальная группа три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) применяла методику по воспитанию физических качеств лыжников-гонщиков в возрасте 11-12 лет. Продолжительность эксперимента составляла 6 месяцев.

Изменения показателей у юношей 11-12 лет контрольной группы в ходе эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Средние значения показателей физической подготовленности 11-12 летних лыжников-гонщиков контрольной группы в динамике эксперимента

№ п/п	Показатели	Контрольная группа		Прирост %	Достоверность, р
		Начало М±m	Конец М±m		
1.	Многоскок десятикратный, м	15,0±0,41	16,7±0,54	10,7	<0,001
2.	Выполнение приседаний в течение 30 с, кол-во раз	25,1±0,43	27,3±0,37	8,4	<0,001
3.	Прыжок в длину с места, см	161,0±2,02	169,2±1,50	4,9	<0,001
4.	Бег - кросс 1000 м, мин	4,2±0,03	4,2±0,03	-	-
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	24,8±0,56	27,7±0,53	11	<0,001

Таблица 2 - Средние значения показателей физической подготовленности 11-12 летних лыжников-гонщиков экспериментальной группы в динамике эксперимента

№ п/п	Показатели	Экспериментальная		Прирост %	Достоверность, р
		Начало М±m	Конец М±m		
1.	Многоскок десятикратный, м	14,4±0,48	17,0±0,57	16,6	<0,001
2.	Выполнение приседаний в течение 30 с, кол-во раз	25,1±0,33	27,9±0,53	10,6	<0,001
3.	Прыжок в длину с места, см	158,3±2,01	169,8±1,42	7	<0,001
4.	Бег - кросс 1000 м, мин	4,2±0,06	4,1±0,02	1,2	<0,001
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	25,2±0,45	29,8±1,01	16,7	<0,001

Во всех параметрах произошли достоверные изменения, за исключением бег 1000 м. Наибольший прирост составил в тесте сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (11%).

В экспериментальной группе достоверная разница больше, чем в контрольной группе, так например:

- многоскок десятикратный, м– прирост составил 16,6 %.
- приседание в течение 30 с, кол-во раз на 10,6 %.
- прыжок в длину с места, в см, прирост составил 7 %.
- бег - кросс 1000 м, мин, прирост составил 1,2 %.
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз, прирост составил 16,7 %.

По завершению педагогического эксперимента, мы провели опрос тренеров спортивной школы г. Анжеро-Судженска и тренеров г. Кемерово по лыжным-гонкам, в составе 40 человек, нами было выявлено следующее:

– 80% тренеров считают, что необходимо развивать данный вид спорта в Кузбассе, 20 % затруднились с ответом.

– 90 % тренеров ответили, что рекомендовали бы школьникам и взрослым людям заниматься скидзорингом и 10 % рекомендовали бы заниматься другими видами спорта;

– 100 % специалистов, считаю, что скидзоринг развивает физические качества, формирует морально-волевые качества и укрепляет здоровье;

– 95 % тренеров считают, что благодаря скидзорингу снимается психологическое напряжение и 5 % затруднились с ответом;

– 98 % тренеров при ответе на вопрос, положительно относятся к занятиям по скидзорингу.

Таким образом, в процессе нашего исследования было выявлено, что применение методики по воспитанию физических качеств лыжников-гонщиков в возрасте 11-12лет с применением скидзоринга, является эффективным и способствует повышению показателей физических качеств. Данную методику по воспитанию физических качеств лыжников-гонщиков 11-12лет с применением скидзоринга, можно рекомендовать тренерам спортивных школ, так как она доказала свою эффективность.

Данные социологического опроса тренеров, позволяют сделать вывод о том, что:

- необходимо заниматься скидзорингом;
- скидзоринг необходимо развивать в Кузбассе;
- скидзоринг позволяет развивать не только физические качества, но и формирует морально-волевые качества;
- благодаря скидзорингу снимается психологическое напряжение.

Литература и источники

1. Краснолобова, К. В. Гонки на собачьих упряжках (ездовой спорт), классы гонок, породы собак / К. В. Краснолобова, А. Г. Бычаев//Вестник Студенческого научного общества. – 2019. – Т. 10. – №. 1. – С. 136-139.

2. Соболев, С. Е. Ездовой спорт. Все о гонках на собаках. / С. Е. Соболев – Москва: Пресс-Издатель, 2018. - 213 с.

Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.332

ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Золин В.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

viktorzolin1999@gmail.com

Футболистам разного уровня спортивного мастерства в процессе игры присуща характерная особенность – снижение резервных функциональных возможностей организма во втором тайме, что впоследствии может привести к поражению в матчевой встрече. Связано это непосредственно с пробелом в юношеском футболе в методике интегральной подготов-

ки, которая в большей степени нацелена на развитие и совершенствование физических способностей, поэтапному обучению и оттачиванию технико-тактических действий игры, а также выработыванию волевых качеств и профессиональных навыков по основам футбола. Поскольку в юношеском возрасте закладываются важнейшие основы на разных уровнях подготовленности (технико-тактической, теоретической психофизиологической), то в данном случае проблема подготовки юных футболистов является ключевой составляющей в современной спортивно-педагогической науке. Исходя из этого прирост показателей в каждой направленности спортивной подготовки несколько различается [2]

Спортивная подготовка начинающего футболиста характеризуется поэтапным построением тренировочного процесса. Многоспециалисты пристальное внимание уделяют этапу самой начальной специализации при подготовке спортсменов. Это обусловлено прежде всего тем, что в раннем возрастном периоде постепенно происходит распределение игроков команды на амплуа, юные спортсмены принимают участие в первых крупных состязаниях, вместе с этим развиваются и закладываются базовые двигательные умения и навыки, необходимые для успешного выступления в соревнованиях разного уровня. Применение разноплановых тренировочных комплексов упражнений, а также четко построенная организация тренировочного процесса у юных футболистов 14 лет напрямую влияет на эффективность интегрального принципа спортивно-подготовительного этапа[1].

Цель исследования: оценить показатели технико-тактической подготовки футболистов 13-14 лет при выполнении ударов на точность в условиях дополнительного образования.

Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: педагогический эксперимент, метод оценки показателей физической подготовленности, метод математической обработки данных.

Педагогический эксперимент проводился с целью апробации и экспериментальной проверки эффективности, разработанной нами системы тренировок с использованием программы жонглирования мячом сложно-координационным способом как одно из средств тренировки, направленных на улучшение точности ударов у футболистов 13-14 лет в экспериментальной группе. Контрольная группа следовала типовой программе тренировок и не участвовала в занятиях по жонглированию мячом сложно-координационным способом. Для экспериментальной группы была разработана программа тренировок - недельных микроциклов с применением жонглирования мячом сложно-координационным способом, эффективность которой может быть обнаружена через улучшение показателей общей и специфической подготовки игроков.

В тесте – ведение мяча по прямой (7 касаний/30 м) в экспериментальной группе прирост результатов составил 4,22%. У контрольной группы прирост равен 3,46% (табл.1).

Результаты, представленные в таблице 2, демонстрируют существенный прирост показателя ведение мяча с препятствиями -7,75% у ребят из экспериментальной группы (табл.2).

Таблица 1 - Изменение показателей теста «ведение мяча по прямой 30м», в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группа	Этап	X	M, %	tst	P	t	P
ЭГ	Начало	6,43	4,22	1,33	>0,05	1,24	>0,05
	Конец	6,16					
КГ	Начало	6,60	3,46	1,64	>0,05		
	Конец	6,37					

Таблица 2 - Изменение показателей теста «ведение мяча с препятствиями 30м», в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группа	Этап	X±m	M, %	tst	P	t	P
ЭГ	Начало	7,56	7,75	1,09	>0,05	2,55	<0,05
	Конец	6,97					
КГ	Начало	8,60	4,32	0,77	>0,05		
	Конец	8,23					

Рассматривая показатель передачи мяча в касание, можем отметить, что в экспериментальной группе выявлен самый высокий прирост относительно прочих параметров.

Таблица 3 - Изменение показателей теста «передачи мяча в касание», в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группа	Этап	X	M, %	tst	P	t	P
ЭГ	Начало	18	31,20	3,26	>0,05	2,25	<0,05
	Конец	23					
КГ	Начало	16	20,91	1,40	>0,05		
	Конец	19					

Интересен тот факт, что в тесте «жонглирование» больший прирост (23,26%) составил в группе контрольной по сравнению с экспериментальной (табл.4).

Таблица 4 - Изменение показателей теста «жонглирование», в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группа	Этап	X	M, %	tst	P	t	P
ЭГ	Начало	89	21,13	2,50	<0,05	3,07	<0,01
	Конец	107					
КГ	Начало	53	23,26	0,79	>0,05		
	Конец	66					

Значительно разнятся показатели у двух групп по тесту удар на точность: 18,92% составил прирост у лиц экспериментальной группы и только 2,5% у мальчиков контрольной группы.

Таблица 5 - Изменение показателей теста «удар на точность», в экспериментальной и контрольной группах в процессе эксперимента (секундах)

Группа	Этап	X	M, %	tst	P	t	P
ЭГ	Начало	5,29	18,92	2,96	<0,01	3,80	<0,01
	Конец	4,29					
КГ	Начало	5,71	2,50	0,33	>0,05		
	Конец	5,57					

Итак, достоверный прирост показателей тестирования в экспериментальной группе наблюдался в тестах: передача мяча в касание, жонглирование и удар на точность. Достоверность различий между результатами тестирования контрольной и экспериментальной групп во всех специализированных тестах по технической подготовке: ведение мяча с препятствиями, передача мяча в касание, жонглирование и удар по воротам на точность.

Литература и источники

1. Антипов А.В. Анализ показателей технико–тактических действий юных футболистов на основе результатов сыгранных матчей / А.В. Антипов, В.П. Губа // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка : Дет. тренер : журн. в журн. – 2020. – № 1. – С. 66–67.
 2. Краев М.В. Сравнение эффективности оценок в футболе и единоборствах с учетом технико–тактических действий спортсменов / М.В. Краев, А.А. Полозов, Е.С. Набойченко // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журн. в журн. – 2020. – № 5. – С. 76–79.
- Научный руководитель – к.б.н., доцент Шабашева С.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

РОЛЬ ИНДУСТРИИ СПОРТА В РАЗВИТИИ СОВРЕМЕННОЙ ЭКОНОМИКИ СТРАНЫ

Янышева Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dashayanysheva98@gmail.com

В последнее время индустрия спорта стремительно развивается. На развитие спорта уходит немало средств из экономики страны. Что же такое «экономические отношения»? В широком смысле, экономические отношения – это связи, которые имеют прямое отношение к изготовлению товаров, выполнению услуг, их обмен, потребление и распределение. В узком смысле - это вид общественного производства экономического и социального характера, который включает в себя все вопросы, возникающие по поводу собственности. Также это обязательная часть жизни и функционирования каждой страны [1].

Физическое и душевное здоровье нации является чрезвычайно важным элементом экономической и политической жизни общества, значимым компонентом мировоззренческой и идеологической позиций, детерминантой приоритетов и поведения людей.

Позитивное здоровье нации благотворно сказывается на культуре, образовании, здравоохранении, науке. В здоровом обществе эти сферы процветают. И, напротив, в нездоровом обществе процветают преступность, наркомания, алкоголизм; деградируют моральные ценности, распадается культура и образование, притупляется самосознание и гордость за свой народ, развивается своеобразный комплекс неполноценности и ущербности нации. В мировоззрении и ментальности здоровой нации превалирует энтузиазм и оптимизм, вера в собственную значимость и благоприятные перспективы. Нарушения в общественном здоровье порождают пессимизм и безысходность, деструктивно воздействующие на дух народа.

Состояние здоровья нации самым прямым и непосредственным образом сказывается на экономике: с одной стороны, нарушения в общественном здоровье ведут к колоссальным хозяйственным потерям, с другой стороны, неэффективная экономика придаёт кумулятивные импульсы негативным явлениям, – вначале развиваются первичные признаки деградации – пьянство, преступность, наркомания, а затем в процесс включаются вторичные разрушительные факторы, – растёт количество психических и сердечно-сосудистых заболеваний, численность самоубийств, происходит нарастание количества инвалидов по здоровью и инвалидов с детства, растёт число невыходов на работу. Проявляется и целый ряд иных негативных факторов [2, с. 332].

Экономическое развитие позитивно отражается на всех аспектах жизни. У людей появляется возможность найти подходящее место работы, города развиваются, уровень жизни растёт.

Физическая культура и спорт имеет прямую связь с экономикой страны. Роль индустрии спорта очень отражается и на людях, спорт остается важной частью в экономике любой развитой страны, ведь это база для ведения бизнеса [3, с.147].

Про спорт можно сказать многое, но на данный момент это:

1. Стимулятор совершенствования экономического потенциала всех субъектов страны.
2. Настоящий довод в битве за здоровье нации.
3. Значимый аспект в политике.
4. Прочный и действенный метод идеологии
5. Экономическая градация.
6. Серьезный противовес опасным социальным явлениям [4].

Граждане России активно внедряют в свою жизнь множество методик и технологий, чтобы сохранить свое здоровье и оставаться на одной волне с молодежью. В том числе Россияне в последние года начали активизироваться и многие начали вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, а также наблюдать за проведением различных соревнований. Питание сыграло тоже немалую роль для жителей России, началась тенденция правильного питания, открываются разные магазины, где продается только та еда, которая не навредит организму.

Открываются специализированные спортивные школы, студии растяжки, фитнес-центры, увеличивается количество часов на физическую культуру у преподавателей образовательных учреждений в России. Также растет количество рабочих мест в этой сфере, спортивная предпринимательская деятельность в последние годы позитивно процветает.

Как многогранный пример влияния индустрии спорта на развитие современной экономики страны можно рассмотреть II зимние Международные спортивные игры «Дети Азии» для детей в возрасте до 16 лет прошедшие в Кузбассе.

19 декабря 2020 года Губернатор Кузбасса С.Е. Цивилев и президент Международного комитета «Дети Азии» Владимир Максимов подписали соглашение о проведении II зимних Международных спортивных игр «Дети Азии» в Кузбассе с 23 февраля по 5 марта 2023 года.

Участниками этих престижных международных соревнований стали более 1000 спортсменов. В программу вошли десять зимних видов спорта, в том числе лыжные гонки, конькобежный спорт, хоккей, сноуборд, горнолыжный спорт, фигурное катание на коньках и другие. Особенностью Игр в Кузбассе стало проведение показательных и демонстрационных соревнований по волейболу на снегу и компьютерного спорта.

Все спортивные сооружения, в которых проходили соревнования, были максимально подготовлены в срок. Каждому участнику были созданы все необходимые для проживания условия. Волонтерам выдана специально сшитая форма. Придуман талисман зайка Тихоня и сувенирная продукция пользовались высокой популярностью среди участников и зрителей. Много ресурсов было потрачено для проведения этих крупных международных соревнований. «Стало известно сколько потратили денег на проведение игр «Дети Азии» по заявлению наших коллег из ТАСС, которые ссылались на слова губернатора Сергея Цивилева, на подготовку и проведение соревнований было направлено 3,6 миллиардов рублей» [5].

На основании вышесказанного можно сделать вывод о прямом влиянии спортивной индустрии на развитие экономики страны.

Литература и источники

1. Слободянюк, Н. В. Вопросы финансирования индустрии спорта в России / Н. В. Слободянюк Государственный капитализм в современной экономике : материалы интернет-конф., 11 апр.— 16 мая 2011 г. М. : издательство РЭУ им. Г. В. Плеханова, 2011. 347–350с.
 2. Стародубцев, А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности // А.Н.Стародубцев, И.П. Шлее. - В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
 3. Шлее, И.П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров // Наука и спорт: современные тенденции. 2021. Т. 9. № 2. - С. 146-153.
 4. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федер. закон № 329-ФЗ от 4 дек. 2007 г. [Электронный ресурс]. URL: <https://giod.consultant.ru/documents/939326> (дата обращения 26.03.2023).
 5. Дети Азии начало побед [Электронный ресурс] https://kuzbass-2023.ru/about_games (дата обращения 26.03.2023).
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.015.52

ВОСПИТАНИЕ СИЛЫ В ПИЛОННОМ СПОРТЕ

Мартынова П.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

mpdkem@mail.ru

В настоящее время огромную популярность среди детей и молодежи набирает пилонный спорт. Пилонный спорт (англ. pole sport) — это сложнокоординированный вид спортивной

деятельности, объединяющий в себе элементы гимнастики, акробатики, хореографии и актерского мастерства, которые демонстрируются посредством выполнения технических программ на специальных снарядах - вертикально установленных стальных пилонках [1]. Приказом Министерства спорта Российской Федерации №448 от 21.06.2021 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» пилонный спорт официально признан видом спорта и внесен во Всероссийский реестр видов спорта Российской Федерации [2].

В пилонном спорте, как и в любом другом виде спорта, важно развивать физические качества: выносливость, быстроту, гибкость, ловкость и силу. Рассмотрим последнее: почему оно так важно в спорте на пилоне?

Для начала разберем понятие «сила»: под силой следует понимать способность за счет мышечных сокращений преодолевать внешнее сопротивление [3, с.147]. Различают несколько режимов проявления силы: динамический - сила, проявляемая в движении, который включает в себя преодолевающий (миометрический) и уступающий (плиометрический) режимы, и статический (изометрический) - усилие спортсмена не сопровождается движением и производится без изменения длины мышц, но с нарастающим напряжением.

Выделяют следующие виды силовых способностей: собственно-силовые - наивысшие возможности, которые способен проявить человек при максимально произвольном мышечном сокращении; скоростно-силовые-способность преодолевать сопротивление с высокой скоростью мышечного сокращения (включает в себя быструю и взрывную силу); силовая выносливость-способность поддерживать необходимые силовые характеристики движений длительное время. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе [4].

В пилонный спорт приходят дети в возрасте 6-8 лет. Специфика спорта на пилоне заключается в работе с собственным весом тела, поэтому сила играет важную роль в этом спорте. В особенности огромную нагрузку берут на себя руки и спина. А у детей дошкольного и младшего школьного возраста еще идет формирование скелета, поэтому неправильно подобранная нагрузка будет отрицательно влиять на формирование опорно-двигательного аппарата (далее - ОДА). Кроме того, тело ребенка неподготовленно к столь специфичной нагрузке, и вместо того, чтобы держаться на пилоне на включенных в работу мышцах, спортсмен будет делать трюки на связочно-сухожильном аппарате ввиду дефицита силы мышц, что очень травмоопасно и неизбежно выльется в проблемы со здоровьем. Так как же воспитать силу и не навредить здоровью спортсмена?

Процесс многолетней тренировки в пилонном спорте условно делится на 4 этапа:

1-этап предварительной подготовки, где идет общая физическая подготовка (далее - ОФП), которая у разных видов спорта примерно одинаковая: детей учат основам мышечного контроля, координации, пластики, баланса, чтобы подготовить тело к безопасной контролируемой работе в специализации. Идет гармоничное развитие всех физических качеств и укрепление здоровья, повышение общей работоспособности и создание основы для специальной физической подготовки (далее - СФП). Большое внимание уделяется технике двигательных действий упражнений из ОФП и базовым элементам на пилоне. Детей учат держаться на пилоне на включенных в работу мышцах (особенное внимание уделяется плечевым суставам), укрепляют хват кисти, формируют навык правильных лазов и вращений на пилоне. Все это объясняется важностью двухсторонней работы на пилоне. Идет изучение основ акробатики и классики. Этап длится примерно 1 год.

2-этап начальной спортивной специализации, где идет активное внедрение в тренировочный процесс СФП, а именно работы на пилоне, создание функциональной базы для дальнейшей работы на пилоне: силовые упражнения, которые по совместительству являются подводящими; изучение элементов начального уровня сложности с постепенным увеличением сложности; овладение рациональной техникой силовых подъемов; изучение различных способов заходов в элемент; соединение элементов в связки для улучшения силовой вынос-

ливости. Доли ОФП и СФП равны. Внедряются избирательные занятия по растяжке разных мышечных групп, акробатики, хореографии. Можно принимать участие в соревнованиях в категории «Любители». Длительность от 2 до 4 лет.

3-этап углубленной тренировки, где идет увеличение объема и интенсивности нагрузки, обеспечение индивидуализации технического мастерства, обеспечение оптимального уровня владения техникой в разнообразных условиях, изучение элементов среднего и высокого уровней сложности. Переход в категорию «Элит». Доля СФП превышает долю ОФП. Длительность варьируется от индивидуальных особенностей и способностей спортсмена.

4-этап спортивного совершенствования, где идет достижение высокого уровня СФП, совершенствование технического мастерства и освоение максимальной тренировочной нагрузки. Длительность не определена.

В пилонном спорте элементы делят на: элементы на силу, элементы на гибкость, силовые подъемы, крутки на статическом и динамическом пилоне, а также околопилонные стойки и динамические комбинации. Все они в разных вариациях исполнения изучаются на протяжении всей многолетней тренировки спортсмена. Но самое главное, что их объединяет, это то, что везде нужна мышечная сила, только в разных видах и режимах работы мышц. Так, на любом, даже простом элементе на гибкость нужна статическая сила мышц для удержания этого элемента в определенном положении: зажимая пилон частями тела, спортсмен держит собственный вес тела, преодолевая силу тяжести, благодаря чему не скачивается вниз. В динамических комбинациях нужна взрывная сила, а в прохождении самой спортивной программы на соревнования-силовая выносливость. Каковы же методы воспитания этих способностей?

В марте 2023 года нами был проведен опрос среди тренеров по пилонному спорту. В опросе приняли участие 10 тренеров. Все респонденты (100%) подтвердили важность силы в пилонном спорте, объясняя это тем, что мышечная сила «дает запас прочности для уверенности выполнения элементов», «позволяет избежать травмирования», «помогает работать с собственным весом и преодолевать силу тяжести, центробежную силу в работе на снаряде». 60% отвечающих делят процесс многолетней тренировки на этапы, 20% так же разделяют, но количество этапов меньше, и 20% не разделяют подготовку спортсменов на отдельные этапы, что доказывает осмысленный подход к тренировочному процессу и к здоровью спортсменов большинства тренеров. На вопрос «Что самое важное в воспитании силы на этапе предварительной подготовки спортсмена 6-8 лет в пилонном спорте?» все ответы одинаковые - не навредить: ОДА детей в этом возрасте не сформирован, и чрезмерные силовые нагрузки могут привести к травмам, поэтому огромную роль играет ОФП, а именно: подтягивания, отжимания, висы на перекладине/пилоне, приседания, подъемы ног в висе, упражнения на укрепление мышц пресса и спины, прыжки в длину и высоту, стойки на руках.

На основе ответов на вопросы о методах развития всех видов силовых способностей, систематизации информации, используя собственный опыт и рекомендации методических пособий, нами был разработан план воспитания силы в пилонном спорте.

В нем были учтены благоприятные (сензитивные) периоды развития силы у девочек— от 11 до 16 лет [3] на этапе спортивной специализации и углубленной тренировки, где важно делать упор на развитие силовых способностей. До этого возраста необходимо укреплять ОДА спортсменок средствами ОФП и СФП, чтобы в дальнейшем тренер мог «накладывать» трюки на готовое к нему тело спортсмена.

Для удержания элементов на пилоне в статическом режиме используется изометрический метод: силовое напряжение от 3 до 8 секунд. Для воспитания скоростно-силовых способностей, например, в динамических комбинациях используется динамический метод (максимальное силовое напряжение с максимальной скоростью для развития быстрой силы- 2-3 повторения по 2-3 подхода, например, для фонджи) и ударный (спрыги с пилон/запрыги на пилон). Для воспитания силовой выносливости используется метод повторных усилий: предельное количество повторений (до отказа) со средней скоростью (например, перехваты верхней руки во флажковой стойке). Также применяется специфический метод воспитания

силы в сочетании с соревновательным методом, который применим только в пилонном спорте: выполнение трюков и элементов, соединенных в связки, а в дальнейшем в спортивную программу на соревнования (программа длится от 3 до 4 минут, где спортсмен должен проявлять все виды силовых способностей). Для воспитания собственно-силовых способностей используется также метод повторных усилий и метод максимальных усилий: околопредельные усилия, где 2-4 повторения по 1-2 серии.

Также очень важна СФП на пилоне в виде подкачки перед основной пилонной работой, чтобы активизировать мышцы: в основном это разной сложности лазы и силовые выходы, а также подводящие упражнения. Все это важная составляющая спортивной программы, поэтому необходимо ставить технику упражнений, включенных в СФП, закреплять умения в навык и наращивать силу.

Также важна силовая работа на выносливость в конце тренировки: либо повторным, либо круговым методом.

В заключение можно сделать вывод, что почти все методы воспитания силовых способностей в пилонном спорте применяются при работе на самом пилоне, так как отражают двигательную деятельность спортсменов на снаряде. Реализуются они через подводящие упражнения, а также сами элементы, трюки и комбинации, выполненные в разных вариациях: в статическом\динамическом, уступающем\преодолевающем режиме, а также с разной скоростью, темпом и количеством повторений. В предварительном этапе подготовки огромную роль играет ОФП, в дальнейшем СФП и укрепление ОДА для безопасной и качественной подготовки к работе на пилоне. Также важно ставить правильную технику различных элементов и трюков и соблюдать последовательность в их изучении, следовать принципу «от простого к сложному».

Литература и источники

1. Википедия (Спорт на пилоне) [Электронный ресурс] URL https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт_на_пилоне (дата обращения 28.02.2023)
2. Сайт Федерации пилонного спорта и воздушной гимнастики [Электронный ресурс] URL <https://www.polesports.ru/> (дата обращения 28.02.2023)
3. Шлее И.П. Вопросы совершенствования деятельности фитнес-центров // Наука и спорт: современные тенденции. - 2021. - Т. 9. - № 2. - С. 146-153.
4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. - 520 с., ил.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 797.1

РАФТИНГ

Куприянова А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
annakupriyanova04@mail.ru

Россия богата водными маршрутами, по которым можно путешествовать с весны до осени на самых разнообразных судах. Любители активного отдыха на воде, готовые побороться со стихией и испытать острые ощущения, выбирают рафтинг. Слово «рафтинг» происходит от английского слова «рафт», что в переводе означает «плот» — судно без каких-либо элементов каркаса. Рафтинг — это модный вид водного спорта, захватывающий яркими ощущениями. Диапазон его использования довольно широк: начиная от однодневной семейной прогулки на тихой воде, и заканчивая многодневными экспедициями по бурным рекам, также он используется при проведении спасательных операций. Рафтинг активно развивается, становится более популярным как среди экстремалов, так и среди простых отдыхающих.

Наибольшую популярность рафт приобрел на «белой воде» — сплав по течению бурной реки с прохождением различных ее препятствий и порогов.

В настоящее время рафтинг является одним из видов спорта. Спортивный рафтинг — это сплав по горным рекам и искусственным гребным каналам на надувных судах — рафтах, вместимостью от 4 до 6 человек. [1]

Рафтинг появился во время войны во Вьетнаме. Американские военные использовали сплавы для передвижения и транспортировки грузов на свои базы. Примерно в это же время, рафтинг начал развиваться в качестве одного из видов активного экстремального отдыха в США. История спортивного рафтинга напрямую связана с нашей страной. В 1989 году американцы совместно с барнаульцами организовали соревнование «ProjectRaft» на реке Чуя. В нём участвовали 144 команды из 14 стран. Это были первые международные соревнования по рафтингу в том виде, в котором мы знаем их сегодня. Несмотря на то, что в России данный вид спорта еще не существовал, спортсмены СССР выиграли «золото», «серебро» досталось спортсменам из Новой Зеландии, «бронза» — Великобритании.

В 1995 году на реке Замбези был организован неофициальный Чемпионат мира по рафтингу — «CamelWhiteWaterChallenge». Одновременно с проведением подобных соревнований в 1997 году появилась Международная Федерация Рафтинга, а в 1998-м — Федерация Рафтинга России.

В России рафтинг как вид спорта был признан в 2003 году и внесен во Всероссийский реестр видов спорта. Ранее в 2001 год в Минюсте РФ зарегистрирована Федерация рафтинга России. В 2011 году были утверждены Правила вида спорта «рафтинг», а в 2015 году — утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки. [2]

Рафтинг — это сплав по горным рекам с прохождением естественных и искусственных препятствий на время. Препятствия и маршруты для рафтинга классифицируются по шести-балльной шкале категорий трудности.

Пороги первой и второй категории сложности — самые простые, не требуют мастерства и физической подготовки.

Пороги третьей категории считаются более сложными, подразумевают некоторую подготовленность участников мероприятия.

Четвертая и пятая категория — настоящий экстрим. Целью является пройти очередной порог по строго намеченной траектории и максимально возможной скоростью. Данный уровень требует мгновенной реакции, мастерства и опыта.

Пороги шестой категории сложности могут пройти только профессионалы. Это смертельно опасно. Требуется высокий уровень технико-тактической подготовленности, силы и выносливости, умение «читать» водные потоки.

Все участники соревнований по рафтингу берут на себя ответственность за свою жизнь и здоровье, перед началом соревнований подписывают специальную форму. Каждый из них застрахован от несчастного случая. [1]

Рафтинг — командный вид спорта, в котором каждый участник во время сплава выполняет определенные функции и указания капитана. Соревнования проводятся на участке водного потока, где устанавливаются дистанции для квалификационных заездов и дисциплин.

Соревнования по рафтингу состоят из четырёх дисциплин: параллельный спринт, слалом, длинная гонка, многоборье. Начинаются они с квалификационного заезда. Экипаж должен преодолеть дистанции на участке реки от 300 до 1000 метров за минимальное время. Количество попыток — одна. Порядок старта — отдельный заезд, который определяется жеребьевкой. Главная судейская коллегия по результатам квалификационного заезда принимает решение о допуске каждого экипажа к соревнованиям в дисциплинах.

Экипаж, показавший лучший результат в квалификационном заезде, имеет право выбора стартовой позиции в $\frac{1}{8}$ финала, если число экипажей — четное. В случае, если число экипажей — нечетное, то лучший по результатам квалификационного заезда автоматически выходит в $\frac{1}{4}$ финала, не участвуя в $\frac{1}{8}$. Первой дисциплиной в соревнованиях является параллельный спринт: прохождение экипажами дистанции на участке водоема с обязательным преодолением

порога, от старта до финиша за минимальное время. Протяженность дистанции — от 300 до 1000 метров. Одновременно стартуют не менее двух команд, заезды проводятся на выбывание. Лучшие экипажи проходят в ¼ финала. По результатам ¼ формируется протокол ½ финала.

Слалом: прохождение экипажами дистанции с прямыми и обратными воротами на участке водоема, от старта до финиша за минимальное время, с которым суммируется штраф за нарушения, полученные за прохождение ворот. Протяженность дистанции — от 300 до 1500 метров. Количество попыток — 2. В зачет идет лучшая попытка. Количество ворот прямого и обратного хода — 8-12.

Длинная гонка: прохождение экипажами дистанции на участке водоема, от старта до финиша за минимальное время с преодолением водных препятствий. Рекомендуемая протяженность дистанции — от 3000 метров. Количество попыток — 1. Старт является массовым, если условия реки это позволяют. Финиш фиксируется при начале пересечении линии финиша любой частью рафта.

Победитель соревнований в дисциплине «Многоборье» определяется по максимальному количеству очков, набранных экипажем в квалификационном заезде и дисциплинах. [1]

Формат соревнований по рафтингу и правила их проведения, система начисления очков, подведение итогов разработаны по рекомендациям Международной Федерации Рафтинга.

К участию в соревнованиях по рафтингу среди взрослых допускаются команды, состоящие из спортсменов не моложе 16 лет, а к соревнованиям юниоров — не моложе 14 лет.

Очки, присуждаемые за первые места в дисциплинах: «Квалификация» — 100; «Спринт» — 200; «Слалом» — 300; «Длинная гонка» — 400. Существует система штрафных очков. Суммирование баллов из таблицы результатов определяет место команды в соревнованиях.

Ежегодно в России проводятся соревнования по рафтингу, куда съезжаются сильнейшие спортсмены страны. Каждые два года проводится Чемпионаты мира и Европы по рафтингу.

В марте 2000 года прошел Чемпионат мира в Чили, на котором нашу страну представляла питерская команда «Нева-Тур». Участие приняли сильнейшие сборные мира. И тем не менее россияне выиграли. Команда набрала 840 очков из 1000.

В 2004 году на этапе Кубка Европы в Норвегии команда Горно-Алтайского государственного университета уверенно заняла первое место, на Кубке мира в Китае команда из этого же университета стала сильнейшей в экипажах четырехместных рафтов.

В мае 2006 года на реках Республики Адыгея в России проводился Чемпионат Европы, а в августе в Республике Алтай — этап Кубка мира. Впервые на Чемпионате Европы женские команды из России заявили о себе, как о сильном сопернике. Россию представляли две женские команды из Санкт-Петербурга и города Красноярска, заняв пятое место в общем зачете. До этого российские женские команды занимали лишь места во второй десятке.

В 2010 году впервые проведено первенство мира, где российский экипаж юниоров завоевал золотую медаль в многоборье, а экипаж юниорок — бронзовую медаль.

Одержав победу на «Кубке Амазонки» в 2004 году, в Чемпионате мира 2005 года и на Чемпионате Европы 2006 года алтайская команда «Алтай-Рафт» первая в истории российского рафтинга получила звание мастера спорта международного класса.

В августе 2020 года на реке Катунь Республики Алтай проведен Чемпионат России по рафтингу. Несмотря на сложность спортивной площадки, на реке Катунь собрались 37 экипажей из 7 регионов страны. Первое место в соревновании на шестиместных рафтах у мужчин и женщин заняли команды из города Красноярск «Ермак-1» и «Енисеюшка», а в соревнованиях на четырехместных рафтах — «Азимут-Томск», город Томск и «Енисеюшка», город Красноярск. [2]

Кузбасс также активно принимает участие в соревнованиях по рафтингу. Женская команда Кемеровского государственного университета «Нерпы» была одной из первых в России. В 2002 году они приняли участие в первом чемпионате России на реке Чуя, завоевав золото на дистанции «Спринт» и бронзу в многоборье. В дальнейшем команды Кузбасса регулярно были призерами и победителями различных соревнований. Победив на «Чуя-ралли» в 2008 году R-4Ж и R-6Ж (играющий тренер - Наталья Мартыненко) в 2009 году женская ко-

манда КемГУ завоевала бронзу на Чемпионате Российской Федерации по рафтингу, уступив давним соперниками из сборных Красноярского края и Республики Алтай, спортсменки обошли команды европейской части России, в том числе из Москвы и Санкт-Петербурга. В завершении сезона девушки получили путевку и поехали на Чемпионат Европы в Италию. Долгие годы спортсмены туристического клуба Кемеровского государственного университета «Буревестник» достойно выступали на соревнованиях различного уровня и были победителями и призерами на студенческих соревнованиях «Праздник на воде – Сема», были в числе лучших на Всероссийских соревнованиях по рафтингу "Чуя-Ралли", были в призах на Чемпионатах Сибирского федерального округа и Чемпионатах России рафтингу. И сегодня спортсмены туристического клуба «Буревестник» стараются поддерживать лучшие традиции и достойно представлять университет на соревнованиях. [3]

Рафтинг пока не входит в программу Олимпийских игр, но стремится попасть на главный старт четырехлетия. В Москве в период с 11 по 12 марта 2019 года проходила Конференция Федерации рафтинга России, на которой были приняты важные решения для дальнейшей работы организации и популяризации вида спорта. Предполагалось презентовать рафтинг на Олимпиаде-2024, после чего можно претендовать на включение в программу Олимпийских Игр. [4]

Таким образом, рафтинг — это самая настоящая школа духовного и физического совершенства, в которой можно проверить себя на прочность и убедиться в своих способностях выходить из экстремальных ситуаций как победитель!

Литература и источники

1. Водолеева В.А., Козлов А.В. Виды спорта на бурной воде // Федерация рафтинга России URL:<http://rusraftfed.ru/wp-content/uploads/2022/03/posobievidy-sporta-na-burnoj-vode.pdf> (дата обращения: 27.03.2023).
2. О Федерации // Федерация рафтинга России URL:<http://rusraftfed.ru/o-federaczii/> (дата обращения: 27.03.2023).
3. Мстиславова А. Спортсмены туристического клуба КемГУ «Буревестник» – в числе лучших на Всероссийских соревнованиях по рафтингу // БЕЗФОРМАТА URL:<https://kemerovo.bezformata.com/listnews/na-vsrossijskih-sorevnovaniyah-po-raftingu/74799142/> (дата обращения: 27.03.2023).
4. Федерация рафтинга России выбрала новый Исполком и внесла поправки в правила соревнований // Федерация гребного слалома России URL:<https://waterslalom.ru/news/news/Federatsija-raftinga-Rossii-vybrala-novyj-Ispolkom-i-vnesla-popravki-v-pravila-sorevnovanij> (дата обращения: 27.03.2023).
Научный руководитель — старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.034.05

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННОЙ ГОТОВНОСТИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ИСТОРИИ И МЕЖДУНАРОДНЫХ ОТНОШЕНИЙ КЕМЕРОВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

Малуева А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

annamalueva65@gmail.com

Аннотация. Автором в данной статье представлена проблема формирования мотивации к занятиям физической культуры в университете. Также статья раскрывает проблему низкой физической активности, которая приводит к потере полноценного здоровья организма. Продемонстрированы различные факторы влияния на студентов, проведен анализ анкетирования студентов института истории и международных отношений Кемеровского государственного университета.

Ключевые слова. Мотивация, студенты, физическая культура, физическое воспитание, здоровье.

Физическая деятельность играет огромную роль в жизни каждого человека, так как это является одним из самых важных факторов поддержания здорового тела, здоровой психики и организма в целом. Физическая культура – это одна из самых важных элементов профилактики различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, и в целом большинства заболеваний. В процессе занятий физической активностью человек ощущает, что настроение поднимается, энергии становится все больше, эмоции становятся ярче, а в дальнейшем это сказывается на различных отраслях, эффективность работоспособности растет.

К сожалению, большинство людей не осознают пользу физической активности, ведь это большой вклад в развитие своей гармоничной личности. Все отрицательные эмоции формируются исходя из неправильной мотивации студентов и остальных людей. У многих студентов физическая культура ассоциируется с негативным опытом, который, возможно, был получен в детстве учителем физической культуры. Кто-то считает, что спорт – это пустая трата денег, сил, времени, это тоже, возможно, связано с плохим опытом. Но не исключено, что студент может сам оказаться ленивым и безответственным. Также следует отметить, что дисциплина «физическая культура» в образовательной программе обязательна, где задачей преподавателя является не только практически научить учащихся выполнять упражнения, сдавать нормативы, но и замотивировать заниматься физической активностью. Если верно замотивировать учащегося, то это путь к здоровому образу жизни, отсутствию болезней, а также к здоровой психике [1, с. 78].

Таким образом, следует отметить, что далеко не всех студентов есть мотивация к занятиям физической культурой. Мотивация – это психофизиологический процесс, который под действием внешних или внутренних факторов, стимулирует у людей желание заниматься той или иной деятельностью. Известный советский психиатр и медицинский психолог, исследователь проблем человеческих способностей и отношений - В.Н. Мясищев говорил, что на 80% успешность человека зависит от мотивации, которая дает толчок для достижения целей [2, с. 112].

Но почему замотивированных студентов так мало и в чем проблема пониженного желания узнавать больше о физической культуре. Проанализируем внутренние и внешние причины [3, с. 34].

Потная одежда и тело после занятия, порча макияжа у девочек, нет спортивной формы, неидеальная фигура, плохие показатели в спорте и так далее – это внутренние причины.

К внешним причинам можно отнести неприятие преподавателя, который дает непонравившееся упражнения, неверную технику и так далее, непонятная речь преподавателя, неудобные раздевалки, в которых мало места и нет душа, грязный зал, маленький зал [4, с.476].

Для точного вывода о мотивационной готовности автор провела опрос среди студентов института истории и международных отношений, приняли участие студенты 2-4 курса. В исследовании участвовало 56 респондентов, которые отвечали на вопрос «Почему систематически не посещаете занятия физической культуры»? Результаты можно посмотреть в следующей таблице.

Таблица 1 - Причины непосещения занятий по физической культуре студентами института истории и международных отношений Кемеровского государственного университета

№	Утверждение	Да	Нет
1	Неудобная постановка пары в расписании	16 (29%)	40 (71%)
2	Я стесняюсь своего тела	9 (16%)	47 (84%)
3	Мне не нравится методика обучения	6 (11%)	50 (89%)
4	Портится макияж/внешний вид	28 (50%)	28 (50%)
5	Нет индивидуального подхода	10 (17%)	46 (83%)
6	Не соответствуют моему личному интересу	17 (30%)	39(70%)
7	Большое количество людей на паре	10 (17%)	46 (83%)

Анализ результатов анкетирования позволяет сделать вывод о том, что основными причинами непосещения занятий по физической культуре студентами института истории и международных отношений Кемеровского государственного университета являются следующие: портится макияж/внешний вид (50% опрошенных), не соответствует личному интересу (30% опрошенных), неудобная постановка пары в расписании (29% опрошенных). Дополнительными причинами непосещения назывались: большое количество людей на паре (17%), нет индивидуального подхода (17%), недовольство своим внешним видом (16%), не понравилась методика обучения (11%).

По результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что мотивационная готовность к занятиям физической культурой зависит от многих внешних и внутренних факторов. Чтобы студенты систематически посещали занятия их необходимо заинтересовать. Принимать всю рациональную критику и слышать желания студента, делать выводы из всех исходящих просьб.

Таким образом, процесс формирования мотивации многосторонний и долгосрочный. Мотив деятельности может быть направлен не только на саму деятельность, но и на достижение поставленных в процессе этой деятельности определенных результатов. В связи с этим может быть обозначена возможность внести изменения в методику преподавания дисциплины физическая культура и спорт в высших учебных заведениях, направленные на выявление и анализ мотивации к занятиям физической культурой студентов института истории и международных отношений Кемеровского государственного университета.

Литература и источники

1. Акишин, Б.А. Формирование у студентов мотивационно-ценностного отношения к физической культуре / Б.А. Акишин // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №12. - С. 77-79.
2. Мясичев, В.Н. Основные проблемы и современное состояние психологии отношений // Психологическая наука в СССР. - М., Изд-во АПН РСФСР, 1960. - Т. II. - С. 110-125.
3. Гончарук, Я. А. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов / Я.А. Гончарук // Молодежный научный форум: гуманитарные науки. - 2016. - №6. - С. 34-38.
4. Малуева, А.А. Степень мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре в высших учебных заведениях / Малуева А.А., Шлее И.П. - В сборнике: Приоритетные направления развития спорта, туризма, образования и науки. Сборник материалов III Международной научно-практической конференции. Редколлегия: Е.Н. Летягина, А.В. Гутко, В.Г. Кузьмин, К.Ю. Хаченкова. - Нижний Новгород, 2022. - С. 475-477.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011.1

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОТЕХНИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Смышляева А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

2002alionakomar@gmail.com

Физическая культура в школе несет в себе несколько задач, решение которых необходимо в современном мире. Основная цель физической культуры – это формирование навыков и умений, которые могли бы быть использованы в дальнейшей трудовой деятельности, и в жизни в целом [1, с. 332]. Так в жизни современного ребенка, достаточно стрессовых ситуаций, которые выражаются и телесно, и психически, что весьма затрудняет деятельность педагога. Неспособность справиться со стрессорами вызывает неправильные психофизиологические реакции – «зажимы». И особенно ярко «зажимы» у ребенка можно наблюдать на публичных выступлениях, при незнакомых людях или же в заранее неподготовленных творческих заданиях.

«Зажим» – это состояние напряжения в теле человека, как какой-либо части тела, так и целиком всего тела. Длительные мышечные «зажимы» могут вызывать физический или эмоциональный ступор [2]. Помимо ступора мышечные зажимы приводят к постоянным ноющим болям, скованности движений, технически неправильному выполнении действий.

Для избавления от зажимов и неприятных ощущений в теле используют массажи, но это только временная мера, после отмены курса массажа проблема возвращается вновь. Для предотвращения мышечной скованности существуют определённые методики и техники, такие как телесно-ориентированные психотехники. Телесно-ориентированная психотехника используется в телесно-ориентированной психотерапии. Телесно-ориентированная психотерапия – это группа психотерапевтических методов, ориентированных на изучение тела, осознание пациентом телесных ощущений, на исследование того, как потребности, желания и чувства проявляются в различных телесных состояниях, и на обучение реалистическим способам разрешения проблем в этой области [3]. Различные психотехники способствуют различным проявлениям психики через физическое движение. И наоборот, через физическое воздействие (не прямой контакт на тело человека), посредством волевых усилий возможно воздействие на свое психическое состояние самим человеком.

Телесно-ориентированные психотехники способствуют изменению физического и психического состояния по собственному желанию занимающегося, они обучают контролировать психоэмоциональное и психофизическое состояние, сбрасывать физическую скованность, вызванную напряжением во всем теле или же в отдельных группах мышц. Телесно-ориентированные психотехники (далее - ТОПТ) эмоционально разгружают, что в свою очередь, позволит урокам физической культуры понизить воздействие стресса на школьников, что улучшит эмоциональный фон в группе занимающихся и облегчает состояние занимающегося в целом. ТОПТ способствуют гармоничному развитию личности, так как воздействие происходит через тело (физические упражнения), который связывает физически произведенную работу с проявлением психических качеств личности, приобретением нового чувственного опыта, расширением двигательных возможностей, зависящих от определенного эмоционального посыла, развитием эмпатии занимающихся. В какой-то степени ТОПТ при применении в школе будет являться мини версией аутотренинга, так как аутотренинг направлен на восстановление динамического равновесия гомеостатических механизмов человеческого организма, нарушенных в результате стресса [4]. ТОПТ и аутотренинг решают одну и ту же задачу – борьбу со стрессом. Аутотренинг на стадии обучения занимает более длительное время, для эффективности своего использования требует определенной атмосферы, тишины и т.д. Происходит огромное волевое и эмоциональное усилие для самовнушения определенного состояния, при определённых ощущениях. С помощью ТОПТ любое состояние достигается быстрее и гораздо легче производить контроль, так как тело психологически не продвинутого человека скажет всё за него.

Доказать эффективность телесно-ориентированных психотехник можно на основе театральных тренингов. Они направлены на снятие телесных «зажимов», обучение созданию правдоподобного образа поведения. Например: пластический тренинг с воздействием на человека музыки с определенным эмоциональным посылом. Ведущий проявляет своё отношение, ощущение, состояние через пластику своего тела, вызванное той или другой мелодией, что будет являться выражением психических и физических особенностей конкретного человека. Группа же пытается понять, повторить или же достроить задумку или состояние ведущего. То есть происходит развитие эмпатии, фантазии и двигательного интеллекта, посредством попыток понять, повторить и продолжить посыл другого человека, имеющего свой опыт движения, ощущения, восприятия и представления. При изменении задачи: продолжить образ ведущего, но при этом сохранить собственное движение, через воздействие на психику человека посредством музыки, посыла ведущего, занимающийся отражает свои психические особенности в пластике своего тела. Помимо этого происходит раскрепощение, занимающийся перестает бояться своих ощущений, лучше понимает состояние своего партнера или же ведущего тренинга, исключительно наблюдая за пластическими действиями, мимикой,

эмоциональным посылом. Это достигается за счет установки, направленной на отказ оценивать свои действия и действия окружающих. Занимающийся делает усилие для того чтобы попытаться проникнуть в суть происходящего, а не просто оценивать действия окружающих и бездействовать. В последствии такой установки человек учиться действовать моментально, не вникая в абсурдность действия, занимающийся учиться моментально считывать обстоятельства, в которые его погрузил проводящий, и находить подходящие решение проблемы, он учиться импровизировать и выходить из неловких ситуаций с точки зрения собственных норм поведения и норм поведения своих партнёров по тренингу.

Так же можно рассмотреть влияние телесно-ориентированной психотехники путем применения танцевально-двигательной терапии. Так в статье Иониной Ольги Сергеевны «Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа -я подростка» описывается эксперимент, проведенный на базе МКОУ «СОШ №2» города Шадринска, Курганской области. В ходе исследования в экспериментальной группе были проведены телесно-ориентированные психотехники (именно танцевально-двигательные упражнения). В приведенных данных и в сравнение контрольной и экспериментальной группой различия являются показателями эффективности танца как исторического важного элемента жизни любого общества, способствует личностному росту, развитию человека, является способом самопознания, релаксации и т.д. [5].

В представленном эксперименте участвовали подростки 14-15 лет. Был выбран возраст с ярким проявлением психического становления ребенка. Возраст, когда дети начинают сравнивать себя с другими. Происходит отрицание установленных норм поведения в обществе, появляется яркое личностное самовыражение, вследствие чего более выразительно виден контраст применения ТОПТ с занимающимися и не занимающимися, что иллюстрирует эффективность в применение данных практик для смягчения подросткового кризиса. Однако, тренинги проходили отдельным внеурочным занятием в течении 60 минут, что при внедрении в школьную программу может повлечь отрицание эффективности данного внедрения и вообще протест среди родителей и занимающихся, так как точно и остро проявляется необходимость в коррекции психического и физиологического состояния подростка. Родитель и ребенок могут не принять необходимость в коррекции поведения. Бывает люди, не хотят признавать проблематику, потому внедрение только элементов таких тренингов на уроке физической культуры помогут в продуктивном начале или завершении урока, привлечении внимания, снятии мышечных зажимов, улучшении эмоционального состояния в классе, повышении коллективизма.

При рассмотрении данного эксперимента можно сделать вывод о эффективности ТОПТ, так как у экспериментальной группы, после проведения тренингов, показатели по тестам С.Р. Пантелеева (МИС), Дембо-Рубенштейна по модификации А.М. Прихожан и т.д., стали лучше в сравнении с показателями контрольной группы, самооценка личности возросла, но не превысила норму [4].

При проведении тренинга в начале урока учащихся проще задействовать в изучении нового материала. Проходит скованность, происходит фокусировка внимания. При проведении пластического тренинга после классической 15 минутной разминки мы получим увеличение нагрузки и более полноценную разминку занимающихся, посредством произвольности действий, экспрессивности и ритмичности занятия. При проведении тренинга в заключительной части урока, учитель может давать упражнения на расслабление и релаксацию, через медитативные и дыхательные техники, также через максимальное физическое напряжение тела, с расслабление по команде или желанию, необходимостью. Что в свою очередь даст детям арсенал упражнений для эффективной борьбы со стрессовыми состояниями в своём организме при каких-либо необходимых ситуациях. Например: при выступлении на публике, при адаптации в новом коллективе, при излишнем волнении, при необходимости активизировать резервные силы организма – разбудить себя. ТОПТ будет способствовать будущей самореализации личности ребенка в современном обществе, посредством предоставления ребенку упражнений для своего собственного совершенствования, борьбы с негативными последствиями волнения – другими стрессорами.

Избавление от «зажимов» расширяет современные цели и задачи физической культуры, так как это пригодиться ребенку в его жизни, будущей трудовой деятельности. ТОПТ способствуют снятию и освобождению ребенка от телесных и психических зажимов. При внедрении данных техник ребенок получит возможность эмоциональной разрядки в процессе обучения в школе, не прибегая к сторонним методам и посещениям психолога.

Процесс заинтересованности в уроках физической культуры значительно облегчиться, так как ТОПТ имеют разнообразный ряд техник направленных на получение положительных эмоций. При помощи данного внедрения возможно проводить коррекцию поведения учащихся среднего звена, нормализовать самооценку без травмирующих последствий.

Литература и источники

1. Стародубцев, А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н.Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. -С. 330-333.
2. Методическая разработка преподавателя театрального отделения первой квалификационной категории Мазилкиной Марины Владимировны «Техника снятия мышечного зажима» – Ульяновск, 2019 г. – 4 с. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://dshi7.uln.muzkult.ru/media/2019/10/24/1265986940/Mtodicheskaya_razrabotka_Zazhim.pdf (дата обращения 30.03.2023).
3. Юдина, И.И. Телесно-ориентированная психотерапия как метод психотерапевтической коррекции в работе с пациентами, страдающими депрессией // СТПН. 2013. № 3–4. . [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/telesno-orientirovannaya-psihoterapiya-kak-metod-psihoterapevticheskoy-korreksii-v-rabote-s-patsientami-stradayuschimi-depressiey/viewer> (дата обращения 31.03.2023).
4. Википедия Аутогенная тренировка [Электронный ресурс] - Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Аутогенная_тренировка (дата обращения 30.03.2023).
5. Ионина, О.С. Танцевально-двигательная терапия как средство формирования положительного образа-я подростка [текст] // Вестник КГУ. – 2017. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tantsevalno-dvigatel'naya-terapiya-kak-sredstvo-formirovaniya-polozhitelnogo-obraza-ya-podrostka/viewer> (дата обращения 31.03.2023).
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.1

ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Юрченко Д.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский медицинский государственный университет»

dima.yr02@yandex.ru

Аннотация. В данной статье рассмотрено влияние легкой атлетики, а в частности бега, на психологическое здоровье студента. Статья даёт ответ на актуальный вопрос необходимости занятий физической культурой в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: гиподинамия, депрессия, усталость, лёгкая атлетика, студенты, психологическое здоровье.

На сегодняшний день, в мире остро стоит проблема гиподинамии. Глобальная цифровизация, обилие различных служб доставки, переход учебного и рабочего процесса в дистанционный формат – все эти факторы способствуют тому, что люди всё больше времени проводят дома, ведя малоподвижный образ жизни. Но наибольшую опасность подобный формат существования представляет для молодого развивающегося организма, ведь помимо отсутствия двигательной активности в свободное время, школьники, студенты проводят практически всё

своё учебное время в сидячем положении [1]. А потому сохранение и улучшение здоровья студентов, продление периода активной здоровой жизни, снижение преждевременной смертности и увеличение средней продолжительности жизни признаны приоритетными задачами, которые стоят перед здравоохранением и образованием по программе физического воспитания в Российской Федерации.

Стоит отметить, что большая часть опрошенных студентов отмечают у себя проблемы с опорно-двигательным аппаратом, в то же время процент студентов, сталкивающихся с подобными проблемами, увеличивается с каждым новым курсом. Если до 3 курса жалобы на здоровье имеются у 56%, то среди студентов 4 курса это значение составляет 68%, 5 курса – 72%. Что можно связать с прекращением занятий физической культурой в университете. Но на физическом здоровье проблемы не заканчиваются. Среди опрошенных наблюдается чёткая закономерность, что люди, пропускающие занятия физической культуры и не занимающиеся спортом в свободное время подвержены депрессивным состояниям, чувствуют постоянную усталость, упадок сил, когда студенты, занимающиеся спортом, отмечают своё состояние как бодрое, жизнерадостное, им хватает энергии на целый день, а физическая активность приносит им чувство удовольствия.

К сожалению, многие люди недооценивают важность легкой атлетики и уж тем более не осознают её связь с их психическим здоровьем. Так что эта статья призвана донести до студентов необходимость занятия спортом и объяснить его влияние на здоровье и самочувствие.

Цель исследования: определить связь между занятием лёгкой атлетикой и психоэмоциональным состоянием студентов. Донести до обучающихся необходимость заниматься спортом для их же благополучия.

Исследование проводилось с использованием метода контент-анализа. В качестве материалов были использованы научные сборники, связанные с обозначенной темой, протоколы экспериментов по влиянию спорта на здоровье человека. Также проводилось электронное анкетирование студентов КемГМУ через социальную сеть.

В ходе анкетирования было выявлено, что 71 % процент респондентов находит связь между занятием спортом, но при этом не способны объяснить, что конкретно происходит с организмом при физических нагрузках. Хотя 68% опрошенных используют бег для борьбы со стрессом, даже если они не занимаются спортом на постоянной основе.

В регуляторных процессах организма ключевую роль играет высшая нервная деятельность. Нервная система отвечает за восприятие различных импульсов внешней и внутренней среды, интеграцию всех органов и систем организма в единое целое, а также за высшую психическую деятельность человека [3].

Заслуги физических нагрузок, и спортивной деятельности в целом, для организма человека неопределимы. Учеными доказано, что регулярные физические нагрузки приводят к функциональному совершенствованию нервной системы, к положительному влиянию на ее состояние, улучшению нервной регуляции функций, что связано с мощным потоком нервных импульсов, поступающих в центральную нервную систему (ЦНС) от органов чувств, воспринимающих информацию от внешних раздражителей, а также с изменениями во внутренней среде организма [2, С. 800].

Во время занятий лёгкой атлетикой повышается оксигенация крови, обеспечение мозга питательными веществами и ускоряется вывод продуктов метаболизма из организма, за счёт увеличения частоты дыхательных движений и увеличения частоты сердечных сокращений. Исследователи с помощью функциональной инфракрасной спектроскопии изучили, как после десятиминутной беговой нагрузки у испытуемых-добровольцев улучшается кровообращение в префронтальной коре отдела головного мозга, отвечающем за принятие решений, планирование, связь мыслей и действий, социальное поведение и другие проявления личности. Также, было доказано, что во время бега нейронная активность в префронтальной коре повышается благодаря тому, что необходимо поддерживать баланс и координировать движения различных частей тела. При этом и другие физиологические процессы, происходящие в этой части мозга, также улучшаются [4, С. 135].

Также изменяется и соотношение гормонов в организме. Во время бега увеличивается продукция таких гормонов как эндорфин (в частности, бета-эндорфин), и дофамин, называемыми также гормонами счастья и удовольствия, которые, в свою очередь, оказывают влияние на все отделы центральной нервной системы. Так, влияние гормонов на головной мозг студента вызывает у него чувство удовлетворения, повышая тем самым стрессоустойчивость и его психическое состояние, снимает лишнюю интеллектуальную нагрузку.

В ходе анализа материалов было установлено, что подавляющее большинство студентов с каждым курсом всё меньше и меньше внимания уделяют занятиям лёгкой атлетикой, что, в свою очередь сказывается на ухудшении их самочувствия. Также были определены механизмы, за счёт которых занятие бегом оказывает положительное влияние на ЦНС, а именно: стимулирование выработки гормонов удовольствия (дофамина, эндорфина) и возбуждение всех отделов коры и мозжечка через сложно координированные действия.

Литература и источники

1. Брюхачев, А. Н. Отношение студентов к занятиям физической культурой / А. Н. Брюхачев, К. К. Ключун, Е. А. Богомазова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н.В. Минникаева. Том Выпуск 22. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2021. – С. 19-21.
2. Орлов, Р. С. Нормальная физиология: учебник // Орлов Р. С., Ноздрачев А. Д. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2010.
3. Рыбалкина, Е. А. Перспективы развития билингвального обучения в образовательных учреждениях на территории России / Е. А. Рыбалкина, А. Н. Брюхачев // Современный культурно-социальный контекст и проблемы медицинского образования: материалы Международной научно-практической конференции, Кемерово, 02–03 марта 2022 года. – Кемерово: КемГМУ, 2022. – С. 78-85.
4. Титова Л.А. Физическая культура и спорт как средство психогигиены и психопрофилактики в здоровьесбережении человека // Современные образовательные технологии в мировом учебно-воспитательном пространстве. 2016. №5.
Научный руководитель – старший преподаватель Николаев В.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский медицинский государственный университет».

УДК 796.01

РАЗВИТИЕ ГАРМОНИЧНОЙ ЛИЧНОСТИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Политаева В.Е., Павленко Д.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

nactavika@mail.ru, darapavlenko3116@gail.com

Часто мы слышим такое понятие: «пауэрлифтинг», но не каждый знает, что оно из себя представляет. Что такое пауэрлифтинг? Откуда появился этот вид спорта? Какое влияние пауэрлифтинг оказывает на личность спортсмена?

Слово пауэрлифтинг имеет английское происхождение (от английского powerlifting, power - «сила» + lift - «поднимать»).

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, содержание которого заключается в преодолении противодействия как можно большего веса для спортсмена в трех силовых упражнениях [1]. Поэтому пауэрлифтинг называют ещё силовым троеборьем. В соревновательную дисциплину этого вида спорта входит три упражнения: становая тяга штанги, жим штанги лёжа на горизонтальной скамье, приседания со штангой на спине на верхней части лопаток.

Многие путают пауэрлифтинг и бодибилдинг, но они имеют колоссальные различия. В бодибилдинге важно состояние тела, точнее его внешняя эстетическая составляющая, а в пауэрлифтинге важны результаты, получаемые исходя из качества выполнения трёх вышеперечисленных упражнений, которые в сумме определяют победителя.

Раньше тяжелоатлеты пользовались упражнениями для повышения результатов в своем виде спорта, они были похожими на те упражнения, которые сейчас используются в пауэрлифтинге [2, с. 126].

В конце 1950-х годов Великобритания имела свой вид пауэрлифтинга, называемый «Strength Set», состоящий из подъёма штанги на бицепс, жима штанги лёжа и приседаний, выполняемых именно в таком порядке. А в 1964 году прошел первый неофициальный чемпионат Соединенных штатов Америки (Йорк, штат Пенсильвания). Спортивной организацией Amateur Athletic Union (AAU) в 1965 году был проведен первый национальный чемпионат по пауэрлифтингу, на котором жим лёжа, приседания со штангой, и становая тяга стали соревновательными движениями.

За годы своего существования силовое троеборье показало, что оно является фактором развития гармоничной личности, ведь такой вид спорта воспитывает в себе множество положительных качеств: дисциплина, сила воли и многие другие.

Тренировка в пауэрлифтинге – это единый процесс, в результате которого формируются физические качества, двигательные умения и навыки, а также, волевые и моральные качества.

Тренер является важной частью воспитательного процесса. Он должен обладать большими знаниями в различных областях: в сфере физической культуры и спорта, психологии, педагогики, спортивной медицине [3, с. 247]. Высокопрофессиональный тренер пользуется авторитетом у своих воспитанников, является примером для них во всем. Поэтому, если тренер сможет грамотно сочетать учебно-тренировочный процесс, морально-нравственное воспитание, умеет решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи, то его подопечные с одной стороны будут настоящими спортсменами, достигающими высоких спортивных результатов, а с другой стороны, он воспитает всесторонне и гармонично развитые личности [4, с. 331].

В пауэрлифтинге, как в любом виде спорта, очень важна дисциплина. Без нее нельзя осуществить тренировочный процесс, так как недисциплинированное поведение может привести к травмам, несистематическим посещениям, плохому выполнению упражнений и так далее. Сначала дисциплина на тренировках, сборах, соревнованиях, а потом и во всей жизни. Как правило, спортсмену присуще социально положительное поведение во всех сферах деятельности, что является тоже показателем гармонично развитой личности.

Немаловажной частью формирования такой личности является окружающая спортсмена общественная среда. Люди из окружения несут массу информации, но близкие люди могут мотивировать для развития во всех отраслях, как в интеллектуальном плане, так и в физическом. Поэтому тренеру необходимо наблюдать за поведением воспитанника, а также узнавать, кто окружает ребенка.

В процессе формирования гармоничной личности важна психологическая подготовка, которая включает в себя развитие личностных качеств троеборца, способствующих контролю и дальнейшему совершенствованию характера; формирование мотивации к занятиям пауэрлифтингом; развитие специфического «чувства штанги».

Психологическая подготовка формирует личность спортсмена, развивает спортивный интеллект, психомоторные качества. Для формирования психически уравновешенной, всесторонне и гармонично развитой личности тренеру необходимо использовать все средства и методы психологического воздействия на спортсмена (разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение).

В качестве примера, хочется рассказать об Анастасии Ковалевой, магистрантке Факультета физической культуры и спорта Кемеровского государственного университета. В марте 2023 года в Кемерове проходили соревнования национальной ассоциации пауэрлифтинга, на которых кемеровчанка Анастасия Ковалева поставила рекорд России по Русской (митрофановской) становой тяге и стала мастером спорта международного класса.

Чтобы получить звание мастера спорта России, ей нужно было сделать 46 повторений и похудеть на шесть килограммов — до 56 кг. С конца января 2023 года начались тренировки с уклоном на Митрофановскую тягу: два раза в неделю Анастасия делала по 50 повторений и наращивала силовые показатели. Со своим тренером Сергем Нагайцевым, они решили сделать в два раза больше повторений, чем нужно для выполнения спортивного разряда.

«Я не считала, сколько повторений делала, а просто поднимала на максимум. В итоге сделала 120 повторений. Могла бы и больше, но нога у меня почти заехала под блины и было опасно продолжать, потому что могла раздавить пальцы», — рассказала Анастасия [5].

Таким образом, она наглядно продемонстрировала, что если у спортсмена есть способности (задатки данные природой), интеллектуальные способности, сильная мотивация для достижения успеха, развиты волевые качества (все то, что характеризует всесторонне и гармонично развитую личность), а тренер грамотно ставит и решает поставленные задачи, то возможно достижение самых высоких спортивных результатов.

Таким образом, на основании вышесказанного, можно сделать вывод, что занятие пауэрлифтингом способствуют развитию всесторонне и гармонично развитой личности.

Литература и источники

1. Пауэрлифтинг. Материал из Википедии [Электронный ресурс] <https://ru.wikipedia.org/wiki/Пауэрлифтинг> (дата обращения 23.03.2023).
2. Климанов, Р.С. Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет // Р.С. Климанов, И.П. Шлее. - В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. - С. 126-130.
3. Шлее, И.П. Изучение влияния оздоровительных тренировок различной интенсивности на психофизическое состояние женщин среднего возраста 35-45 лет // И.П. Шлее, Н.В. Минникаева, Г.Ю. Сименюк - Siberian Journal of Life Sciences and Agriculture. 2021. - Т.13. - № 6. - С. 245-265.
4. Стародубцев, А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности // А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее. - В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
5. Кемеровчанка побила рекорд России в становой тяге [Электронный ресурс] <https://ngs42.ru/text/health/2023/03/27/72166196/> (дата обращения 27.03.2023).
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.71

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В АВТОМОБИЛЬНОМ СПОРТЕ

Кляинфельд Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Klyainfeld02@mail.ru

Спорт является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Ежедневно мы слышим что-то о каких-либо соревнованиях, о том, что стремительно быстро открываются спортивные клубы, но существуют еще более зрелищные дисциплины. В нынешнее время активно развиваются разные виды спорта, в том числе технические. Но что же обозначают термины «технические виды спорта», «автомобильный спорт»? Какие преимущества есть у такого вида спорта? Какое значение физической подготовки участников в автомобильном спорте, если все функции выполняет автомобиль?

Технические виды спорта – это кластер спортивных дисциплин, где очень важны умения в сфере владения спортивными техническими приспособлениями. Также такие виды спорта

обуславливают проведение состязательных мероприятий. Существуют и международные спортивные федерации, которые контролируют условия проведения соревнований [1].

Среди технических видов спорта можно выделить: авиационный спорт; автоспорт; киберспорт; радиоспорт; мотоспорт; картинг.

Среди различных видов весьма зрелищнее и интереснее выглядят автомобильные гонки. Существует вариация проведения таких гонок. Качество трасс, рельефность, препятствия – все это добавляет экстремальности в автомобильный спорт. Со стороны участников подобных видов спорта требуется особая физическая подготовка [1].

Весьма понятно, что первоочередный фактор, который играет важнейшую роль – это техника, на которой соревнуется спортсмен, а также опытность в сфере вождения. Второчередный фактор – физическая подготовленность, это тоже немаловажная составляющая [2, с.127]. Нагрузка на организм при нахождении в автомобиле во время тренировок или соревнований – большая. Статическая нагрузка имеет переменные величины напряжения, зависит от скорости, а также от рельефа. Подобная нагрузка ощущается при прохождении трассы, поэтому, соответственно, подготавливаться к соревнованиям, чтобы испытать эту нагрузку, нужно в автомобиле. Автомобильный спорт является необычным процессом, где сила, пространственное положение, положение пилота, скорость играют важную роль.

Стоит ли тогда в целом тренироваться, улучшать свою физическую нагрузку, если на первом месте техника? Насколько важна физическая подготовка участника гонки?

Люди, которые участвуют в ралли испытывают большой спектр эмоций, и в том числе сильная нагрузка на тело. Автогонщику необходимо следить за траекторией, чувствовать автомобиль, его скорость, оценивать все происходящее вокруг. Но если произошел случай переворота автомобиля на трассе, автогонщики сами принимают решение о дальнейших действиях, чаще всего своими силами помогают автомобилю вернуть свое исходное положение, чтобы продолжить гонку [2].

Нынешние пилоты – настоящие спортсмены. Профессия пилота стабильно растет в востребованности, хорошая физическая подготовка – это нужно для победы [4].

В профессиональном автоспорте мало уметь быстро водить машину. Чтобы оказаться на дистанции быстрее других, пилоту необходимо быть крепким и выносливым — это своим примером доказал Михаэль Шумахер. Тренировки пилотов существенно отличаются от тренировок других спортсменов. Им, с одной стороны, необходимо обладать крепкими мышцами, с другой — оставаться лёгкими и выносливыми.

«Если мы берём уровень прокатного картинга и человека, который после пяти минут заезда понимает, что у него «отваливаются» руки, то исходить нужно из того, что нужно укреплять руки — они недостаточно сильные и устают.» - отмечает Михаэль.

Михаэлю Шумахеру задали несколько немаловажных вопросов:

«- Какой у вас график тренировок?»

— У меня — шесть дней в неделю. Можно и меньше заниматься, но мне нравится мой режим. Все шесть дней я занимаюсь бегом — это лично моё увлечение. Если скоро гонки, хватит и трёх раз в неделю. В понедельник, например, «интервалки», чтобы повысить максимальное потребление кислорода. Во вторник бегаешь кардио и силовую — с элементами на тренировки на баланс. В среду может быть какое-то прям тяжёлое кардио, а в четверг можно либо пресс сделать, либо, если чувствуешь, что нужно, — силовую. Ну а в пятницу снова кардио. Так что хотя бы три дня в неделю у меня есть тяжёлая кардиотренировка.

— То есть гонщику нужна физподготовка, но до какого-то уровня, а после этого основными упражнениями становятся, направленные на координацию?

— Именно так. То есть ты проехал 40 минут и чувствуешь себя хорошо — этот уровень и нужно поддерживать. Если хочешь развиваться дальше, то можно, например, кардио заниматься. Нет нужды постоянно устраивать себе марафоны, но лично я получаю от бега кайф. «Велик» для меня это какая-то пытка — сидеть на месте и крутить педали...» [5].

Таким образом, физическая подготовка очень важна для спортсмена – гонщика. Хорошая подготовка – это залог отличного выступления.

Литература и источники

1. Автоспорт [Электронный ресурс] <https://ru.m.wikipedia.org/wiki/Автоспорт> (дата обращения 03.04.2023)
2. Климанов, Р.С. Педагогическая технология совершенствования учебно-тренировочного процесса юных тяжелоатлетов 15-16 лет / Климанов Р.С., Шлее И.П. // В сборнике: Задачи и перспективы развития физической культуры и спорта в современных условиях. материалы IXX Всероссийской научно-практической конференции. Кемерово, 2022. - С. 126-130.
3. Offroadkemerovo [Электронный ресурс] <https://vk.com/offroadkemerovo> (дата обращения 03.04.2023).
4. Стародубцев А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н.Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
5. F1news.ru [Электронный ресурс] <https://www.f1news.ru/interview/mschumacher/61351.shtml> (дата обращения 03.04.2023).

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

УДК 796.5

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТУРИЗМЕ

Кривалова С.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

sveta.krivalova@mail.ru

Сегодня туризм является популярным видом активного отдыха. Туризм способствует формированию чувства коллективизма, повышению двигательной активности, укреплению нервно-психического здоровья. Люди разных возрастов и профессий с удовольствием принимают участие в походах. Но не все люди действительно готовы к испытаниям, которые могут ожидать их в походе. Многие туристические фирмы предлагают активные туры без каких-либо требований к физической и психоэмоциональной подготовке, что впоследствии может привести к трагедии. У неподготовленного человека, на фоне значимых физических нагрузок или длительного утомления, в походе может случиться нервный срыв, паника, которые способны привести к непоправимым последствиям.

Для каждого вида спорта характерны свои специализированные психические процессы и качества, уровень развития которых влияет на спортивный результат. В туризме также есть свои психические особенности. К наиболее важным из них для туристов можно отнести скорость реакции, чувство времени, ориентирование в пространстве, чувство положения тела, чувство свободы движений, внимание, технико-тактическое мышление и др. В туризме особенно важны пространственно-временные факторы, без которых немислим анализ движений и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Пространство надо знать и чувствовать, в нем необходимо грамотно ориентироваться. Во время преодоления туристами участков пути разного характера и разной трудности, например в горах, турист должен определить сложность пути, визуально представить окружающий рельеф местности, рассчитать возможность его использования, мысленно определить, в каком положении окажется тело при движении, какие точки опоры можно использовать. Туристы с недостаточно развитым ощущением ориентации часто ошибаются при выборе простой и безопасной дороги. В практике туризма встречаются технически сложные участки дороги, когда тело принимает необычное положение. При преодолении скального рельефа можно оказаться в разных положениях: в положении лежа, сидя, в наклоне, упорах и даже вниз головой. В первую очередь свобода движения зависит от умения туриста расслабляться после моментов напряжения. Скованность всегда приводит к неточности движений, быстрой утомляемости и разрушению

навыков. Турист во время передвижения по любому рельефу должен быть предельно внимателен. Потеря внимания может привести к несчастному случаю. Например, одновременно двигаясь с партнером на сложном рельефе, необходимо внимательно следить за своими техническими движениями, проявлять осторожность, чтобы не сбрасывать камни на нижестоящего, предвидеть ситуацию, обеспечивать самостоятельную страховку и быть готовым страховать своего товарища. Помимо этих качеств, турист должен осознавать сложность препятствия и возможность его преодоления, обладать твердой уверенностью в своих силах, уметь преодолевать отрицательные эмоции и особенно уметь бороться с усталостью, ведь нельзя бросить команду на полпути и сказать: “Я устал, я дальше не пойду”. Надо пересиливать себя, собраться с силами и идти дальше через “не могу”. Очень важно уметь взаимодействовать с другими членами группы. Ведь только сплоченная и дружная группа может пройти сложный путь. Люди, собравшиеся в лыжный поход, сталкиваются не только с усталостью, но и с неблагоприятными природными условиями. Зимой есть высокий риск обморожения. Лыжный туризм — это суровые зимние условия и необходимость непрерывного самоконтроля: расслабиться на холоде невозможно. [1]

Набирает все больше популярности водный туризм. В отличие от пешего, к водным походам больше требований, огромное значение имеет техническая и тактическая подготовка туриста, даже в некатегорийных походах. Если в пешем походе группа туристов может постоять, подумать и обсудить куда идти дальше, то в водном походе течение реки невозможно остановить и решение необходимо принимать за считанные секунды, просчитывая безопасную траекторию прохождения порога. Это возможно лишь с опытом, новичок не способен быстро и адекватно принять ответственное решение, что может привести к состоянию оцепенения или ступора, а в дальнейшем к трагедии.

Также важно знать сложности предстоящего маршрута. В туризме существует 6 категорий сложности, где 1 - самая лёгкая, а 6 - самая сложная. Ведь впервые собраться на высокую категорию, не соответствующую подготовке туриста, опасно для его жизни. Для новичков рекомендуется начинать с похода выходного дня, который длится один-два дня с ночевкой или без. Благодаря такому походу турист может понять, на что он способен, где его слабые стороны и готов ли он морально и физически к более длительным и сложным походам.[3]

Люди, имеющие фобии, связанные с природными факторами, такими как боязнь темноты, высоты, клаустрофобия, агризоофобия, а также людям с расстройствами психики запрещено ходить в туристические походы. Но бывает и так, что люди не знают о своих фобиях и во время похода сталкиваются с сильным страхом. Главное в этом случае - не поддаваться панике и взять себя в руки, максимально быстро избавиться от раздражающего фактора, а в дальнейшем избегать попадания в такие условия.

Таким образом, прежде чем собраться в поход, турист должен знать и уметь адекватно оценить свой уровень подготовленности к каждому путешествию. Подготовка к туристическому походу должна включать в себя не только физическую, теоретическую и технико-тактическую подготовленность, но и психологическую. Турист должен нести ответственность за безопасность путешествия и не совершать действий, могущих нанести вред другим и себе, иметь мужество отказаться от путешествия или прохождения его отдельных опасных участков, если Вы поняли, что не готовы к нему.[4]

Для психологической подготовки к походу можно порекомендовать командообразующие игры, которые сплачивают коллектив, а также помогают с социализацией; психотренинги, например моделирование экстремальных ситуаций с целью приобрести навык принятия морально осознанных решений. Для развития чувства положения тела используются проприоцептивные тренировки, занятия на скалодроме, искусственных каналах, гимнастические снаряды с упражнениями на изменение положения тела, упражнения на брусьях и др.

В целом психологическая подготовка туриста основана на решении разнообразных психологических задач, теоретических и практических, в специально созданных и естественных ситуациях, реально существующих в спортивном туризме.[2]

Литература и источники

1. Психологическая подготовка туристов URL: https://studref.com/495627/turizm/psihologicheskaya_podgotovka_turistov (дата обращения: 28.03.2023).
2. Общее понятие о психологической подготовке и её виды URL: https://studopedia.ru/8_98947_obshchee-ponyatie-o-psihologicheskoy-podgotovke-i-ee-vidi.html (дата обращения: 28.03.2023).
3. Категории сложности горных походов URL: https://www.sportmaster.ru/media/articles/38974276/?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F (дата обращения: 28.03.2023).
4. Кодекс путешественника URL: <https://tssr.ru/main/docs/codex/> (дата обращения: 28.03.2023).

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

УДК 796/799

РАЗВИТИЕ ТУРИСТИЧЕСКОЙ ОТРАСЛИ

Ионова А.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

Anna.ionova.02@bk.ru

Аннотация: В данной статье рассмотрены такие вопросы, как значимость развития туристической отрасли, их влияние на человека и воздействие современных источников информации на дальнейшее продвижение.

Ключевые слова: Туризм, туристическая отрасль, туристический отдых, туристические направления.

В настоящее время туризм является одной из наиболее быстроразвивающихся отраслей мировой экономики. Туристическая деятельность оказывает большое влияние на социально-экономическое развитие государств, способствует созданию новых рабочих мест и повышению уровня жизни населения. Развитие туризма значительно увеличивает доходы государства за счет налогов и других платежей, связанных с туристическим бизнесом. Кроме того, туризм может стать стратегическим направлением для регионального развития – привлечение туристов способствует снижению безработицы в областях с недостаточными экономическими возможностями. Туризм также способствует сохранению культурного и природного наследия страны. Возрастание потоков туристов активизирует развитие инфраструктуры, что, в свою очередь, развивает гостиничный, продуктовый, транспортный и ряд других видов бизнеса. Это стимулирует экономический рост и расширение территориальных границ стран. Таким образом, развитие туризма имеет многоплановые положительные последствия. Оно способствует созданию новых рабочих мест, увеличению доходов населения и государства, сохранению культурного и природного наследия и является фундаментом для общего социально-экономического прогресса в конечном счете.

В данной статье рассмотрим такие аспекты, как значимость развития туристической отрасли, их влияние на человека и воздействие современных источников информации на дальнейшее продвижение.

Чтобы более точно анализировать данную тему, прежде всего, нужно перечислить все составляющие данной отрасли: широкий спектр мероприятий и практик, направленных на увеличение числа туристов, улучшение условий проживания и развлечений для посетителей, повышение качества обслуживания и безопасности.

Важными составляющими развития туризма являются:

1. Разработка инфраструктуры: строительство новых отелей, ресторанов, магазинов, аэропортов, портов и других объектов, которые могут привлекать и обеспечить комфортное пребывание туристов.

2. Продвижение туристических достопримечательностей: рекламирование знаменитостей, парков, музеев, тематических парков и т.д., чтобы привлечь людей.

3. Обучение работников туристического бизнеса: сотрудники гостиниц, ресторанов, транспорта и др. должны иметь определенные знания и навыки, необходимые для оказания высококачественного обслуживания.

4. Создание привлекательных туристических пакетов: с помощью таких пакетов можно предложить туристам перспективные туристические маршруты и возможности для активного отдыха.

5. Забота об экологической безопасности: развитие ответственного туризма, который не повреждает окружающую среду.

Эти и другие меры помогают создать благоприятную атмосферу для туристов и стабильный рост туристической индустрии.

Туризм является значимым фактором развития регионов, включая экономические, социальные и культурные аспекты. Среди ключевых экономических выгод туризма можно назвать:

1. Создание новых рабочих мест. Требования сферы туризма к кадрам – предоставление жилья, общепит, различного рода услуги и действий определенно увеличивает количество рабочих мест.

2. Рост выплат налога с доходов физических лиц. Путешествующие люди становятся активными потребителями сервисов, которые часто дополнительно оплачивают налогами.

3. Повышение объемов продаж местных производителей, рукотворных товаров или предложений. Это создает новые возможности для изучения национальной культуры путешественниками и поддерживает разработку местных жителей.

В тоже время, социальные преимущества включают следующее:

1. Создание более доступной и безопасной среды для населения. В край успешные туристические хабы заставляют правительства проводить инфраструктурную работу и управлять развитием региона.

2. Стимулирование национальной идентичности. Это особенно мощный эффект, который создается благодаря тому, что путешествующие люди чаще всего интересуются важными культурными достопримечательностями, которых нет нигде в другом месте.

3. Развитие социального братства. Ряд приключений или экскурсий предоставляют наибольшую вероятность сблизиться и объединиться в новых дружеских компаниях.

Наконец, отметим выгоды для культурных потребностей: очевидное повышение спроса на изучение местной культуры. То же самое можно сказать и про языковые школы. Формирование оригинальной имиджевой стратегии. Культурная привлекательность позволяет запустить фирменные коллекции туристических гаджетов и связанных с этим перспективных мероприятий. Невероятное продвижение возможностей для туристического менеджмента, т.к. это органическая основа для сравнительного развертывания прав и возможностей со всеми сторонами этого виде бизнеса.

Качество отдыха, включая смену обстановки и новый опыт, может положительно влиять на уровень стресса в обществе. Поездки и путешествия предоставляют людям возможность расслабиться, отвлечься от повседневного ритма жизни и получить новые эмоции.

Таким образом, качество отдыха и смена обстановки – это инструмент для снижения уровня стресса в обществе, которые способствуют формированию позитивных эмоций и импульсу к продуктивной работе после возвращения из поездки.

Туризм – это одна из самых быстро развивающихся отраслей в мире, и инновации играют ключевую роль в ее продвижении. В последние годы появилось множество новых технологий, которые способны изменить наш опыт путешествия, сделать его более интересным и комфортным. Одной из самых перспективных областей является цифровая технология. Благодаря ей мы можем легко найти информацию о популярных достопримечательностях, подобрать отели и заказать билеты. С помощью мобильных приложений можно организовать экскурсии, забронировать столик в ресторане или просто найти ближайший кафе. Другой важной функцией цифровых технологий является возможность создавать координированные маршруты, что особенно полезно для путешествующих самостоятельно. Виртуальная реальность также представляет большой потенциал для индустрии туризма. Отличительной чер-

той этой технологии является уникальный опыт, который может быть создан без физического присутствия на месте. С помощью виртуальной реальности можно посетить любые уголки мира, познакомиться с культурой и традициями других стран, а также ощутить атмосферу различных городов. Искусственный интеллект – это еще одна область, которая может изменить наш опыт путешествия. Он может использоваться для создания персонализированных экскурсий или прогнозирования погоды, предоставляя информацию о локальном климате и даже о спросе на услуги туристов в данном районе. В заключение, инновации в туризме проходят через численные волнения и кризисы за последние годы, но одно ясно: технологии будут играть все более важную роль в этой отрасли. Компании, которые будут успешными для этих новых возможностей, могут выиграть на рынке и получить больше доверия своих клиентов.

Социальные сети и блогеры играют огромную роль в продвижении туристических направлений и услуг. Они могут привлечь внимание к определенным местам, отелям, ресторанам, активностям и прочим объектам туристической индустрии.

Преимущества использования социальных сетей и блогеров: максимальная охват аудитории (помощью социальных сетей можно достичь широкой целевой аудитории, которая заинтересована в туризме и путешествиях); быстрый распространение информации (рекламные материалы, размещаемые в социальных сетях, быстро распространяются по всему интернету); увеличение лояльности клиентов (позитивные отзывы о компании или туристическом направлении в социальных сетях могут усилить доверие потенциальных клиентов); возможность для клиента сразу получить ответ на свой вопрос (клиент может задать вопрос профессионалам и получить оперативный ответ).

В заключение можно сказать, что туристические отрасли имеют огромный потенциал для развития, которые могут привести к экономическому росту и созданию новых рабочих мест. Однако этот рост должен быть управляемым с точки зрения сохранения природных и культурных ресурсов, чтобы не наносить вреда окружающей среде и социокультурному биоразнообразию.

Некоторые ключевые направления для дальнейшего развития туризма включают поддержку мелких предприятий и компаний в области гостеприимства, продвижение устойчивого туризма, повышение информационной прозрачности и доступности бронирования услуг через цифровые платформы, а также улучшение качества инфраструктуры и сервиса.

Также важную роль играют международные организации, правительственные структуры и сообщество в целом, в особенности в отношении контроля за эффективным использованием политик и законодательства в интересах устойчивого развития туризма.

В целом, если грамотно наладить систему менеджмента развития туризма и принять меры по защите окружающей среды, то туристические отрасли смогут развиваться без крайнего ущерба для природы и наследия стран.

Литература и источники

1. Абабков, Ю. Н. Маркетинг в туризме : учебник / Ю. Н. Абабков, М. Ю. Абабкова, И. Г. Филиппова ; под ред. Е. И. Богданова. – Москва : ИНФРА-М, 2020. – 214 с.
2. Багдасарян, В. Э. История туризма : учебное пособие / В.Э. Багдасарян, И.Б. Орлов, А.Д. Попов. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 190 с.
3. Джанджугазова, Е. А. Туристско-рекреационное проектирование : учебное пособие для вузов / Е. А. Джанджугазова. – 3-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 257 с.
4. Кужель, Ю. Л. Туристское страноведение. Центральная и Южная Европа (Албания, Венгрия, Хорватия, Словения) : учебник для вузов / А. А. Крючков, А. Г. Граве ; под редакцией Ю. Л. Кужеля. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 400 с.
5. Пищулов, В. М. Менеджмент в сервисе и туризме : учебное пособие / В.М. Пищулов. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : ИНФРА-М, 2021. – 284 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Булгаков В.М., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ПОЛЬЗА И ВРЕД КАРДИОТРЕНИРОВОК*Дзюба Е.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

bzyuba.katya@gmail.com

Кардиотренировка – это такой вид аэробной нагрузки, направленный на увеличение скорости обмена веществ, за счет интенсивной работы дыхательной и сосудисто-сердечной системы. Постоянные тренировки, длительность которых составляет 40-60 минут способствуют укреплению кровеносной системы, повышению выносливости и поддержанию тела в спортивной форме.

Регулярные занятия кардиотренировками способствуют постепенному сжиганию жировой клетчатки, уменьшению объемов тела, а если сочетать с силовыми нагрузками, то начнёт образовываться рельефная мускулатура. Благодаря этому фигура становится более гибкой и стройной, а изгибы тела приобретают красивые очертания.

Цель таких тренировок:

- вовлечь в работу различные группы мышц;
- увеличить потребление кислорода и обогатить им молекулы глюкозы, которые подвергаются гликолизу с образованием соединений пировиноградной кислоты, служащей для обогащения клеток энергией.

Глюкоза, является основным источником энергии для клеток. При занятиях кардиотренировками идут процессы окисления, в ходе чего образуется дополнительная энергия. Одним из самых важных аспектов таких занятий, является поддержание состояния кровеносной системы в норме. Во время таких нагрузок идет:

- усиление кровообращения;
- повышение пульса, как следствие учащенной работы сердца;
- увеличение обогащения крови кислородом, за счёт ускоренной вентиляции лёгких.

Кардиотренировки нужны для того чтобы:

- уменьшить вес и объёмы тела;
- повысить выносливость организма;
- усилить работу кровеносной и дыхательной системы.

Эффект от тренировок будет достигнут лишь путём постоянных занятий с постепенным увеличением интенсивности и повторений.

Основные виды кардиоупражнений:

1. Заниматься бегом и ходьбой можно как на открытом воздухе, так и в тренажёрном зале. Бег и ходьба позволяют задействовать большое количество мышц одновременно, что благотворно влияет на работу кровеносной системы. При таких нагрузках лёгкие начинают работать активнее, что способствует быстрому сжиганию калорий. Важно понимать, что интенсивность и уровень нагрузки необходимо регулировать, опираясь на своё самочувствие и состояние здоровья, а также степень физической подготовки. Для занятий нужно использовать соответствующую погоде одежду и специальную предназначенную для тренировок обувь.

Для безопасного занятия спортом важно помнить о технике безопасности выполнения упражнений. Чтобы избежать различных травм, тренировку следует начинать с разминки и только потом начинать увеличивать интенсивность и сложность упражнений.

2. Занятия плаванием способствуют укреплению мышц и улучшению работы лёгких, так как во время занятий плаванием в бассейне или в любом другом водоёме организму требуется намного больше кислорода. Очень хорошо занятия плаванием сказываются на укреплении иммунитета.

3. Езда на велосипеде помогает привести в порядок свою фигуру, это не только полезно, но и пользуется высокой популярностью среди всех поколений. Регулярные занятия данным видом спорта сделают ноги стройными и подтянутыми, а ягодицы станут более упругими, также помогут избавиться от ненужных жировых отложений в области бёдер. Улучшится работа многих систем органов организма, что способствует увеличению выносливости в целом.

Занятия бегом, ходьбой, плаванием и так далее помогают нормализовать работу эндокринной системы и улучшить состояние кожи. В результате регулярных тренировок постепенно исчезают высыпания на коже. Также при каждой нагрузке идёт укрепление стенок сосудов, что способствует более эффективному насыщению организма кислородом, тем самым запускаются процессы регенерации клеток кожи.

Рекомендации для проведения кардиотренировки:

- следить за частотой пульса. Низкий пульс говорит о том, что тренировка идёт не эффективно, а высокий даёт сигнал об опасности для состояния здоровья. Важно проверять пульс регулярно, несколько раз за тренировку, для этого можно использовать smart-часы;
- чередовать виды кардионагрузок, что способствует наилучшему результату;
- соблюдать чередование тренировок и отдыха, чтобы избежать переутомления;
- при выборе тренировки важно учитывать состояние здоровья и соблюдать правильное питание.

Правильное питание – неотъемлемая часть тренировок для большей их эффективности. Рацион питания определяется в зависимости от поставленных задач. Для людей, которые не нуждаются в похудении и просто хотят заниматься общеоздоровительными упражнениями, для поддержания тела в тонусе строгая диета не является обязательной.

В таком случае будет достаточно заменить некоторые продукты менее жирными, изменить кулинарную обработку, заменить кондитерские сладости, что уменьшит количество калорий, а также ограничить в рационе жиры и легкие углеводы.

Корректировка рациона питания необходима так как кардиотренировки повышают аппетит и если это проигнорировать, то тренировка будет не эффективна. Необходимо избегать монодиет, а калорийность блюд понижать постепенно.

При занятиях данным видом спорта для похудения рекомендуется сохранить в рационе до 70% нормы белков, а также обязательное присутствие углеводов в качестве энергетического топлива (макаронные изделия из твердой пшеницы, бобовые, овощи, крупы, злаки). Животные жиры следует заменить растительными, но всё равно лучше ограничивать их потребление.

Принимать пищу необходимо 5 раз в день, делая различные полезные перекусы при возникновении голода. Рекомендуется до тренировки употреблять углеводы, после – белки. Не рекомендуется заниматься тренировкой натощак.

Ещё одним из важных условий кардиотренировок это питьевой режим, необходимо выпивать примерно 2 литра чистой воды в течении дня. Чистая вода также ускоряет обменные процессы в организме.

Кардиотренировки хоть и полезны для здоровья, но есть определённые точки, за которыми польза снижается, а вред только возрастает.

Во время тренировок нагрузка идёт не только на кровеносную систему, но и на другие системы органов, в следствии чего организм начинает работать на пределе своих возможностей и все возможные риски взлетают. Проблемы могут возникать как во время тренировки, так и после.

Организм не привыкший к физическим нагрузкам при тренировках может реагировать стрессом — в результате чего в кровь выбрасывается кортизол. Это стероидный гормон, который вырабатывается надпочечниками в ответ на состояния дискомфорта. При его избыточном выделении идёт сильное негативное влияние на состояние организма, что может привести к различным болезням опорно-двигательной, иммунной систем, а также ухудшению психологического состояния.

Умеренные нагрузки положительно влияют на организм, а изнурительные ведут к проблемам со здоровьем, так как длительные интенсивные тренировки приводят к возникновению чрезмерного окислительного стресса, что способствует снижению иммунитета.

Чтобы улучшить состояние здоровья следует исключить энергичные упражнения длительностью более часа, ведь для наилучшего эффекта будет достаточно 40-60 минут интенсивной тренировки, после следует перейти на более лёгкие занятия, например, йога.

Тренировки в экстремальных условиях можно отнести занятия при температуре выше 25°, так как сердце начинает работать интенсивнее, кровеносные сосуды расширяются, а пульс становится частым, из-за этого на легкие приходится наибольшая нагрузка.

Другой не менее важной проблемой является то что в жару организм теряет большой объём жидкости, поскольку потоотделение становится сильнее. Помимо влаги, организм теряет важные минеральные вещества такие как: калий, натрий, магний, кальций. Все эти элементы напрямую связаны с работой сердца, поэтому их потеря наносит сильный удар по сердечно-сосудистой системе. К тому же кровь сгущается, повышается риск образования тромбов и как следствие возникновение инфарктов и инсультов.

Занимаясь кардио в летнее время лучше всего будет сократить интенсивность тренировок, а уровень нагрузки увеличивать постепенно, также следует увеличить время, отведённое для отдыха и отказаться от выполнения серии упражнений без перерыва. Обязательно нужна заминка - легкие упражнения, которые постепенно снижают темп перед окончанием тренировки.

При занятиях в холодное время года появляются другие риски. В отличие от метаболизма, который замедляется, сердце работает быстрее, чтобы ускорить кровообращение и обогреть тело теплом. Но поскольку сосуды сужаются появляется риск возникновения заболеваний, связанных с давлением. Так же холодная погода может способствовать снижению иммунитета и тем самым увеличить риски развития инфекционных заболеваний.

Именно поэтому важно при тренировках зимой на улице делать разминку так как она поможет разогреть тело и расширить сосуды, уменьшить нагрузку на сердечно-сосудистую систему и снизить риски повышения давления. А заминку следует сделать короткой поскольку в это время организм более уязвим. При этом следует увеличивать время и интенсивность тренировки плавно, чтобы организм мог постепенно адаптироваться.

Литература и источники

1. Алекс Хатчинсон. Кардио или силовая? Какие нагрузки подходят именно вам. – М.: Альпина Паблишер, 2018
2. Малахов Г. П. Золотые правила питания/Г.П. Малахов.Изд.2-е. перераб. и доп. – М.: Ростов н/Д.: март, 2006.
3. Мэттьюс Майкл. Больше. Суше. Сильнее. – М.: Эксмо-Пресс, 2017.
4. Рубанович В. Б. Основы здорового образа жизни: учебное пособие для вузов / В. Б. Рубанович, Р. И. Айзман. – Новосибирск; Москва: АРТА, 2011. (Безопасность жизнедеятельности).
5. Семенова Д.С. Какой пульс должен быть при физических нагрузках: норма и максимальные значения при ходьбе, кардиотренировке? Электронный ресурс:
6. В помощь сердцу. Кардиотренировка <https://cardio.today/rehabilitation/fitness/cardiovascular-exercise/>
7. Пять видов спорта, которые омолаживают организм <https://www.kp.ru/daily/26255.7/3134430/>
Научный руководитель - старший преподаватель Анарина М.В., ФГБОУ ВО « Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТЕПЕНИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ С ИХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ

Макарова П.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

m.poly.16@mail.ru

Психологическая подготовка в спорте зачастую имеет решающее значение. Спортсмен должен приспосабливаться к возникшей в процессе соревнований стрессовой ситуации таким образом, чтобы достичь наилучшего результата с учетом уровня физической и технической подготовленности. Значение психологической подготовки в спорте очевидно, ведь ошибки зачастую допускаются в ситуациях, которые спортсмен вполне по силам контролировать [2].

Целью нашего исследования является выявление основных аспектов психологической подготовки спортсменов для соревновательной деятельности.

Объектом исследования – психологическая подготовка спортсменов.

Предметом исследования – взаимосвязь степени психологической подготовки спортсменов с их соревновательной деятельностью.

Рабочая гипотеза. Мы предполагаем, что психологическая подготовка спортсмена базируется на общих закономерностях психологической деятельности человека, с учетом специфики спорта.

Для проверки рабочей гипотезы, были поставлены следующие задачи:

1. Выявить теоретический аспект предстартовой психологической подготовки спортсмена;
2. Выявить практику психологической подготовки спортсмена;
3. Определить проблемы психологической подготовки спортсмена.

Основным методом исследования являлся анализ публикаций по проблеме исследования, который включал в себя сбор информации и её обобщение, посредством конспектирования, реферирования и выделения основных, значимых для теории и практики психологических аспектов подготовки спортсменов. Сбор материалов включал в себя поиск публикаций в библиотеках города и Интернет-ресурсов. Всего проанализировано 24 источника.

Теоретическая значимость нашего исследования заключается в предпринятой попытке анализа, обобщения и систематизации имеющихся в современной научно-методической литературе данных по проблеме учета психологических факторов, влияющих на успешность соревновательной деятельности спортсменов.

Результаты исследования. По теоретическому аспекту предстартовой психологической подготовки спортсменов, мы проанализированы исследования таких авторов как: Алексеев А.В., Баландин В.И., Бундзен П.В., Кожевников В.М., Кретти Б.Дж., Линдеман Х., Марищук В.Л., Найдиффер Р.М. и других. Подытожив сказанное ими, можно сделать следующие заключения. Удачная психологическая подготовка любого спортсмена заключается в комплексном использовании различных мероприятий. В предстартовой спортивной подготовке не должно быть мелочей. И тренер, и врач обязаны знать о спортсмене абсолютно всё: его привычки, условия быта, учебы, работы, взаимоотношения в семье, отношения в коллективе и другое. Многие возникшие проблемы предстартовой подготовки могут быть решены путем рационализации режима, созданием необходимого спокойного фона для спортивной деятельности. Среди самых распространенных методов предстартовой психологической подготовки можно выделить следующие: аутогенная тренировка; выработка навыка мышечного расслабления как основы ментальной тренировки; идеомоторная тренировка; умение концентрировать внимание, сосредоточиться; выработка психологии победителя; борьба со страхом.

По итогу изучения практики психологической подготовки спортсменов, а именно, тренировки психологических навыков, рассмотрении приемов и стратегии управления психологическим состоянием спортсмена, изучением роли воображения в системе спортивной подготовки, мотивации и её составляющих, а также технической и физической подготовки в рамках психологической подготовки спортсмена, можно резюмировать следующее. Основная польза от тренировки психологических навыков – это помощь в развитии такие психологических качеств, которые позволят каждому спортсмену взять под контроль любую сложную ситуацию и суметь её преодолеть. Однако стоит отметить, что всегда будут присутствовать факторы, которые практически невозможно преодолеть. Тем не менее, можно развить другие психологические навыки, с помощью которых спортсмену удастся справиться со сложной ситуацией. Главные методы тренировки психологических навыков следующие: тренировка умения расслабляться; тренировка воображения; выработка мотивации; тренировка физических навыков. Тренировка психологических навыков – обязательная часть тренировочного процесса каждого спортсмена.

Обозначая краткие итоги проблемы психологической подготовки спортсменов, можно выделить несколько ключевых моментов. Одной из важнейших проблем является то, что психологическое сопровождение деятельности профессиональных спортсменов практически

отсутствует. На сегодняшний момент сведено «к нулю» финансирование государством подобных крупных психологических исследований в спорте. Существуют только небольшие исследования, описанные в дипломных работах и кандидатских диссертациях. Причем в практику эти исследования не внедряются, так как на них нет запросов со стороны спортивных школ и тренеров. Кроме того, эти методики не могут сразу использоваться, они должны пройти длительную адаптацию. Следующая не менее важная проблема – дальнейшая профессиональная ориентация спортсмена. Кто как не специалист в области психологии, поможет спортсмену найти себя в социуме, после завершения спортивной карьеры, даже если она была очень удачной.

Подводя итоги нашего исследования, можно сделать следующие обобщающие заключения. Специфика спорта заключается в том, что без стресса полноценная адаптация к нагрузкам и высокий уровень тренированности невозможны. К сожалению, у спортсменов зачастую стресс может перерасти сначала в восприятие угрозы, а далее – в состояние тревоги, которое спортсмен воспринимает как неприятное. Применение специальных психологических методик и упражнений, участие психологов в соревновательной деятельности, обучение спортсменов специальным навыкам, позволяют облегчить переживание стресса, активировать некоторые механизмы его избегания, что значительно повышает уровень психологической подготовленности спортсмена, и он может достичь более высоких спортивных результатов.

Теоретическое обоснование функциональной и психологической подготовки спортсменов дает возможность для целенаправленного планирования тренировочного процесса, направленного на достижение максимального результата к нужному времени.

Литература и источники

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя. Психическая подготовка в спорте / А.В. Алексеев. – М. : Физкультура и спорт, 2016. – 191 с.
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2018. — 352 с: ил.
3. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена / Р.М. Найдиффер. – М. : Физкультура и спорт, 2015. – 224 с.

Научный руководитель – старший преподаватель Макарова О.А., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.5(571.17)

ТУРИЗМ В ШЕРЕГЕШЕ

Кудашкина К.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kudashkina.k2003@gmail.com

Шерегеш - сибирский горнолыжный курорт, который располагается на юге Кемеровской области. Длинный туристический сезон и лавинобезопасные склоны с трассами разных уровней влекут сюда не только сибиряков, но и людей со всей РФ. Хоть и курорт большей частью зимний, его возможно посетить и летом: к примеру, дабы увидеть горную тайгу с бесчисленными бурными реками.

Шерегеш принадлежит Таштагольскому району Кемеровской области в заповедном регионе Горная Шория. Это практически самый посещаемый горнолыжный курорт в России, так как в прошлом сезоне по количеству отдыхающих он уступал только Красной Поляне.

Поселок получил свое название в честь фамилии братьев Шерегешевых, в 1912 году они нашли в этом районе залежи железной руды.

Свою увлекательную историю курорт Шерегеш начинает с 1980 года. Как раз в данном году на горе Зеленой были сделаны две горнолыжные трассы, начато строительство первой канатной дороги. Это было нужно для проведения в 1981 году XVII Спартакиады народов РСФСР. Впоследствии завершения Спартакиады Шерегеш был на некоторое время забыт.

Курорт начал заново развиваться лишь в начале 1990-х годов. Было совершено строительство новых трасс, гостиниц и подъемников.

На горнолыжном курорте Шерегеш есть 4 горы: Зеленая, Мустаг, Курган и Утуя. Самые высокие среди этих гор - Курган, высота этой горы составляет 1555 метров и гора Мустаг, высота ее составляет 1570 метров. Зеленая гора по высоте немного ниже, ее высота 1270 метров и именно на ней находятся главные трассы, а у ее подножия располагаются гостиницы и разные развлекательные учреждения.

На курорте Шерегеш функционируют 15 спусков всех уровней сложности. Перепад высот достигает 680 метров. Общая длина трасс в Шерегеше составляет около 37 км. Снега на этом курорте всегда большое количество, но при этом он рассыпчатый, поэтому кататься здесь очень комфортно и удобно [1].

Трасс типа Каскад в Шерегеше больше всего, их 7 штук. Среди них встречаются как наиболее трудные, так и подходящие для начинающих.

1) Каскад. Высокий уровень сложности (чёрный с переходом в красный на первой четверти пути). Длина трассы составляет 1900 метров; ширина спуска достигает до 120 метров. Перепад высот доходит до 530 метров.

2) Каскад. Средний уровень сложности. Трасса достаточно короткая и пологая: длина этой трассы достигает 700 метров, перепад высот до 120 метров. Ширина спуска начинается от 50 метров и дальше.

3) Каскад. Чёрный уровень сложности. Длина этой горы 2,5 километра, перепад высот составляет 520 метров, ширина спуска до 70 метров. С этой горе предпочитают кататься профессиональные лыжники и сноубордисты.

4) Каскад. Сложная трасса, ее выбирают только лыжники с огромным опытом. Уровень сложности - чёрный и красный. Длина спуска этой горы составляет 2,5 километра, перепад высот достигает до 600 метров. Однако трасса довольно широкая: от 120 до 200 метров на всевозможных участках.

5) Каскад. Синий и красный уровень сложности. Длина этой трассы составляет 2 километра, ширина - 200 метров, перепад высот достигает до 600 метров.

6) Каскад. Зелёный уровень сложности, этот спуск выбирают новички. Длина достигает 1,5 километра, ширина - 50 метров, перепад высот - до 270 метров.

7) Каскад. Длинная и лёгкая трасса, ей присвоен зеленый уровень. Хотя ее размеры выглядят устрашающе для начинающих: спуск длиной в 3 километра, а перепад высот составляет 630 метров. Ширина трассы достигает 70 метров [2].

Преимущества Шерегеша:

1) Значительная продолжительность сезона. Первый снег в Шерегеше выпадает примерно в конце августа или начале сентября. Но уже в октябре весь курорт усыпан белым снегом. По официальным данным каждый сезон в Шерегеше начинается в ноябре.

2) Общая продолжительность всех трасс в Шерегеше составляет больше 35 км. Тут есть обычные трассы для любителей легкого катания и более непростые трассы для тех, кто хочет проверить свои навыки катания. Не считая этого здесь есть обучающие трассы для новичков и детей.

3) К полной безопасности людей, отдыхающих в Шерегеше, относятся довольно серьезно. Для этого на курорте находится пост спасательной службы и проводится круглосуточное дежурство. К тому же сама природа благоденствует безопасному катанию. Благодаря оригинальной структуре снега в Шерегеше невысокая степень угрозы схода лавин [3].

Чем заняться в Шерегеше:

1) Катание на тюбингах и снегоходах, на санях, запряженных лошадьми или ездовыми собаками;

2) Катание на коньках;

3) Есть отличные оздоровительные комплексы, в которых можно расслабиться после продуктивных занятий.

Достопримечательности:

1) Зеленая гора. На этой горе размещена гигантская доля всей горнолыжной инфраструктуры Шерегеша, в следствие этого ее посещают практически все туристы, приезжающие на курорт. Тут есть некоторое количество подъемников и проложенных магистралей, работает гигантская система искусственного происхождения оснежение длиной практически в 5 км, есть пункты проката и вспомогательные развлечения.

2) Азасская пещера. Пещера у ручья Азас стала известной относительно не так давно, когда местные охотники поведали о том, что лицезрели в ее округах нежного человека. С тех времен туристы местные обитатели не один раз рассказывали о собственных встречах со следами йети, что сделало пещеру посещаемой достопримечательностью.

3) Поклонный крест на горе Курган. В 2001 году на верху горы Курган был установлен Поклонный крест. Высота религиозного памятника-в пределах 20 метров, а вес его выше 7 тонн. Для его установки довелось использовать вертолет.

4) Гора Утуя. Это исключительно небольшая гора Шерегеша, ее высота - меньше 1150 метров. В основном почти все активные лыжники выбирают для катания именно ее, потому что на этих склонах проложена трасса «красного» уровня.

5) Шорский национальный парк. Национальный парк площадью больше 410 тыс. гектаров располагается в Таштагольском районе, приблизительно в 90 км от Шерегеша. На его земле размещаются оригинальные горно-таежные ландшафты и 25 природных памятников[4].

Литература и источники

1. Шерегеш - горнолыжный курорт // ВКонтакте. URL: https://vk.com/wall-24622192_105613
 2. Шерегеш как туристический объект Кузбасса // АБИУМ24. URL: <https://abium24.ru/sheregesh-kak-turisticheskij-ob-ekt-kuzbassa>
 3. Горнолыжный курорт Шерегеш. Информация о курорте // gesh.ru. URL: <https://gesh.ru/sheregesh/>
 4. Шерегеш - всё о горнолыжном курорте // СибирьАлтай. URL: https://www.sibalt.ru/info-sheregesh-gornaya-shoria/306-sheregesh-vse-o-kurorte#istoria_sheregesha
- Научный руководитель – старший преподаватель Апарина М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 796.011

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Велисевич С.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
4998coni@mail.ru

Физическое воспитание людей должно начинаться с самого раннего детства. Вопрос его эффективности является актуальным и в настоящее время. Большое значение имеют программы детских дошкольных учреждений и средних общеобразовательных школ по физическому воспитанию подрастающего поколения. За последние годы школьная программа подвергалась различным изменениям. Но как показывает практика, большое число обучающихся подвержено гипокинезии - пониженной двигательной активности.

«Гипокинезия приводит к слабости мышц, связок, костного аппарата, замедленному физическому развитию, дисфункции нервной системы. Единственным работающим средством противодействия этому влиянию, является правильная организация физического воспитания ребенка с раннего детства» [1, с. 12]. Поэтому основной задачей физического воспитания является решение этой проблемы.

К сожалению, «статистика свидетельствует, что в течение последних лет состояние здоровья наших детей катастрофически ухудшается» [2, с. 281]. Сегодня в среднем по России на каждого из детей приходится не менее двух заболеваний в год. Приблизительно 20–27% детей относится к категории часто и длительно болеющих.

«Количество детей, страдающих ожирением, возрастает на 1% ежегодно. По данным прогнозов, 85% этих детей – потенциальные больные сердечно-сосудистыми заболеваниями. Около 50% детей нуждаются в психокоррекции, что характеризуются серьезным психологическим неблагополучием. В подавляющем большинстве дети, начиная с дошкольного возраста, уже страдают дефицитом движений и сниженным иммунитетом.

Проблема дошкольного воспитания никогда не оставалась незамеченной. Мы перестаём замечать элементарные вещи, что наши дети не умеют завязывать шнурки и выражать знаки приветствия при встрече. Как правило, родители заняты большую часть времени на работе и бытовыми делами. Поэтому нужно, чтобы ребёнок посещал детский сад. В детском саду предусмотрены, занятия по физической подготовке, развитию умственных способностей ребёнка, а также воспитание в трудовой и эстетической деятельности. Под руководством квалифицированных специалистов» [3, с. 409].

Общей объективной основой физической культуры должна стать культура двигательной активности. Взаимодействие и взаимовлияние культурных форм характерны и для реформы физической культуры. Условия жизнедеятельности обучающихся должны обеспечивать формирование двигательной культуры, что развивает процесс формирования физической и спортивной культуры личности.

Эпидемия коронавируса 2020-22 годов также внесла свои изменения в проведение занятий по физической культуре. Многие занятия проводились дистанционно. «Из-за пандемии, проведение полноценных тренировок, игр на спортивных площадках, спортивных залах очень ограничено: закрыты спортзалы, стадионы, а спортплощадки посещать не рекомендовалось. Хорошей и относительно безопасной альтернативой является занятие спортом, физическими упражнениями дома. Главным приоритетом на данный период будет сохранение и укрепление здоровья, укрепление иммунитета. Важной составляющей этих мер является физическая активность. Выделяют три основных направления: самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, а также самостоятельные игры и развлечения» [4, с. 296].

Важным фактором в современном мире является возрастающее осознание физической культуры, как части общей культуры личности и общества. Однако наряду с феноменом физической культуры зарождается и развивается феномен спорта, приобретая самостоятельный статус. Это достаточно разнообразное и многофункциональное явление, которое с трудом укладывается в единую концепцию. Достаточно сказать, что к спорту мы относим: парусный спорт, шахматы, авиамоделирование и многие другие виды спорта, в которых суть деятельности — соревнование и победа.

Целью физического воспитания является - всестороннее развитие физических и умственных способностей человека с целью формирования физической культуры.

«Физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных заболеваний» [5, с.330].

Однако напряженная умственная работа в школе и дома, а также и другие виды деятельности вызывают у учащихся значительную перегрузку организма. Вместе с тем большую часть свободного времени они проводят в компьютерных клубах, возле телевизора. «Подросток ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности. Вот почему жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества» [6, с. 7].

К сожалению, не все учащиеся понимают важность занятий физкультурой. Многие из них ограничиваются посещением обязательных занятий физкультуры. Это не может компенсировать недостаток двигательной активности, что приводит к чрезмерному перенасыщению, задержке физического развития и снижению умственной работоспособности.

Таким образом, вопрос физического воспитания должен занять достойное место в государственной программе воспитания молодежи. Необходимо было бы скорректировать вопросы физического воспитания и способы его осуществления. Этот процесс должен носить устойчивый характер, приводя к эффективным, практическим действиям, которые будут способствовать повышению качества жизни и укреплению здоровья детей, школьников и студентов.

В то же время познание себя в различных формах и условиях двигательной активности, знание особенностей индивидуального развития и умение активно формировать себя как личность наделяют процесс физического воспитания определенными личностными и социальными задачами, делают его единым целым фундаментальных основ всестороннего и целостного развития личности учащихся.

Литература и источники

1. Бажуков, С.М. Здоровье детей – общая забота. – М., 2011. – 127 с.
2. Стародубцев, А.Н. К вопросу о занятиях физической культурой студентов специальной медицинской группы / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы VI Международной научно-практической конференции. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. Казань, 2020. - С. 280-283.
3. Инживяткина, Ю.Ю. Детский сад - важное звено в системе непрерывного физкультурного образования / Ю.Ю. Инживяткина, И.П. Шлее // В сборнике: Актуальные вопросы науки и образования. сборник научных трудов I Международной научно-практической конференции. Ульяновск, 2022. - С. 408-414.
4. Никитин Н.К. Занятия физической культурой подростков в период пандемии // Н.К.Никитин, В.С. Архипов, И.П. Шлее // Заметки ученого. - 2021. - № 4-1. - С. 296-302.
5. Стародубцев, А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н.Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
6. Богданов, Г.П. Уроки физической культуры. – М., 2013. - 192 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И.П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 797.212.2

ОПТИМИЗАЦИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СПОСОБЕ БРАСС

Багринцева В.В.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
bagrintseva.bagrin@yandex.ru

Разделу специальной силовой подготовки пловцов в последние десятилетия уделяется особое внимание, поскольку это связано с современными тенденциями совершенствования техники плавания, что особенно актуально для пловцов, специализирующихся в способе брасс. Плавание брассом предъявляет особые требования к силовой подготовленности спортсменов [1, 2]. Уникальная техника движений, требования к эффективному согласованию усилий, развиваемых руками и ногами, необходимость поддерживать высокую скорость в фазе скольжения за счет обтекаемого положения тела – всё это требует поиска путей совершенствования специальной силовой подготовки пловцов-бассистов [3].

Гипотезой исследования послужило предположение о том, что изучение квалификационных особенностей силовой подготовленности пловцов, специализирующихся в способе брасс, позволит выявить перспективные пути совершенствования специальной силовой подготовки и разработать комплексы упражнений с учетом возраста и квалификации пловцов-бассистов.

Цель исследования – выявить направления оптимизации силовой подготовки пловцов, специализирующихся в способе брасс на основе изучения современных тенденций в технике плавания этим способом с учетом возрастных и квалификационных особенностей пловцов-бассистов.

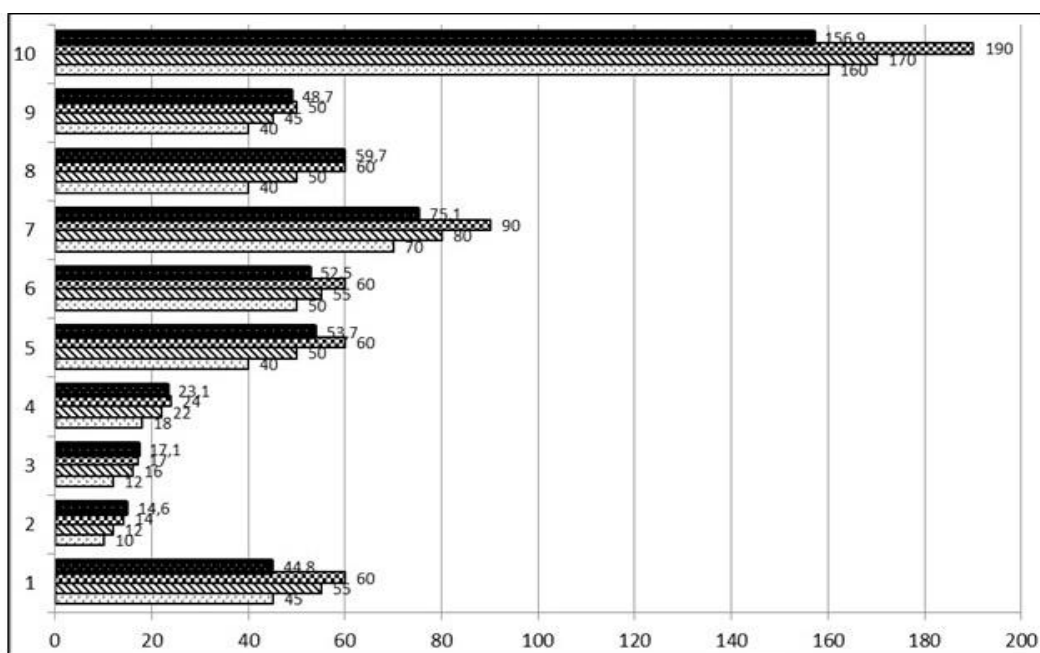
Задачи исследования:

1. Выявить современные тенденции совершенствования техники плавания способом брасс и особенности специальной силовой подготовки пловцов-бассистов.
2. Изучить силовую подготовленность пловцов, специализирующихся в способе брасс, с учетом квалификационных особенностей.
3. Определить перспективные направления специальной силовой подготовки пловцов и разработать комплексы упражнений для совершенствования силовых качеств и их реализации с учетом современных особенностей техники плавания способом брасс.

Методы исследования: анализ и обобщение литературы и интернет источников; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; математическая статистика. В качестве частных методик использовались: тензодинамография; хронометрия; видеоанализ техники плавания.

В процессе исследования было проведено изучение силовой подготовленности квалифицированных пловцов бассистов. К исследованию были привлечены 16 пловцов мужского пола, в том числе 1 мастер спорта международного класса, 6 мастеров спорта и 9 кандидатов в мастера спорта. Все пловцы выполнили тесты для оценки силовой подготовленности. Результаты сравнивались с рекомендованными нормативными данными для пловцов высокой квалификации [4].

В результате анализа выявлено, что среднегрупповые данные пловцов-бассистов по большинству показателей соответствуют оценке «хорошо» (рис. 1).



условные единицы

■ общегрупповые результаты;

▨ - «отлично»; ▩ - «хорошо»; ▤ - «удовлетворительно»

Условные обозначения: 1 – максимальная сила тяги на суше; 2 – сила тяги в воде при плавании с помощью ног; 3 – сила тяги в воде при плавании с помощью рук; 4 – сила тяги в воде при плавании в координации; 5 – коэффициент силовой выносливости; 6 – коэффициент использования силовых возможностей; 7 – коэффициент координации; 8 – взрывная сила (высота прыжка); 9 – сила кисти; 10 – становая сила

Рисунок 1 – Сравнение силовой подготовленности пловцов, специализирующихся в способе брасс с нормативными показателями

Сравнивая полученные результаты, можно отметить высокий уровень развития (соответствующий оценке «отлично») таких показателей, как сила тяги при плавании с помощью рук; сила тяги при плавании с помощью ног; взрывная сила. Средний уровень, соответствующий оценке «хорошо» наблюдается при сравнении следующих показателей: сила тяги при плавании в координации; коэффициент силовой выносливости; сила кисти. Оценке «удовлетворительно» соответствует уровень таких показателей, как: максимальная сила тяги на суше, коэффициент использования силовых возможностей, коэффициент координации и становая сила.

Для более детального анализа полученных данных группа пловцов-бронзовистов была разделена на две подгруппы: «мастера спорта» - в составе 7 человек и «кандидаты в мастера спорта» - в составе 9 человек. В результате изучения максимальной силы тяги на суше было выявлено, что по этому показателю группы «кандидаты в мастера спорта» и «мастера спорта» практически не отличаются друг от друга ($P_0 > 0,5$). Сила тяги при плавании с помощью движений ногами в группе «кандидаты в мастера спорта» составила 14,1 кг, а в группе «мастеров спорта» 15,3 кг ($P_0 > 0,5$). Сила тяги в воде при плавании с помощью движений рук в группе пловцов-бронзовистов «кандидаты в мастера спорта» составила 15,9 кг, а бронзовисты из группы «мастера спорта» показали уровень силы тяги в воде, равный 18,6 кг ($P_0 > 0,5$). Можно отметить, что показатели силы тяги в воде при плавании с помощью движений ногами ниже, чем показатели силы тяги в воде при плавании с помощью движений руками. Это говорит о том, что у современных пловцов, специализирующихся в способе брасс, преобладает сила тяги, развиваемая с помощью движений руками. Данный факт подтверждает формирование современного варианта силовой техники брасса, где руки играют важнейшую роль, о чем свидетельствует высокий уровень тяговых усилий.

Рассматривая силу тяги в воде при плавании в полной координации, то есть при плавании руками и ногами, можно сказать, что результаты в группе «кандидатов в мастера» составили 21,3 кг, а пловцы-бронзовисты в группе «мастеров спорта» показали средний результат 25,4 кг ($P_0 < 0,5$). Это связано с лучшим умением мастеров спорта согласовывать движения и развивать усилия за счет совместных движений ногами и руками, включая в общий цикл движений туловище.

В результате изучения коэффициента использования силовых возможностей (КИСВ) было выявлено, что у бронзовистов с квалификацией кандидаты в мастера спорта КИСВ составил 50 %, а у бронзовистов-мастеров 56 % ($P_0 < 0,5$). Это подчеркивает важность показателя, характеризующего способность пловца переносить силовые качества, развиваемые на суше в условия водной среды. Это также свидетельствует о том, что на всех этапах подготовки спортсменов силовая тренировка, проводимая на суше, является вспомогательной, дополняя основную плавательную подготовку. По мере повышения спортивной квалификации происходит совершенствование силовой подготовленности, что проявилось в выявленном преимуществе подгруппы мастеров спорта.

Среднегрупповые значения коэффициента координации составили 73 % в группе «кандидаты в мастера спорта» и 76 % в группе «мастера спорта», однако в связи с достаточно большим разбросом индивидуальных значений достоверных различий по показателю коэффициента координации не было выявлено ($P_0 > 0,5$).

На основании анализа выявленных квалификационных различий и систематизации данных о силовой подготовленности пловцов-бронзовистов был осуществлен подбор средств специальной силовой подготовки. В соответствии с целью работы подбирались упражнения для силовой подготовки пловцов-бронзовистов, учитывающие современные направления развития брасса. Особое внимание было уделено упражнениям, способствующим реализации силового потенциала. Подбор упражнений основывался на том, что для эффективного переноса силового потенциала с суши на воду необходимо создать пловцу условия, в которых он может прилагать во время гребка усилия, существенно большие, чем при обычном плавании.

Таким образом, в качестве основных направлений повышения силовых способностей для пловцов-бронзовистов с квалификацией «кандидат в мастера спорта» можно рекомендовать: повышение силы тяги в воде при плавании в координации; повышение способности

реализации силовых качеств, о чем можно судить по коэффициенту использования силовых возможностей; повышение взрывной силы.

В результате исследования определены направления оптимизации силовой подготовки пловцов, специализирующихся в способе брасс на основе изучения современных тенденций в технике плавания этим способом с учетом возрастных и квалификационных особенностей пловцов-бассистов. Выявлены квалификационные различия силовой подготовленности пловцов бассистов. Достоверные различия группы «мастера спорта» по сравнению с группой «кандидаты в мастера спорта» выявлены для показателей: сила тяги в воде при плавании в координации ($P_0 < 0,05$); коэффициент использования силовых возможностей ($P_0 < 0,05$); взрывная сила ($P_0 < 0,01$); становая сила ($P_0 < 0,05$).

Литература и источники

1. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. – М.: Изд-во ИТРК, 2019. – 320 с.
 2. 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.
 3. Широкова М. Г., Жукова Е. С. Особенности совершенствования гибкости пловцов 12-13 лет, специализирующихся в способе брасс // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: Материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2023. С. 162-165
 4. Жукова Е. С., Галеева О. Б. Контроль физической и технической подготовленности пловцов: Практикум. Омск: СибГУФК, 2021. – 104 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жукова Е.С., ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».*

УДК – 797.21

ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАРТОВОЙ РАЗМИНКИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ

Романовская Н.С.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
r89503319352@mail.ru

Эффективность соревновательной деятельности пловцов во многом определяется рационально построенной разминкой. На основании научных исследований установлено, что эффективная разминка может способствовать прогрессу спортивного результата [1, 2, 3, 4].

В настоящее время, как показывают наблюдения, спортсмены разминаются достаточно однообразно. Набор упражнений разминки, интенсивность их выполнения устанавливается по субъективным ощущениям спортсмена и строго не регламентируется. Все это вызывает необходимость дополнительного изучения особенностей предстартовой разминки пловцов-спринтеров.

Цель исследования: на основании анализа и обобщения научно-методической литературы и результатов анкетирования высококвалифицированных пловцов-спринтеров выявить особенности построения предстартовой разминки и разработать практические рекомендации по планированию разминки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Для достижения цели работы были поставлены следующие задачи:

1. На основании анализа и обобщения научно-методической литературы систематизировать данные о предстартовой подготовке пловцов-спринтеров и рациональных вариантах разминочных упражнений, способствующих оптимальному раскрытию физических возможностей пловцов.

2. С помощью анкетного опроса изучить особенности и варианты построения предстартовой разминки у пловцов, специализирующихся в плавании на короткие дистанции, обобщить данные и предложить рекомендации по составлению разминки.

Для решения поставленных в исследовании задач были использованы следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы; анкетирование, методы математической статистики.

В анкетировании приняли участие 26 мужчин и 24 женщины. Из них 20 человек являлись мастерами спорта и 30 человек кандидатами в мастера спорта. В процессе анкетирования выяснялись такие вопросы, как: состав разминки, интенсивность, объем, уточнялись особенности проведения разминки. В дальнейшем на основе анализа полученных данных выявлялись особенности применения разминочных упражнений, выявлялись основные разминочные серии, определялся характер упражнений, преобладающих в разминке пловцов-спринтеров.

Анализ результатов анкетирования показал, что у пловцов-мужчин, специализирующихся на спринтерских дистанциях, общая часть разминки проводится с применением стандартных упражнений, в том числе с использованием упражнений на растягивание. Специальная часть разминки включает равномерное дистанционное плавание различными способами, в том числе с выполнением специальных упражнений, плавание по элементам, с помощью рук, с помощью ног и с полной координацией движений. Также специальная часть разминки пловцов-спринтеров включает разминочные серии, проплывание стартовых отрезков и выполнение поворотов.

Сравнение объема плавания во время предстартовой разминки показало, что у мужчин он составляет 992 ± 144 м, а у женщин 1017 ± 204 м. Статистическая обработка данных показала, что различия по объему плавания между мужчинами и женщинами носят не достоверный характер ($P_o > 0,05$).

На следующем этапе результаты пловцов-спринтеров были перегруппированы по спортивной квалификации и после этого проводилось сравнение объема предстартовой разминки у пловцов кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта среди мужчин и женщин (рис. 1). Анализ результатов показал, что у мужчин кандидатов в мастера спорта объем плавания во время предстартовой разминки составил 1000 ± 137 м, а у мастеров спорта был выявлен объем 978 ± 164 м. Статистическая обработка показала, что различия между группами кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта у мужчин являются недостоверными ($P_o > 0,05$).

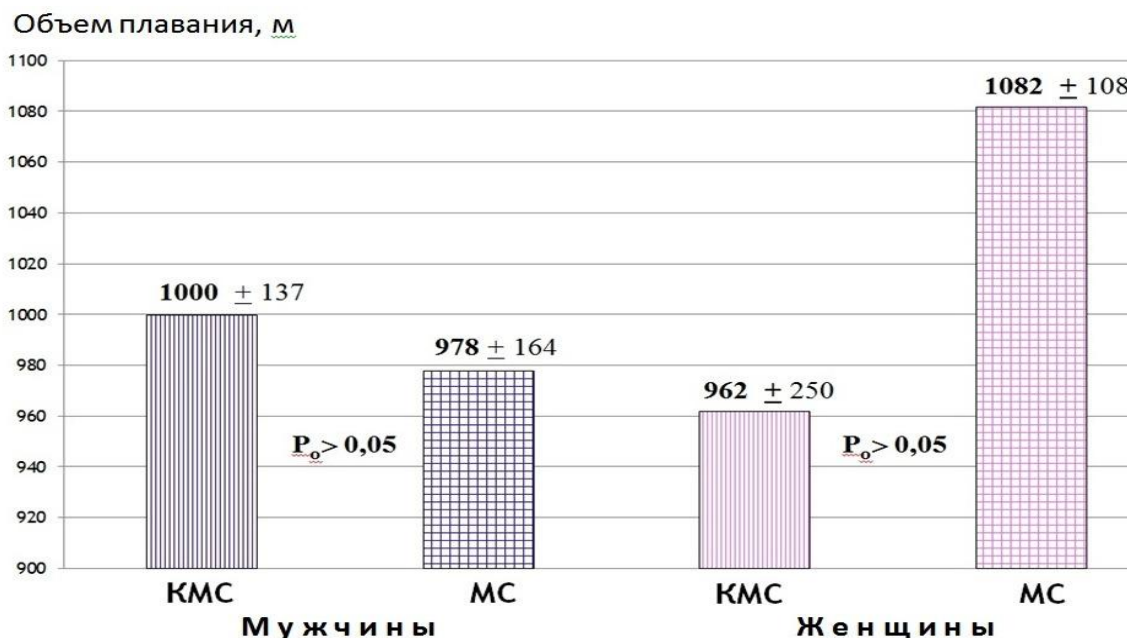


Рисунок 1 - Сравнение объема плавания во время предстартовой разминки у пловцов кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта (мужчины и женщины)

У женщин кандидатов в мастера спорта объем плавания во время предстартовой разминки составил 962 ± 250 м, а среднегрупповой результат у женщин мастеров спорта составил 1082 ± 108 м. Различия между группами также статистически не достоверны ($P_o > 0,05$).

В процессе дальнейшего анализа было рассчитано процентное соотношение индивидуальных вариантов разминки по объему плавания. Рассмотрение данных в группе мужчин показало, что у пловцов, специализирующихся на спринтерских дистанциях, встречается 5 вариантов разминки по объему плавания. 40 % пловцов проплывают во время разминки 1000 м; 28 % проплывают 800 м; 20 % - 1100 м, 8 % - 1200 м и 4 % - 1300 м.

Анализ объема плавания во время разминки у женщин выявил 7 вариантов разминки. Самый большой объем плавания 1500 м встречается в 8 % случаев. Также 8 % спортсменок проплывают во время разминки 1200 м. У 23 % женщин объем плавания во время разминки составляет 1100 м. 15 % спортсменок проплывают во время разминки 1000 м, 8 % - 900 м и достаточно большое количество спортсменок - 23 % проплывают во время разминки всего 800 м.

Таким образом, наименьший объем плавания у пловцов спринтеров, включая мужчин и женщин, составил 600 м, а наибольший объем плавания во время разминки составил 1500 м. Сравнение данных омских пловцов с данными научно-методической литературы показал, что минимальный объем плавания совпадает, но наибольший объем, встречающийся в литературе, составляет 3500 м.

Сравнение объема плавания у пловцов-мужчин различной квалификации показало, что в подгруппах наблюдается похожее соотношение.

У женщин кандидатов в мастера спорта наблюдается большее разнообразие вариантов разминки по объему. Выявлено 7 вариантов разминки по объему плавания у женщин, кандидатов в мастера спорта. Мастера спорта используют всего четыре варианта с различным объемом плавания на разминке. Это варианты с проплыванием: 900 м (встречается в 9 % случаев); 1000 м (37 %); 1100 м (18 %) и 1200 м (36 %).

Таким образом, женщины-спринтеры с квалификацией мастеров спорта используют только четыре варианта по объему плавания. А у кандидатов в мастера спорта еще происходит выбор наиболее подходящей разминки по объему, с чем связано большое количество вариантов в этой квалификационной группе.

Дальнейший анализ содержания разминки пловцов-спринтеров высокой квалификации позволил выявить и систематизировать основные разминочные серии. Пловцы, специализирующиеся на спринтерских дистанциях с квалификацией мастер спорта и кандидат в мастера спорта применяют во время специальной части разминки основные разминочные серии с длиной отрезков 25, 50, 75 и 100 м. Кроме этого, пловцы используют комбинированные серии, объединяющие несколько отрезков разной длины и предполагающие плавание с различной скоростью.

В процессе систематизации разминочных серий проводилось выделение основных серий, сравнивались серии различных спортсменов, выбирались типичные задания. Содержание разминочных серий, выявленных в процессе анализа результатов анкетирования, сравнивалось с данными научно-методической литературы, рассматривались объем и интенсивность плавания, схемы построения разминочных серий. В итоге было разработано содержание основных разминочных серий, рекомендованных для применения в специальной части предстартовой разминки пловцов-спринтеров высокой квалификации.

Выводы

1. На основании анализа и обобщения научно-методической литературы выявлено, что предстартовая разминка пловца должна решать четыре задачи: функциональную, двигательную, технико-тактическую и эмоциональную. Построение разминки строится на основе выделения двух частей: общей и специальной.

2. В предстартовую разминку пловцов включаются разнообразные варианты разминочных упражнений, в том числе: беговые упражнения (или другие варианты кардио-нагрузки); общеразвивающие упражнения (круговые, маховые, рывковые движения); упражнения силовой направленности (с применением отягощений и амортизаторов); имитационные упражнения; упражнения на растягивание. Разминка в воде включает плавание в координации и по элементам, выполнение стартов и поворотов с ускорениями, специальные упражнения с контролем дыхания, проплывание коротких отрезков с максимальной скоростью или с постепенным увеличением скорости.

3. В результате анкетного опроса выявлено, что к особенностям предстартовой разминки высококвалифицированных пловцов-спринтеров относятся: сравнительно больший удельный вес упражнений анаэробной направленности, спринтерских ускорений и скоростных упражнений в повторном плавании; меньший общий объем упражнений в воде по сравнению со стайерами; применение в тренировочных сериях коротких отрезков и, как правило, более продолжительных пауз отдыха между отрезками.

4. Объем разминочного плавания у пловцов-спринтеров варьирует от 600 метров до 1500 м. Средний объем разминочного плавания составляет 1000 м. Отсутствуют достоверные различия по объему плавания между группами мужчин и женщин и группами кандидатов в мастера и мастеров спорта. В разминку включаются стандартные серии с отрезками длиной 25, 50, 75, 100 м, а также комбинированные серии. Применяется прогрессивное плавание с постепенным увеличением скорости до максимальной; ускорения на отрезках длиной 10-15 метров со скоростью 95% от максимальной; выполнение стартов и поворотов.

Литература и источники

1. Авдиенко В. Б., Солопов И. Н. Искусство тренировки пловца. Книга тренера. – М.: Изд-во ИТРК, 2019. – 320 с.
2. 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.
3. Хадиева Р. Т., Семенюк Н. В. Разминка как важный элемент физической культуры спортсмена // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – Челябинск: Челябинский гос. университет. — 2017. — Т. 2, № 2. — С. 66-69.
4. Жукова Е. С., Митяева Е. А. Влияние отдельных элементов соревновательной деятельности на результат проплывания дистанции 100 м баттерфляем у женщин-призеров чемпионатов мира по плаванию // Вопросы функциональной подготовки в спорте высших достижений: Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции. Омск, 2022. С. 51-54
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жукова Е.С., ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

УДК 797.21

СТРУКТУРА НАГРУЗОК РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ НА БАЗОВОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЦОВ

Патласова М.О.

ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта»
mariapatlasova@gmail.com

Планирование годичной подготовки пловцов представляет собой исключительно сложный процесс подбора и определения оптимального соотношения средств тренировочного воздействия, построения и сочетания различных структурных образований тренировочного процесса: макроциклов, периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и тренировочных занятий.

Особую важность система планирования тренировочным процессом приобретает в подготовке пловцов на этапе базовой подготовки, основная задача которой заключается в комплексном развитии физических качеств с параллельным совершенствованием спортивной техники [1].

К сожалению, тренеры в своей работе зачастую не учитывают возрастных особенностей развития физических качеств подростков, тем самым снижая эффективность тренировочного процесса.

Объект исследования: тренировочный процесс на базовом этапе подготовки пловцов

Предмет исследования: соотношение нагрузок различной направленности на базовом этапе подготовки пловцов.

Цель: обосновать необходимость увеличения объема скоростных средств в процессе подготовки пловцов на базовом этапе.

Гипотеза: предполагается, что изучение научно-методической литературы позволит выявить пути дальнейшего совершенствования тренировочного процесса пловцов на базовом этапе подготовки.

В соответствии с целью работы была поставлена задача по определению динамики парциальных объемов плавания различной направленности в тренировочных группах на этапе базовой подготовки.

Методы исследования: Анализ и обобщение научно-методической литературы проводился путем изучения статей в научных изданиях, авторефератов диссертаций. Кроме того, анализировались методические материалы для детско-юношеских спортивных школ по плаванию. При анализе литературных источников внимание уделялось вопросам планирования тренировочных нагрузок различной направленности на этапе базовой подготовки.

Результаты исследования.

Изучая динамику нагрузок в Примерной программе по плаванию [2] для тренировочных групп с первого по пятый годы обучения мы пришли к заключению, что общая стратегия подготовки заключается в постепенном увеличении годового объема плавания от 300 км в тренировочной группе первого года обучения до 1100 км в тренировочной группе пятого года обучения. Что же касается изменения парциальных объемов плавания в различных зонах интенсивности наблюдается несколько иная тенденция. Так, доля плавания в первой зоне интенсивности (компенсаторно-аэробная) постепенно уменьшается с 57% в группе ТГ-1 до 22,5% в группе ТГ-5. Таким образом, уменьшается объем средств, направленных на малоинтенсивное плавание.

Обратная тенденция наблюдается при рассмотрении парциальных объемов плавания в зонах 2 (аэробная), 3 (аэробно-анаэробная), 4 (лактатная). В указанных зонах интенсивности нагрузок происходит постепенное увеличение объема плавания.

Так, если в группе ТГ-1 годовой объем плавания во второй зоне интенсивности составляет 33,3%, то в группе ТГ-5 он увеличивается до 50%.

В третьей зоне интенсивности (аэробно-анаэробная) в группе ТГ-1 объем плавания равен 7%, в группе ТГ-5 значительно возрастает и составляет 22,5%.

В четвертой зоне интенсивности (лактатная) объем плавания равен 1%, в группе ТГ-5 он равен 3,4%.

Не безынтересным моментом является тот факт, что парциальный объем плавания в пятой зоне интенсивности (алактатная) практически остается на одном уровне в пределах от 1,3 в группе ТГ-1 до 1,7% в группе ТГ-5. Применяемые средства подготовки в этой зоне направлены на развитие скоростно-силовых качеств спортсменов, а также максимальной скорости плавания.

Мы обратили внимание на то обстоятельство, что в тренировочной группе первого года обучения объем скоростных средств в воде составляет 1,3% от общего объема плавания. Например, если объем плавания составляет 2 км за одну тренировку, то на развитие скоростных качеств необходимо запланировать от 20 до 30 метров. Это может быть проплывание коротких 10 метровых отрезков от двух до трех повторений. По нашему мнению, такой незначительный объем плавания не способствует оптимальному развитию максимальных скоростных качеств юных спортсменов.

Если обратиться к опыту подготовки спортсменов мирового класса, то можно отметить, что у подавляющего большинства выдающихся спортсменов подготовка в течение первых нескольких лет носила выраженный разносторонний характер, широко использовались элементы других видов спорта, особенно подвижных и спортивных игр. Тренировочная направленность в водной среде предполагала преимущественно проплывание коротких отрезков с правильной техникой плавания, часто в виде эстафетного плавания, а также игры в водное поло.

Наиболее опытные специалисты различных стран все настойчивее отмечают, что игровой метод наиболее оправдан в работе с юными спортсменами. Данный подход позволяет не только повышать эмоциональность занятий, но и развивать скоростные качества пловцов.

По данным ряда авторов [3,4,5 и др.] эффективность тренировочного процесса будет более успешной, если акценты педагогических воздействий совпадут с естественным ускоре-

нием в развитии отдельных элементов и структур моторики человека. В частности указывается, что период ускоренного развития скоростных способностей соответствует возрасту от 10 до 13 лет, что совпадает с этапом базовой подготовки пловцов.

Таким образом, по нашему мнению, необходимо существенно увеличить объем средств скоростной направленности в водной среде в тренировочных группах от первого до пятого годов обучения.

Литература и источники

1. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов.- М.: Спорт., 2019.- 656 с.: ил.
 2. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2004.- 216 с.
 3. Бальсевич, В.К. Онтокинезиология человека / В.К. Бальсевич.- М.: Теория и практика физической культуры, 2000.- 275с.
 4. Волков, Л.П. Система направленного развития физических способностей учащихся в разные возрастные периоды: Автореф. дис. ... докт. пед. наук / Л.В. Волков.- М., 1986.- 38с.
 5. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... док.пед.наук / А.А. Гужаловский.- М., 1979.- 26 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жукова Е.С., ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».*

УДК 659.125.29

ТЕХНОЛОГИИ В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Юровский В.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

slavax002@gmail.com

Спортивный туризм – один из базовых видов спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде (перевалов, вершин, порогов, каньонов, пещер и др.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

В последние годы популярность спортивного туризма растет, так как, все больше людей ищут отдых от городской жизни, на природе. Современное снаряжение улучшает впечатления, делающее путешествие, более удобным и доступным для широкого круга людей. Наконец, технологии интегрируются не только в оборудование, но и в места, чтобы уменьшить воздействие на окружающую среду.

Технологии улучшают общее впечатление от путешествий, как для новичков, так и для профессионалов в сфере путешествий. Устраняя некоторые распространенные трудности и делая отдых на свежем воздухе более легким и приятным.

Для облечения снаряжения обычно используются волокна из карбона, композиты, бархатные искусственные материалы, а также ультралёгкий алюминий. Из облегченных материалов изготавливаются такие предметы, как легкие палатки, облегченные наплечные сумки и рюкзаки, легкие матрасы, складные стулья и т.д. Преимущество такой экипировки из легких материалов заключается в том, что она позволяет уменьшить вес рюкзака и чувствовать себя менее усталым во время длительных походов. Кроме того, облегченное оборудование может быть более компактным и быстрее собираться, что позволяет экономить место в рюкзаке и облегчает передвижение.

Современные технологии в одежде для туризма, обеспечивают комфорт и защиту в различных условиях, включая жаркие летние дни, холодные зимние ночи и мокрую погоду. Они

включают передовые материалы для ношения на открытом воздухе, такие как влагоотводящие ткани, состоящие из синтетических тканей, таких как полиэстер (полиэфир) или нейлон. Устойчивую к ультрафиолетовому излучению или отпугивающую насекомых одежду (перметрин вплетенный в волокна). Кроме того, некоторые новые технологии изготовления одежды включают такие функции, как терморегулирование для контроля климата, антимикробные материалы для предотвращения накопления запаха и гидроизоляция (полиуретановая пленка, на которой накапливается и затем медленно испаряется влага) для дополнительной защиты от непогоды. Другие достижения в области технологии одежды для кемпинга включают такие предметы, как одежда с подогревом в холодную погоду.

Новое оборудование для туризма включает такие инновации, как палатки с воздушными балками, вместо традиционных шестов для более быстрой и легкой установки или же использование современных материалов, таких как карбон, сплав алюминия с титаном которые облегчают вес конструкции. Другие технологии, такие как высокотехнологичные спальные мешки, портативные системы фильтрации воды и усовершенствованные рюкзаки с эргономичным дизайном и встроенными функциями, также становятся доступными для улучшения условий кемпинга. Туристическое снаряжение на солнечных батареях, такое как фонари и портативные зарядные устройства для электроники, также становится все более распространенным. Кроме того, достижения в области технологии походных печей, легкие и экономичные печи, облегчают отдыхающим приготовление горячих блюд на ходу.

Технологии приобретают все большее значение, поскольку все больше людей узнают о влиянии активного отдыха на окружающую среду. Многие производители снаряжения в настоящее время интегрируют новации, чтобы уменьшить их воздействие на окружающую среду. Легкая посуда, изготовленная из силикона, позволяет легко брать с собой все необходимое без дополнительного веса и вреда для окружающей среды. Некоторые плиты спроектированы так, чтобы быть сверхэффективными, используя лишь небольшое количество топлива для кипячения воды и приготовления пищи. Технологии фильтрации воды интегрируются в туристическое снаряжение, чтобы позволить отдыхающим самостоятельно фильтровать питьевую воду из озер и ручьев. Это устраняет необходимость в одноразовой бутылированной воде, которая является основным источником отходов во многих походах. В туризме используется множество материалов, и многие из них могут быть неэкологичными. Однако существуют также экологически чистые материалы, которые в настоящее время становятся всё более популярными в сфере туризма. Экологически чистые материалы, которые могут использоваться в туризме, включают в себя: ткани из органического хлопка или льна - они не содержат химических примесей и являются более долговечными, чем обычные ткани. Экологически чистые синтетические материалы - что включает в себя кофейную гущу и бутылки, эти материалы уменьшают количество создаваемых отходов. Кожа, обработанная без использования токсичных химикатов. Использование материалов из переработанных отходов (вторсырье) лучший способ снизить объем отходов. Льняные ткани - это мягкий и легкий материал, который обладает хорошей водостойкостью и долговечностью. Эти материалы долговечны и высоко функциональны, а также значительно сокращают количество отходов и загрязнений, связанных с традиционными производственными процессами.

В целом, интеграция современных технологий в оборудование для туризма и места отдыха является важным шагом на пути к снижению воздействия отрасли на окружающую среду и популяризации экологически безопасных материалов.

В заключение следует отметить, что технологии играют важную роль в формировании индустрии спортивного туризма, позволяя путешественникам знакомиться с природой новыми и захватывающими способами. В настоящее время совершенствование технологий помогает совершать путешествия в такие места, о которых раньше можно было только мечтать, а современное снаряжение и новые материалы позволяют значительно сократить время на преодоление препятствий, что очень актуально в наш динамический век. Развитие этих технологий предполагает, что индустрия будет продолжать развиваться, чтобы удовлетворить потребности современных искателей приключений.

Литература и источники

1. Таймазов. В. А., Федотов. Ю. Н. Теория и методика спортивного туризма. - М.: Советский спорт, 2014. - 424 с.
 2. Штюрмер Ю.А. Карманный справочник туриста. - 2-е изд. - М.: Профиздат, 1982. - 224 с.
 3. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы. - 2-е изд. - М.: "Физкультура и спорт", 1988. - 192 с.
 4. Список личного снаряжения для похода // ЗовГор URL: <https://zovgor.com/equipment-list.html> (дата обращения: 11.04.2023).
 5. Как выбрать одежду для туризма // Спорт Марафон URL: <https://sport-marafon.ru/article/kak-vybrat-odezhdu-dlya-turizma/> (дата обращения: 11.04.2023).
- Научный руководитель – старший преподаватель Мартыненко Н.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.011

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ УРОВНЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

Баклемишев А.Е., Левин С.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
anncull42reg@mail.ru, mesen.ls3490@gmail.ru

«В системе образования России физическое воспитание (далее - ФВ) играет важную роль в развитии детей, подростков, молодых людей» [1, с. 330]. Актуальность статьи заключается в том, что ранее не было уделено достаточно внимания проблеме совершенствования физического воспитания на различных уровнях образования.

«Физическое воспитание – педагогический процесс передачи от поколения к поколению способов и знаний необходимых для физического совершенствования, его цель - разностороннее развитие личности, физических способностей человека, укрепление здоровья. Этот процесс направлен на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижение физического совершенства и играет важную роль в формировании физической культуры человека» [2].

ФВ подчинено требованиям и правилам педагогического процесса на всех ступенях образования. «Благодаря последовательности и преемственности методов физического воспитания, мы можем сформировать здоровую и всесторонне развитую личность, способную улучшить свою жизнь, жизнь окружающих людей и страны в целом» [3, с. 178]. ФВ поддерживает баланс в развитии личности и помогает избежать неравномерности в ее развитии.

В основе системы физического воспитания в России лежит советская методика, главной целью которой была подготовка разносторонне развитого человека, готового ко многим жизненным условиям. Девиз: «В здоровом теле – здоровый дух» является словесным отражением этой системы.

С развитием науки расширилось человеческое представление о положительном влиянии физической активности на здоровье не только телесное, но и психическое. Хорошая физическая подготовка позволяет избежать многих болезней и помогает человеку в развитии внимания, мышления, самодисциплины, выступает инструментом для формирования личности. Организм обучающегося часто находится в перенапряжении из-за постоянной занятости на учебе или работе, а физическая активность помогает избежать этого.

Выдрин М.В. указывал, что «физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи, необходимо иметь способность преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Физическая культура имеет все средства для воспитания у обучающихся таких способностей, а значит, есть необходимость обратить на эту дисциплину должное внимание» [4].

От методов организации деятельности обучающихся зависит эффективность занятия физической культурой. К средствам, помогающим в осуществлении ФВ, относятся: режим питания, режим труда и отдыха, физические упражнения, естественные силы природы, формы внеклассной спортивно-массовой работы, утренняя гимнастика.

К принципам ФВ относятся:

1. Принцип единства обучения.
2. Закономерности, структурности, организованности.
3. Принцип учета индивидуальных особенностей.
4. Анализа.
5. Самоконтроля.

Формами организации ФВ являются следующие: урок физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные формы организации занятий. Они представляют собой комплекс разнообразной деятельности обучающегося, основу которой составляет двигательная активность человека. Совокупность этих форм создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья учеников. Поэтому, говоря о совершенствовании физического воспитания, представляется возможным рассмотреть способы улучшения этих составляющих.

В дошкольном детском учреждении и в средней общеобразовательной школе закладываются основы физического воспитания, поэтому педагоги по ФВ должны придерживаться метода преемственности, постепенно увеличивать нагрузку и расширять знания учеников. Вся система воспитания должна быть направлена на то, чтобы сформировать комплекс воздействия на обучающихся состоящий в проведении занятий, внеурочной работы, массовой оздоровительной работы.

Немаловажную роль играет проведение мониторинга состояния здоровья обучающихся, своевременная корректировка образовательной программы с учетом выявленных медицинских показаний. На базе образовательных учреждений создаются спортивные клубы, организуются квалифицированными преподавателями индивидуальные занятия с учениками, имеющими ограничения здоровья, с целью распространения и внедрения практических и теоретических знаний и умений у молодёжи.

«В системе высшего образования за последние годы физическую культуру отодвинули на второй план, и вследствие этого около 56% студентов российских высших учебных заведений (далее – ВУЗ) имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, 24% имеют избыточный вес, а количество студентов с заболеваниями разного характера непрерывно увеличивается» [5].

Подходы, благодаря которым происходит совершенствование ФВ в системе образования, можно разделить на три вида - оздоровительный, тренировочный и образовательный.

В первом подходе происходит увеличение объёма физической нагрузки в целях предотвращения различных заболеваний и развития физических качеств. Но зачастую, такая система не учитывает индивидуальные особенности обучающихся и не всегда бывает эффективной.

«Второй подход сочетает классно-урочные и внеурочные формы занятий. Классический урок отвергается, внедряются инновационные методики. Учащиеся сами выбирают вид спорта, соответствующий их интересам. Большое количество времени уделяется тренировкам, что не всегда доступно из-за отсутствия инвентаря.

Третий подход направлен на повышение роли образовательной направленности урока. На уроках у учащихся необходимо сформировать интерес к занятиям физической культурой для самостоятельных занятий, а также необходимые умения и навыки» [6]. Целью такого подхода является формирование у учащихся осознанной привычки систематически заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни. Стоит отметить, что на данный момент этому методу уделяется очень мало внимания в школах, а ведь он достаточно эффек-

тивен именно на этой ступени образования. На внеклассных занятиях стоит уделять время расширению знаний о санитарно-гигиенических нормах, о способах закаливания организма для укрепления своего здоровья.

Одним из способов совершенствования системы ФВ может стать расширение использования природных факторов. Прогулки, экскурсии, соревнования могут помочь в укреплении здоровья обучающихся. На всех образовательных этапах необходимо обеспечить реализацию желания заниматься спортом в различных секциях.

Организация и проведение различных спортивно-массовых мероприятий также благоприятно влияет на приобщение к занятиям физической культурой, выработку привычки к физическому самовоспитанию. Благодаря соревнованиям поднимается интерес к этому виду учебной деятельности. В командных дисциплинах происходит сплочение коллектива и улучшение обстановки в нем. Они помогают воспитывать силу воли и стремление к преодолению препятствий, улучшить технику выполнения упражнений, закрепить свои знания и применить их на практике.

Инновационные технологии могут стать инструментом совершенствования физического воспитания. Одной из таких технологий является внедрение фитнеса в образовательную программу.

«Чтобы улучшить систему ФВ необходимо совершенствование материально-технической базы, изучение преподавателями новых теорий и методик обучения, повышение квалификации, включение в программы инновационных технологий и приемов, осуществление физического воспитания как средства сохранения и поддержания здоровья обучающихся» [6].

Организацию занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей здоровья каждого ученика, построение урока с разделением обучающихся на определенные группы здоровья и закрепление за каждой группой выполнения определенного вида упражнений, также можно отнести к способам совершенствования ФВ.

Применение вышеперечисленных способов позволит усовершенствовать систему физического воспитания в России.

Литература и источники

1. Стародубцев А.Н. Физическая культура, как средство формирования личности / А.Н. Стародубцев, И.П. Шлее // В сборнике: Современное профессиональное образование: опыт, проблемы, перспективы. Материалы VIII Международной научно-практической конференции. В 2-х частях. Ростов-на-Дону, 2021. - С. 330-333.
2. Википедия. Физическая культура. [Электронный ресурс] https://ru.wikipedia.org/wiki/Физическая_культура#:~:text=Физическое%20воспитание%20—%20педагогический%20процесс,навыков%20и%20умений%2C%20укрепление%20здоровья (дата обращения 05.04.2023).
3. Олофинская Т.У. Правовое регулирование вопросов, связанных с профилактикой преступлений в сфере незаконного оборота наркотических средств / Т.У. Олофинская, В.Н. Шелестюков, И.П. Шлее // Проблемы экономики и юридической практики. - 2017. - №2. - С. 175-180.
4. Выдрин, М.В. Физическая культура личности и общества. (Опыт историко-методологического анализа проблем физического воспитания). - Омск, 2003. – 58 с.
5. Цветков, И.С. Роль и место физической культуры в системе высшего образования // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс] <https://scienceforum.ru/2014/article/2014001605> (дата обращения 30.03.2023).
6. Совершенствования физического воспитания в системе общего, среднего, профессионального и высшего образования [Электронный ресурс] <https://sci-article.ru/stat.php?i=1674631490> (дата обращения 05.04.2023)

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

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ

Лобода М.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
maxim.loboda2013@yandex.ru

В последнее время наблюдается популяризация силового спорта и его вхождение в «мейнстрим», причем даже люди, далекие от профессионального спорта загораются желанием посещения занятий, направленных на развитие мускулатуры и физической силы. К тому же, никуда не пропали и профессиональные силовые спортсмены, среди которых пауэрлифтеры, тяжелоатлеты, бодибилдеры и др.

Для обеих вышеприведенных групп развитие максимальной силы является одной из приоритетных задач, если не самой главной. Но достижение высокой физической силы является достаточно сложным процессом, требующим учета множества факторов, а ошибки в ее развитии могут привести к ухудшению спортивных результатов или даже к травмам, что нередко случается у людей, решивших начать ходить в спортивный зал без помощи тренера и не имеющих понятия о правильности упражнений, составлении расписания тренировок и пищевом рационе.

Тем не менее, многие опытные спортсмены, в том числе и профессиональные, также часто получают различного рода травмы вследствие пренебрежения указанными выше аспектами тренировок, причем для них травмы могут быть гораздо более значительные, поскольку они, работают с достаточно массивным спортивным инвентарем.

Таким образом, становится очевидной необходимость четкого структурированного подхода к увеличению физической силы, а также соблюдение техники выполнения упражнений как для тренировок начинающих, так и для гораздо более опытных спортсменов.

Для того чтобы установить основные принципы развития максимальной силы, необходимо прежде всего определить понятия «сила», «максимальная сила» и выяснить, что значит «развить максимальную силу».

Итак, понятие силы отсылает нас к физике, а точнее – к ее разделу, называемому механикой. В механике сила является причиной движения и мерой взаимодействия тел.

Если же говорить о человеческой силе, то подразумевается способность приводить в движение груз, преодолевая внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. Существует несколько основных форм силы: максимальная мышечная сила, статическая сила, силовая выносливость, а также скоростная сила [1]. В нашем случае необходимо остановиться подробнее на максимальной мышечной силе.

Максимальной мышечной силой является наибольшая возможность, которую спортсмен способен проявить при максимальном произвольном мышечном сокращении [1, с. 82]. Также, необходимо заметить, что максимальная мышечная сила зависит от количества и толщины волокон внутри мышцы, которые, в свою очередь, определяют ее размер [2]. Таким образом, развитие максимальной силы подразумевает увеличение количества и толщины мышечных волокон, то есть мышечную гиперплазию и гипертрофию.

Рассмотрим же рост скелетных мышц, являющихся активной частью опорно-двигательного аппарата и определяющих физическую силу человеческого тела.

Увеличение силы является следствием синтеза белков, из которых состоят жизненно необходимые компоненты клеток поперечнополосатых мышц и которые необходимы для придания мышце возможности сокращаться [3]. Для получения энергии, необходимой для сокращения, мышцы используют жирные кислоты и глюкозу, чтобы синтезировать необходимые энергетические вещества [3].

К тому же, ввиду отсутствия цельного видения картины мышечного, мы имеем две теории: теорию разрушения, гласящую, что в ответ на мышечные повреждения организм начинает процесс ремонта и адаптации мышечных волокон путем гипертрофии и дисплазии [4], а

также теорию накопления, которая гласит, что физические нагрузки не должны быть разрушительными для мышечного волокна, ведь это препятствует его максимальному росту, а также вышеуказанным гипертрофии и дисплазии [4].

Теперь, когда мы ответили на заданные ранее вопросы, мы можем перейти к тому, что выведем основные принципы развития максимальной мышечной силы.

1. **Планомерность физических нагрузок.** Данный принцип подразумевает, что для развития мускулатуры и физических возможностей организма в целом необходимо повышать объем нагрузок постепенно и соблюдать оптимальную длительность перерывов между тренировками, при этом не делать данные перерывы слишком длинными, поскольку это приведет к ослаблению двигательных-координационных связей и уменьшению мышечной массы [5].

2. **Отдых и восстановление.** Данные аспекты являются ключевыми не только при развитии силы, но и в спорте в целом. Регулярный отдых предоставляет мышцам время на восстановление после тренировок, чтобы они и дальше могли расти и развиваться, а также позволяет избежать перенапряжения и травм.

3. **Разнообразие и цикличность тренировок.** Разнообразие тренировок помогает спортсмену развивать максимальную силу равномерно для всех групп мышц. Вместо того, чтобы постоянно повторять одни и те же упражнения, необходимо соблюдать цикличность, задействуя одни группы мышц и позволяя отдохнуть другим [5].

4. **Сбалансированный подбор интенсивности и объема физических нагрузок.** Этот принцип подразумевает, что для достижения наибольших результатов необходимо сбалансировать интенсивность тренировок и объем физических нагрузок, а также адаптировать их к индивидуальным особенностям организма спортсмена в целом [5].

5. **Правильное питание.** Несомненно, крайне важный принцип, поскольку любой спортсмен должен получать достаточное количество белков, углеводов и жиров, чтобы обеспечить рост мышц и должное восстановление организма после тренировок. Ко всему прочему, важно следить за калорийностью питания, чтобы не набрать чрезмерную жировую массу.

6. **Возрастная направленность физических нагрузок.** Необходимо помнить, что тренировочные методы и интенсивность физических нагрузок должны соответствовать возрасту спортсмена и его физическим возможностям. Для детей и подростков, например, не рекомендуется проводить слишком интенсивные тренировки, так как это может негативно сказаться на их здоровье и росте. Взрослым спортсменам также необходимо учитывать возрастные особенности и регулярно проходить медицинские обследования, чтобы, опять же, избежать травм и иных проблем со здоровьем [5].

Несомненно, вышеизложенные принципы являются ключевыми в силовом развитии, но также есть еще один важнейший аспект абсолютно в любом стремлении человека и способный определять успех или неудачу: самодисциплина.

Самодисциплина— это способность человека преодолевать трудности, настойчиво добиваться поставленных целей и не сдаваться в любых условиях. В спорте, как и в любой другой сфере жизни, без сильной самодисциплины трудно достичь высоких результатов, то есть, что несмотря на значимость правильной техники и рационального подхода к тренировкам, главным двигателем успеха становится наша самодисциплина и мотивация. И именно они являются той невидимой движимой силой, что позволяет спортсменам продолжать тренировки, даже когда они становятся чрезвычайно трудными, помогает им преодолевать себя и побеждать себя, когда это кажется невозможным.

Литература и источники

1. Земцова И.И., «Спортивная физиология: учебное пособие для студентов вузов» / И.И. Земцова. – К.: Олимп. л-ра, 2010 – 219 с. – Библиогр.: С. 212 – 214.
2. «Что заставляет мышцы расти?» / Международная ассоциация спортивных наук URL: <https://www.bodybuilding.com/fun/issa7.htm> (дата обращения: 12.04.2022).
3. Бурганова Г.Р., Плюшкина А.С., Андреева Д.И., Гумерова А.А., Киясов А.П. Мышечная ткань / Г.Р. Бурганова, А.С. Плюшкина, Д.И. Андреева, А.А. Гумерова, А.П. Киясов – Казань: Казан. ун-т, 2018 – 44 с.

4. «Рост мышц» / Спортивная энциклопедия «SportWiki» URL: http://sportwiki.to/Рост_мышц (дата обращения 12.04.2022)

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.» - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

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

УДК 371.72

ВЛИЯНИЕ БИОЛОГИЧЕСКИХ РИТМОВ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Зарипова А.Р., Кучина А. С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

alin.zaripova2017@yandex.com, kuchina-n@bk.ru

Аннотация: В статье рассмотрено понятие биологических ритмов человека, факторы, оказывающие на них влияние, а так же влияние социальных и иных факторов на биологические ритмы студентов. Было проведено исследование, а именно тестирование Хорна-Остберга, результатами которого стало распределение студентов на три группы согласно хронотипам.

Ключевые слова: биологические ритмы, хронотипы, студент.

В современном, быстро развивающемся мире, человеческому организму приходится нелегко, требования к компетенциям только растут, а биологические возможности остаются ограниченными. Особенно непросто приходится студентам, буквально с каждым годом требования к будущим специалистам становятся все выше, необходимо запоминать колоссальные объемы информации и тратить большие запасы физической энергии на поддержание хорошей успеваемости в ВУЗе. Для того, чтобы грамотно составить свой график учебы, нужно разобраться с процессами биологических ритмов.

Начнем нашу тему с рассмотрения понятия биоритмов. Биологические ритмы – это одна из форм адаптации человека (в виде разной степени выраженности биохимических и физиологических реакций организма) к изменяющимся условиям внешней среды. Биологические ритмы зависят от движения нашей планеты, исходя из этого выделяют следующие циклы биоритмов:

- суточные циклы (зависят от оборота Земли вокруг своей оси);
- месячные циклы (зависят от вращения Луны и Земли вокруг Солнца, а также от движения Луны относительно Земли);
- годовые циклы (зависят от оборота Земли вокруг Солнца).

Биологические ритмы оказывают влияние не только на организм человека, но и на растения, животных и одноклеточных/многоклеточных организмов.

Для того, чтобы понять, какое именно воздействие оказывают биоритмы на организм человека рассмотрим их классификацию. Биоритмы делят на:

1. Высокочастотные ритмы.

Такие ритмы делятся от миллисекунды до получаса. К ним относятся:

- сердечные сокращения;
- волны перистальтики в кишечнике;
- дыхательные движения.

2. Среднечастотные ритмы.

Как правило такие ритмы делятся от 30 минут до 6 дней и к ним относятся циркадные, т.е. суточные ритмы:

- наблюдается повышение температуры тела к восемнадцати часам вечера и наоборот, ее снижение к двенадцати часам ночи;
- цикл сон-бодрствование.

3. Низкочастотные ритмы.

К данной группе биоритмов относят колебания от 28 часов до десятилетий. Примером таких колебаний могут выступать:

- менструальный цикл у женщин;
- годовые ритмы (например, зимой в крови человека снижается содержание сахара и увеличивается количество холестерина).

Помимо приведенной выше классификации выделяют еще несколько видов биоритмов, но уже учитывая влияние социальной жизни на человека:

1. Физиологические ритмы.

Это непрерывная работа биохимических процессов на клеточном уровне, обеспечивающая жизнедеятельность организма человека вне зависимости от среды его обитания. Например, непрерывная работа сердца (его сокращение), циклы вдоха-выхода.

Физиологические биоритмы человека изменяются, перестраиваются в процессе сезонных, климатических изменений планеты, обусловленных ее движением относительно солнца и своей оси.

2. Геофизические ритмы.

3. Социальные ритмы.

Социальные биоритмы мы решили рассмотреть на примере студента очной формы обучения. Особенно важно учитывать влияние условий жизни студентов: сменная работа; некачественное питание или, наоборот, придерживание ЗОЖ; клубная жизнь; недосыпы и чередование труда с пассивным отдыхом.

Очень важно, чтобы социальные биоритмы не противоречили биоритмам физиологическим, иначе это может привести к неприятным последствиям для здоровья. Данную ситуацию мы можем наблюдать в жизни студентов, когда увлекаясь учебой, другими активностями ВУЗа, а также работой, молодые люди зачастую жертвуют необходимым сном, тем самым совершенно сбивают свой физиологический биоритм. В этом случае может снизиться успеваемость в учебе, а также продуктивность в других видах деятельности.

Правильная, с точки зрения биоритмов, организация учебного процесса может оказать положительное влияние как на учебную, так и на спортивную деятельность студентов. Например, занятия по физической культуре следует проводить в два отрезка времени с 8 до 12 часов и с 17 до 19 часов, в это время организмы обучающихся оптимально воспримут тяжелые физические нагрузки. Возможность студенту самому, исходя из своего хронотипа, выбрать время занятий, позволило бы добиться максимальной пользы.

Подробнее рассмотрим такое понятие, как хронотип. Итак, хронотип - индивидуальный суточный ритм человека, на который влияет не только время пробуждения и отхода ко сну, но и степень активности в разные периоды дня.

Ученые сходятся во мнении, что существует большой спектр хронотипов, однако в нашем исследовании мы рассмотрим три, которые выделяют как основные хронотипы человека:

- «жаворонок» (утренний)
- «голубь» (промежуточный/дневной)
- «сова» (вечерний)

Поговорим про каждый из них чуть более подробно. Время пробуждения жаворонков – 6 утра, в 9 вечера они уже хотят спать. Пик их активности приходится на обеденное время. Это самый негибкий в вопросах изменения режима хронотип из трех, однако обладает самым крепким здоровьем. Совы – полная противоположность жаворонкам, их подъем приходится на обеденное время, а пик рабочей активности на вечер или в некоторых случаях даже на ночь. Самый удобный с точки зрения жизни в современном обществе хронотип – это голубь. Его характеризует подъем в 9 утра, работоспособность на протяжении всего дня и отход ко сну около 23 часов.

В ходе нашего исследования, мы провели опрос, основанный на анкете Хорна-Отсберга, среди 48 студентов КемГУ и выяснили, что среди них 28 человек с хронотипом «сова», 16 респондентов относятся к «голубям» и всего 4 студента ведут утренний образ жизни и отно-

сятся к хронотипу «жаворонок». Анализируя полученные данные, мы можем сделать вывод, что учеба с 8 утра не будет максимально эффективна для большинства наших студентов, их максимальная физическая и умственная активность, опираясь на данные по их биоритмам, выпадает на более позднее время суток.

Литература и источники

1. Влияние биологических ритмов на физическую и умственную работоспособность студентов / Е. В. Шуралева, М. В. Славинский, Я. А. Озорнов, П. А. Лай // Научный альманах. – 2015. – № 9(11). – С. 1068-1072. – DOI 10.17117/na.2015.09.1068. – EDN UXRPLN.
 2. Сбитнева, О. А. Биоритмы и их воздействие на физиологические процессы и работоспособность студентов / О. А. Сбитнева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 6-1. – С. 109-112. – EDN XTNSWL.
 3. Подоруев, Ю. В. Определение биологических ритмов студентов для повышения уровня физического состояния при подготовке к рубежному контролю / Ю. В. Подоруев, И. Н. Моторин, Н. М. Нуцалов // . – 2016. – № 1(7). – С. 307-311. – EDN VWPRSB.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.062

АНАЛИЗ ИЗМЕНЕНИЙ КОЛИЧЕСТВА УЧАСТНИКОВ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В КЕМЕРОВСКОЙ ОБЛАСТИ ЗА 2015-2023 ГОДЫ

Масорский Н.Н.

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

Аннотация. В Кемеровской области большими темпами развивают спорт и спортивную инфраструктуру, в том числе это касается и лёгкой атлетики, в статье дан анализ изменений популярности этого вида спорта в период с 2015 по 2023 годы в Кемеровской области, основываясь на численности участников соревнований «Чемпионат и первенство Кемеровской области по лёгкой атлетике в помещении» в возрастной группе 20 лет и старше.

Ключевые слова. Лёгкая атлетика, популярность, спортсмены, развитие.

Исторически у России всегда были спортсмены, которые успешно выступали на самых крупных международных соревнованиях по лёгкой атлетике. Это способствовало росту популярности лёгкой атлетики у людей в стране, которые смотрят за выступлениями представителей сборной России, и какая-то часть из них идет заниматься лёгкой атлетикой или отдают своих детей в спортивные школы [1, с. 260]. Так же успешные и яркие результаты в лёгкой атлетике привлекают спонсоров, организаторов и журналистов, это способствует появлению новых соревнований и улучшению существующих, а это уже, в свою очередь, способствует тому, что спортсмены более серьёзно хотят заниматься легкой атлетикой и все выше поднимать уровень результатов [2, с. 104]. Образуется своеобразный замкнутый круг из интереса к определённому спорту и создаваемых условий для того, чтобы люди занимались этим спортом.

Начиная с 2012 года один за другим начали появляться допинговые дела в отношении российских легкоатлетов. Это длилось до 2015 года, в этом году Всемирное антидопинговое агентство опубликовала отчет по расследованию деятельности российского антидопингового агентства. В нём содержались обвинения по применению допинга спортсменами. На основе этого Международная ассоциация легкоатлетических федераций дисквалифицировала Всероссийскую федерацию лёгкой атлетики (далее - ВФЛА) и отстранила российских легкоатлетов от соревнований под эгидой Международной ассоциации лёгкой атлетики.

23 марта 2023 года ВФЛА восстановили в правах, но российским и белорусским спортсменам по-прежнему нельзя выступать на соревнованиях под эгидой Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

Цель исследования заключается в том, чтобы узнать, как изменялся уровень популярности лёгкой атлетики в момент долгого отсутствия возможности выступать на международных стартах у российских легкоатлетов в регионах страны на примере Кемеровской области.

В данном исследовании использовались финишные протоколы с Чемпионатов Кемеровской области по лёгкой атлетике в помещениях с 2015 г. по 2022 г. в категориях мужчины и женщины старше 20 лет в 11 видах программы: бег на 60 метров, бег на 60 метров с барьерами, бег на 400 метров, бег на 800 метров, бег на 1500 метров, бег на 3000 метров, спортивная ходьба на 5000 метров, прыжок в высоту, прыжок с шестом, прыжок в длину, толкание ядра [3, 4].

На графике № 1 представлены данные о спринте у мужчин и по ним видно, как почти в 6 раз снизилась численность участников в беге на 400 метров, в беге на 60 метров количество участников так же существенно понижалось, а в беге на 60 метров с барьерами осталось на прежнем заметно более низком уровне в сравнении с другими видами.

График № 1



График № 2



На графике № 2 представлены данные о беге на средние дистанции и спортивной ходьбе у мужчин и по ним видно, что во всех видах присутствует уменьшение числа участников, в беге на 800 метров чуть более чем в 3 раза, в беге на 1500 метров примерно в 2,5 раза, а в беге на 3000 метров число участников как было низким, так и осталось на том же уровне. В спортивной ходьбе изначально было малое количество участников, и стало стабильно совсем минимальным, то есть по 1 человеку, а в последний год даже не проводили соревнования по этому виду.

График № 3



График № 4



На графике № 3 представлены данные о технических видах у мужчин и по ним видно, что каких-либо значимых изменений количества участников за выбранные годы не произошло, можно только лишь отметить снижение числа участников в толкании ядра, но при этом в нем больше всего участников. Совсем критически низкое количество участников в прыжке с шестом.

На графике № 4 представлены данные о технических видах у женщин и по ним видно, что количество участников осталось на одном и том же низком уровне.

График № 5

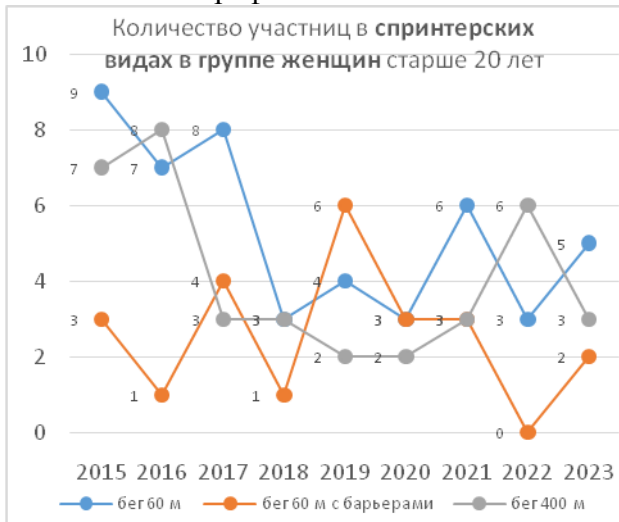
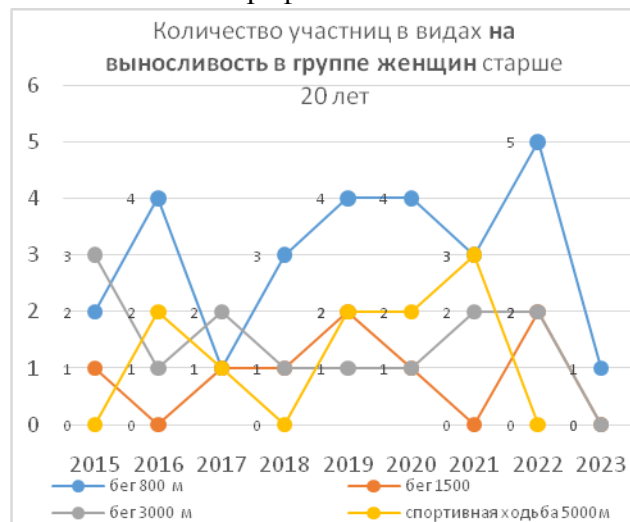


График № 6



На графике № 5 представлены данные о спринте у женщин и по ним видно, что число участников в беге на 60 метров снизилось почти в 2 раза, в беге на 400 метров чуть больше чем в 2 раза, а в беге на 60 метров с барьерами осталось на одном и том же уровне.

На графике № 6 представлены данные о беге на средние дистанции и спортивной ходьбе у женщин и по ним видно, что количество участников примерно осталось на одном и том же уровне, но очень низком. В спортивной ходьбе у женщин, как и у мужчин было очень мало участников, и так же в последнем году не проводили этот вид.

В результате проведенного исследования можно сделать вывод, что за период с 2015 по 2023 годы количество участников соревнований в изучаемых видах по легкой атлетике в возрастной группе 20 лет и старше достоверно снизилось, что говорит об уменьшении популярности этого вида спорта в Кемеровской области. Причин у этого явления может быть несколько. Это и допинговые скандалы, и отстранение российских легкоатлетов от соревнований под эгидой Международной ассоциации лёгкой атлетики, и пандемия коронавируса 2020-2021 гг., и недостаточная материально-техническая оснащенность [5, с.95]. Но в последний 2023 год прослеживается положительная динамика в количестве участников соревнований по легкой атлетике в Кемеровской области. В 2023 году планируется реставрация уличного стадиона с полной заменой спортивного покрытия и ремонт манежа, поэтому может быть в скором времени число участников на соревнованиях по легкой атлетике будет расти более высокими темпами [6].

Литература и источники.

1. Кругова, Е.П. Развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов-многоборцев на этапе начальной специализации // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Науч. редактор С.Ю. Иванова. Кемерово, 2022. - С. 259-262.
2. Ионова, П.И. Физическое воспитание дошкольников, школьников и студентов в Кемеровской области – Кузбассе / П.И. Ионова, А.Ю. Дорошенко // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума в

рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Науч. редактор С.Ю. Иванова. Кемерово, 2022. - С. 103-106.

3. Архив с бумажной документацией в ГБФСУ СШОР Кузбасса по легкой атлетике имени В.А. Савенкова.

4. Электронный архив на сайте ГБФСУ СШОР Кузбасса по легкой атлетике имени В.А.Савенкова [Электронный ресурс] <http://kemla.ucoz.com/> (дата обращения 10.04.2023).

5. Романов, А.К. Поддержание физической активности в период самоизоляции // В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма. Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса. Науч. ред. Н.В. Минникаева. Кемерово, 2021. - С. 94-96.

6. Постановление правительства Кемеровской области–Кузбасса от 01.10.2020 №611 «Об утверждении государственной программы Кемеровской области–Кузбасса «Физическая культура и спорт Кузбасса» на 2021-2024 годы» [Электронный ресурс] [https://ako.ru/upload/medialibrary/3b3/Физическая культура и спорт Кузбасса на 2021 2024 годы.docx](https://ako.ru/upload/medialibrary/3b3/Физическая_культура_и_спорт_Кузбасса_на_2021_2024_годы.docx) (дата обращения 11.04.2023).

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

УДК 796.011.1

СОВРЕМЕННЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ И ГАДЖЕТЫ КАК ДОСТУПНЫЙ СПОСОБ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Шмыркова А.С., Кулиш Я.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
ashmyrkova02@mail.ru

Аннотация. В связи с цифровизацией общества увеличилась роль гаджетов и приложений в повседневной жизни, созданных в качестве помощника в различных сферах жизни человека. В данной статье рассматриваются современные гаджеты и приложения, которые являются новым доступным способом для занятия спортом.

Ключевые слова: спорт, здоровье, гаджеты, инновационные технологии, современное поколение, студент.

Студенты зачастую выбирают проводить свободное время без дополнительных физических нагрузок. Для решения этой проблемы некоторые студенты прибегают к использованию различных гаджетов или приложений, что дает им толчок к занятиям спорта. Поголовная компьютеризация во всех сферах жизни, привела к тому, что на сегодняшний день не обязательно ходить в спортивный зал, на секции, заниматься персонально с тренером, ведь всё это может заменить гаджет [3, 1-2].

Мобильные приложения, умные часы, фитнес-браслеты и другие гаджеты не только повышают вовлеченность к спорту, но и являются новым средством для контролирования пищевых привычек, что в свою очередь полезно, как и для физически здорового человека, так и для людей с расстройством пищевого поведения.

На сегодняшний момент нет полностью профессионального приложения, который смог бы заменить тренера. Потому как они не смогут воздействовать на долговременную перспективу, здесь идет речь о том, что человек при желании скачивает приложение, но в скором времени может им перестать пользоваться. Но в качестве помощника приложения подходят идеально.

Цель – рассмотрение доступности приложений и гаджетов для занятия спортом.

Главный плюс спортивных приложений – бесплатность и многочисленность выбора. А также они позволяют заниматься в удобное человеку время, можно заниматься дома, не нужно тратить деньги на персонального тренера, ведь в них уже сформированы комплексы упражнений для всех групп мышц, можно подобрать под себя план занятий [1, 3].

Нужно учитывать рекомендации врачей, в соответствии с группой здоровья, и учитывать, если выявлены какие-нибудь ограничения. Приложения не смогут заменить советы тренера либо инструктора, которые грамотно смогут подобрать нагрузку и помогут достичь нужной физической формы без вреда для организма занимающегося [2]. Поэтому при использовании спортивных приложений важно контролировать физическую нагрузку, следить за самочувствием и правильностью, выполняемых упражнений.

Помимо приложений существуют различные девайсы для занятия спортом, в них входят различные фитнес-браслеты, умные часы, кардиодатчик и т.д. Они могут считывать пульс, подсчитывать калории, в них встроены шагомер и многое другое.

Помимо вышеперечисленного они удобные при использовании во время тренировки, недорогие, но и срок службы у них небольшой [4]. Поэтому для регулирования состояния человеческого организма они являются незаменимым помощником не только для людей, занимающихся спортом, но и для тех, кто страдает различного рода заболеваниями.

Для изучения данного вопроса был проведен анкетный опрос студентов. Собранные данные были статистически обработаны. В исследовании приняли участие 43 студента 1-4 курса социально-психологического института Кемеровского государственного университета.

Из данной выборки 46,5% опрошенных ответили, что используют современные приложения и гаджеты во время занятий спортом, 44,2% - не используют и 9,3% не занимаются спортом.

Из тех, кто пользуется гаджетами и приложениями во время занятий спортом большинство предпочитают смарт-часы - 39,5%, 16,3% используют приложение "тренировки для дома", 4,6% прибегают к помощи Youtube каналов, 2,3% пользуются фитнес-трекером, 2,3% используют приложение Samsung health и 2,3% приложение Adidas Training.

Из опрошенных студентов, пользующихся гаджетами и приложениями (46,5%), 44,9% ответили, что стали чаще заниматься спортом, благодаря им.

Таким образом, можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов используют современные гаджеты и приложения во время занятий спортом. Также примерно половина из этих студентов отметили, что стали чаще заниматься спортом, благодаря этим гаджетам и приложениям. Исходя из этого, можно предположить, что современные гаджеты и приложения являются эффективным и доступным способом для занятий спортом.

Литература и источники

1. Андреев Т.А., Павленко Е.П., Ситникова М.И. Применение мобильных приложений для занятий физической культурой [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. №6 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primenenie-mobilnyh-prilozheniy-dlya-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy> (дата обращения: 31.03.2023).
2. Гуняев Е.В., Висягина В.А. Значение инноваций в области физической культуры и спорта для мотивации к самосовершенствованию физического развития человека [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2021. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-innovatsiy-v-oblasti-fizicheskoy-kultury-i-sporta-dlya-motivatsii-k-samosovershenstvovaniyu-fizicheskogo-razvitiya> (дата обращения: 04.04.2023).
3. Зотова В.А., Хомутова Е.В. Внедрение инновационных технологий в сферу физической культуры как способ популяризации спорта у новых поколений [Электронный ресурс] // Наука-2020. 2022. №5 URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vnedrenie-innovatsionnyh-tehnologii-v-sferu-fizicheskoy-kultury-kak-sposob-populyarizatsii-sporta-u-novyh-pokoleniy> (дата обращения: 02.04.2023).
4. Лобанова, М. А. Актуальность использования мобильных приложений для занятий физической культурой // Исследования молодых ученых: материалы XXXI Междунар. науч. конф. Казань. 2022. С. 61-65.

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

РАЗВИТИЕ ТУРИЗМА СРЕДИ СТУДЕНТОВ

Исмагилова А.С., Борисова М.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ismagilowa.nastya2002@yandex.ru

В данной статье рассматривается спортивный туризм, как неотъемлемая часть жизни населения всего мира, так как он способен оказывать положительное влияние на организм человека. В России спортивный туризм является национальным видом спорта, который имеет свои исторические традиции. Работа направлена на изучение спортивного туризма. Основная задача заключается в том, чтобы как можно больше студентов захотели принимать участие в спортивном туризме.

Студенческий туризм затрагивает вопросы национального единства, сохранения самобытной культуры различных этносов, способствует укреплению межрегиональных коммуникаций и взаимодействий. Студенческий туризм позволяет укрепить связи между вузами, предоставляет возможность познакомиться с коллегами из других регионов, а также даёт толчок не только личному, но и научному сотрудничеству. [1]

Целью методических рекомендаций является формирование подходов к развитию студенческого туризма и созданию практико-ориентированных туристических маршрутов на территории субъектов Российской Федерации для студентов с использованием имеющейся инфраструктуры, а также культурного, исторического, географического и социально-экономического потенциала регионов. [8]

Занятия спортивным туризмом является важным фактором в жизни студента, благодаря данному мероприятию повысится уровень здорового образа жизни, а также укрепится здоровье молодёжи. Государственные социальные программы направлены на сохранение и укрепление здоровья молодёжи, так как от этого зависит будущее следующего поколения. По статистике 17% от всего населения здоровы, у 50% людей имеются функциональные нарушения и отклонения в состоянии здоровья, 33% - имеют хронические патологии. [2]

В отличие от других видов спорта, спортивный туризм не потребует огромных затрат у студента. Тренировочный процесс и все маршруты проходят на природе, нет необходимости арендовать спортивные залы, площадки.

Главным лозунгом спортивного туризма является «Духовность – Спорт – Природа» – это общественное движение, которое объединяет основные положения психологии спорта и развивает патриотизм в человеке. [3]

Туризм является яркой пропагандой здорового образа жизни, под которым понимают широкий спектр деятельности. Это могут быть походы на выходные (1-2 дня), где вы сможете увидеть красивые места, уединиться с природой и собраться с мыслями, а в дальнейшем походы спортивные, которые могут быть любой степени сложности и больше будут направлены на физическую активность. Такие походы можно устраивать небольшими группами, чтобы помогать друг другу.

Туризм можно разделить на плановый и спортивный. Плановый туризм представляет любые виды туризма на коммерческой или организационной основе, такие походы осуществляются предприятиями сферы туризма. Спортивный туризм направлен на преодоление сложных препятствий, а также на совершенствование собственных умений и навыков. В основном он распространён на малые туристические группы, клубы, союзы. [4] Они добровольно участвуют в организации и осуществлении туризма, проводят туристические слёты и соревнования.

Спортивный туризм состоит из видов:

- конный туризм;
- путешествие;
- туристическое многоборье;
- комбинированный туризм;
- экстрим туризм;

-парусный туризм;

-туризм для людей с ограниченными возможностями. [9]

Спортивный туризм отлично подойдёт для занятий со студентами, и он имеет множество плюсов. Первое это эффективный метод оздоровления организма, так как студенты будут находиться на открытом воздухе долгое время и будут заняты физической активностью.

Рассмотрим туризм на примере Кемеровского государственного университета. Для того чтобы развить туризм в нашем учебном заведении необходимо организовать секцию, где студенты, которые увлекаются туризмом, могли организовывать сборы и обсуждать маршруты походов по России.

Организовывать туристические спортивные походы можно, как на длительный срок, так и сборы на 1-3 дня. Такое мероприятие поможет для сплочения коллектива, приобретение новых знакомств, позволит улучшить физическое и духовное здоровье студентов.

Основной задачей студентов будет заключаться в выборе маршрутов и мест, которые они хотели бы посетить. Отличной идеей будет всем желающим рассказать о красивых местах, для наглядности продемонстрировать всё на презентации и выбрать при помощи анонимного голосования самый оптимальный и лучший маршрут.

Обязательно расписать мероприятия, которые будут проходить в походе. Например, время подъёма, утренняя зарядка, завтрак, спортивные мероприятия, игры на сплочение коллектива, расписание дежурств по кухне и ночное дежурство около костра.

Для того чтобы привлечь как можно больше студентов, поможет организация встреч в неформальной обстановке, где каждый может поделиться чем-то новым и рассказать, как можно больше интересной информации о путешествиях. Также можно организовывать небольшие походы вместе с преподавателями вуза.

Среди студентов 1-2 курса был проведён опрос: хотели бы они принимать участие в спортивном туризме. Вопросы были следующие:

1. Что такое спортивный туризм?
2. Хотели бы вы заниматься спортивным туризмом?
3. Интересен ли вам туризм?

В результате данного опроса было выявлено, что около 20% - хотели бы заниматься туризмом, 30% - это было бы интересно, но они мало что об этом знают, но хотели бы знать больше, 50% - студентов ответили, что не хотели бы заниматься совсем.

Так как половина студентов не заинтересована в туристических походах, хотелось бы сократить данный процент и привлечь как можно больше студентов к активному отдыху, ведь здоровье является одним из самых важных факторов.

В наше время огромное внимание уделяется развитию спортивного туризма в ВУЗах, где при поддержке ректоров восстанавливаются студенческие туристские клубы. Ведётся работа по внедрению спортивного туризма в программы по физической подготовке личного состава в структурах силовых министерств и ведомств. [7]

Поэтому самое главное заинтересовать, как можно больше студентов спортивным туризмом для того, чтобы молодежь вела активную деятельность и здоровый образ жизни. [6]

Таким образом, главным мотивом занятий спортивным туризмом является: развитие и повышение уровня знаний, умений, навыков преодоления естественных препятствий разных форм природного рельефа. Главным итогом занятия является спортивное совершенствование, включая физическое и духовное совершенствование.

Литература и источники

1. Агейкин Т.М. Студенческий туризм 2021 // Студенческий вестник. 2021. №34-1(179). С. 20-21.
2. Буторина Е. Интерес к спортивному туризму растет во всем мире. Россия не исключение. [Электронный ресурс] // Доступ свободный по URL: <https://profile.ru/lifestyle/travels/interes-k-sportivnomu-turizmu-stremitelno-rastet-vovsem-mire-rossiya-ne-isklyuchenie-147634> – Яз. рус.
3. Денисова Д.А. Ретроспективный анализ понятия «образовательный туризм» // Вестник магистратуры. 2015. №1(40). Т.1. С. 102-105.

4. Кисарова Ю.В., Рожков С.В. Инновационные методики в студенческом туризме // В сб.: XLIX Огарёвские чтения: Мат. науч. конф.: в 3-х чч. Саранск, 2021. С. 111-115.
5. Киселева, Ю. В. История развития спортивного туризма в России / Ю. В. Киселева. — Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru: [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2014/06/27/istoriya-razvitiya-sportivnogo-turizma-v-rossii> (дата обращения: 21.01.2023)
6. Кожанов К.А., Евдокимов К.В., Лысенко В.В. Показатели эффективности и качества услуг организованного студенческого туризма // Вестник Белгородского ун-та кооперации, экономики и права. 2017. №3(64). С. 259-271.
7. Скопа, В. А. История развитие спортивного туризма в России и за рубежом / В. А. Скопа. — Текст: электронный // Научный журнал NovaInfo: [сайт]. — URL: <https://novainfo.ru/article/11594> (дата обращения: 21.01.2023)
8. Омурзак Б.Ж. Туризм и здоровье студенческой молодежи // Студенческий вестник. 2022. №6-1(198). С. 68-69.
9. Рубис, Л. Г. Становление и развитие спортивного туризма в России / Л. Г. Рубис. — Текст: электронный // Bstudy — статьи для высших учебных заведений: [сайт]. — URL: https://bstudy.net/895018/sport/stanovlenie_razvitie_sportivnogo_turizma_rossii (дата обращения: 24.02.2023). *Научный руководитель – старший преподаватель Борисова М.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.078

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА,
ПОСРЕДСТВОМ ГОСУДАРСТВЕННЫХ ПРОГРАММ, НА ПРИМЕРЕ КЕМГУ**

Воскобойник Д.Е.,

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dana.voskoboynik.04@bk.ru

В России XXI века более 70 процентов граждан живут в городах из-за чего уменьшается их двигательная активность, что в свою очередь ведёт к проблемам со здоровьем. Данный факт не устраивает ни государство, ни самих его жителей, поэтому сейчас прослеживается тенденция увеличения процента людей, занимающихся спортом как на профессиональном, так и на любительском уровне, что свидетельствует о том, что у населения есть желание заниматься физической культурой, а государство всячески поддерживает это стремление.

Первым и основным фактором развития физической культуры и спорта в РФ является именно государство. Так по плану национального проекта Демография (срок начала и окончания. 1 января 2019 г. – 31 декабря 2024 г.) на территории РФ закупается новый инвентарь и оборудование для спортивных объектов, строятся новые здания для спорта и комплексы. Стоит отметить успешное следование плану проекта, так по итогам 2021 были введены в эксплуатацию 77 спортивных объектов, в том числе:

- 3 крупных дворца спорта (Калуга, Самара, Саратов);
- 22 физкультурно-оздоровительных комплекса;
- 8 плавательных бассейнов;
- 4 крытых тренировочных катка;
- 40 открытых спортивных площадок шаговой доступности

В стадии строительства находятся 73 спортивных объекта.

Число обученных специалистов в области физической культуры и спорта достигнет к 2024 году 48,8 тысяч. К этому же моменту в Калининградской области будет построен детский спортивно-образовательный центр круглогодичного профиля для юных спортсменов с круглогодичным проживанием, где можно будет одновременно учиться по школьной программе и готовиться к соревнованиям [3].

Национальный проект включает проведение крупных массовых спортивных мероприятий, таких как «Лыжня России», «Кросс нации», «День физкультурника».

Стоит отметить, что спортивный образ жизни становится с каждым годом более популярным, что в совокупности с увеличением числа спортивных секций, кружков и фитнес центров позволит серьёзно увеличить процент людей, занимающихся спортом вне зависимости от возраста. В августе 2021 года Федеральным законом РФ был введен налоговый вычет за занятия спортом. Расходы на посещение спортзалов, бассейнов, фитнес центров можно включать в декларацию за 2022 год, которая будет приниматься с января 2023 года [1].

В 2023 году планируется выделить 53,9 млрд рублей на развитие спорта из федерального бюджета РФ. Так же увеличивается и финансирование спорта со стороны частных компаний, что ведёт к увеличению числа не только любительских спортивных центров, но и профессиональных команд.

Государственные программы оказали положительное влияние и на развитие спорта в Кемеровском госуниверситете. КемГУ в 2013 году одним из первых в стране присоединился к работе Ассоциации студенческих спортивных клубов, созданной по инициативе Президента Российской Федерации Владимира Путина. Задача спортивного клуба КемГУ – объединение активных студентов, желающих заниматься спортом в университете. Спортклуб находится в спортивном зале «Пантера».

Ежегодно на территории КемГУ проводятся спартакиады первокурсников и спартакиада студентов КемГУ в результате, которых студенты могут продолжить свою спортивную деятельность в спортивных секциях, что, дает возможность спортсменам дальше развиваться в их любимом виде спорта.

Около каждого корпуса КемГУ есть своя спортивная база, где проводятся не только занятия физической культурой, но и соревнования по лыжным гонкам и стрельбе, а около седьмого корпуса КемГУ построен бассейн “Сибирь”, который полностью соответствует современным стандартам. Эти факторы благоприятно влияют на дальнейшее развитие спорта в университете [2].

Стратегия развития физической культуры и спорта сталкивается с такими социально-экономические проблемами:

1. Только относительно недавно появилось должное финансирование проектов, связанных со спортом и здоровым образом жизни.
2. Недостаточное привлечение населения к спортивным программам.
3. Небольшая заработная плата в сфере физической культуры и спорта.
4. Несоответствие состояния материально-технической базы в сфере физической культуры и спорта.
5. Запрет выступлений российских спортсменов на международном уровне, что создаёт ограничения для дальнейшего развития студентов КемГУ на более высоком спортивном уровне.

Прочитав данный материал, можно сделать вывод, что данная тема актуальна и будет актуальной ещё долгое время, ведь спорт – это залог здорового образа жизни.

Таким образом, не смотря на вышеперечисленные проблемы, развитие физической культуры и спорта полностью следует государственным программам, а решение этих проблем позволит увеличить результативность проектов и качество жизни студентов.

Литература и источники

1. Стратегия 2030. – Текст: электронный // Министерство Спорта Российской Федерации – федеральный портал, - 34 с. [сайт]. – URL: <http://www.minsport.gov.ru/activities/proekt-strategii-2030/> (Дата обращения. 13.01.2023). – Режим доступа: свободный.
 2. Кемеровский государственный университет. 2030 – Текст: электронный // Кемеровский государственный университет – образовательный портал. [сайт]. – URL: <https://kemsu.ru/> (Дата обращения. 13.01.2023). – Режим доступа: свободный.
 3. Спорт – Норма жизни. – Текст: электронный // Национальные проекты России – Проекты демография и инициативы. [сайт]. – URL: https://национальныепроекты.рф/projects/demografiya/sport_norma_zhizni (Дата обращения. 13.01.2023). – Режим доступа: свободный.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Иванова С. Ю., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ВОДЕ

Протопенко Г.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
gosha.protopenko@yandex.ru

Занятия физической культурой на воде – это одно из направлений, которое становится все более популярным среди населения. Это связано с тем, что вода оказывает на человека целый комплекс положительных эффектов, таких как укрепление мышц, повышение выносливости, улучшение кровообращения, снижение стресса и т.д. [1]. В данной статье рассмотрим перспективы развития проведения занятий физической культурой на воде.

В настоящее время проведение занятий физической культурой на воде имеет большой потенциал для дальнейшего развития. Однако, для этого необходимо решить ряд проблем и принять меры по улучшению качества проведения занятий.

Первая проблема – это недостаток квалифицированных тренеров. Для проведения занятий физической культурой на воде необходимы специалисты, которые могут правильно организовать занятия и контролировать безопасность участников. Однако, сегодня в большинстве регионов России недостаточно квалифицированных тренеров, что снижает качество проведения занятий [2].

Вторая проблема – отсутствие единой методической базы. Каждый тренер использует свои методики и подходы к проведению занятий, что не позволяет создать единую систему проведения занятий. Для решения этой проблемы необходимо разработать единую методическую базу, которая будет содержать рекомендации по организации занятий, выбору упражнений и т.д.

Третья проблема – это недостаточная инфраструктура. В большинстве городов России отсутствуют специализированные бассейны, оборудованные для проведения занятий физической культурой на воде. Необходимо расширять инфраструктуру и создавать специальные объекты, которые будут соответствовать требованиям для проведения занятий [3].

Четвертая проблема – это низкая осведомленность населения о возможности занятий физической культурой на воде. Многие люди не знают о том, что проведение занятий на воде имеет целый комплекс положительных эффектов на здоровье. Необходимо проводить информационные кампании и продвигать занятия среди населения.

Для решения данных проблем необходимо принимать меры по улучшению качества проведения занятий и созданию условий для их развития. Среди таких мер можно выделить следующие:

- Увеличение числа квалифицированных тренеров. Необходимо проводить специальные программы обучения тренеров, которые смогут правильно организовать занятия на воде и обеспечить безопасность участников.
- Создание единой методической базы. Необходимо разработать единую методическую базу, которая будет содержать рекомендации по организации занятий, выбору упражнений и т.д.
- Расширение инфраструктуры. Необходимо создавать специализированные бассейны, оборудованные для проведения занятий физической культурой на воде.
- Продвижение занятий среди населения. Необходимо проводить информационные кампании и продвигать занятия среди населения, чтобы повысить их осведомленность о возможности занятий физической культурой на воде.

В заключении можно отметить, что занятия физической культурой на воде имеют большой потенциал для дальнейшего развития и становятся все более популярными среди населения. Реализация предложенных рекомендаций, таких как увеличение числа квалифицированных тренеров, создание единой методической базы, расширение инфраструктуры и продвижение занятий среди населения, поможет улучшить качество проведения занятий и сделать их доступнее для большего числа людей. Таким образом, развитие занятий физической культурой на воде является важным направлением для поддержания здоровья и физической формы населения [4].

Литература и источники

1. Афраимов Алихан Акмалович Позитивное влияние плавания на здоровье студента // Проблемы педагогики. 2020. №3 (48).
 2. Борисюк М. В., Базылюк Т. А., Туник Е. Ю. Актуальность повышения уровня практической подготовки специалистов в области физической культуры и спорта // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2009. №5.
 3. Крылова Анастасия Тимофеевна, Верзилин Дмитрий Николаевич, Мьяконьков Виктор Борисович Обеспеченность занимающихся физической культурной и спортом бассейнами для плавания в Российской Федерации // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №2 (192).
 4. Курганова Е.Н., Соломченко М.А. Повышение уровня здоровья и физической подготовленности у студентов вуза на занятиях по физическому воспитанию в бассейне // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2019. №2 (83).
- Научный руководитель – старший преподаватель Курганова Е.В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ

Болдышева В.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет»

v.boldysheva.02@mail.ru

Одна из самых серьезных проблем в жизни студентов – значимость спорта в поддержании здорового психоэмоционального состояния [4]. Студенты концентрируются на умственной деятельности и отодвигают физические занятия на второй план не представляя, что это может повлечь за собой апатию, снижение стрессоустойчивости [2].

Цель исследований: выявить влияние физической культуры на благополучие психоэмоционального состояния студентов.

В работе приняли участие 53 человека в возрасте от 20 до 25 лет. В ходе выполнения исследовательской работы была составлена анкета и проведено анкетирование, так же проводился анализ научной литературы по заданной теме. Методика исследования заключается в определении показателей, связанных с изменением психоэмоционального состояния студентов после физической активности.

Психоэмоциональное состояние – особая форма психических состояний человека с преобладанием эмоционального реагирования [1]. Эмоциональная реакция на действительность необходима человеку, поскольку эмоции отражают его самочувствие и функциональное состояние. Из-за высокой учебной нагрузки у студентов возможен дефицит эмоций, который снижает активность центральной нервной системы и, следовательно, работоспособность [3]. Также отсутствие смены рода деятельности способствует возникновению у студентов нервно – психического напряжения и срыву высшей нервной деятельности. Физические нагрузки способствуют оптимальному эмоциональному возбуждению.

Анкетирование студентов о состоянии их физической активности и психоэмоциональном здоровье позволило выявить изменения, связанные с улучшением их эмоционального состояния благодаря физическим нагрузкам. По данным анкетирования удалось выявить следующие результаты:

1. Физическая культура и спорт для меня – это
 - Способ поддержки фигуры – 15 человек 28,3%
 - Способ получения адреналина – 1 человек 1,9%
 - Способ снятия стресса, злости - 6 человек 11,3%
 - Смена деятельности для "разгрузки" мозга – 26 человек 49,1%
2. В конце тренировки у Вас снимается нервное напряжение?
 - Да – 45 человек 84,9%
 - Нет – 8 человек 15,1%

3. Используете ли Вы физическую нагрузку с целью улучшения настроения?

Да – 36 человек 67,9%

Нет – 17 человек 32,1%

4. Испытывали ли Вы "Эйфорию бегуна"/эффект "Второе дыхание"?

Да – 34 человека 64,2%

Нет – 19 человек 35,8%

5. После физической нагрузки Вы ощущаете хорошее самочувствие, свободу и прилив энергии?

Да, всегда – 8 человек 15,1%

Да, чаще всего – 34 человека 64,2%

Нет – 11 человек 20,8%

6. После тренировки Вы менее раздражительны?

Да – 39 человек 73,6%

Нет – 14 человек 26,4%

7. Посоветуете ли Вы спорт в качестве предупреждения развития апатии?

Да – 44 человек 83%

Нет – 9 человек 17%

8. После утренней зарядки Ваш день более продуктивный?

Да – 6 человек 12%

Не делаю зарядку – 41 человек 82%

Нет – 3 человека 6%

9. После высокоинтенсивной тренировки Вы становитесь увереннее в себе? Гордитесь собой?

Да – 41 человек 78,8%

Нет – 11 человек 21,1%

10. После выполнения комплекса упражнений высокого уровня нагрузки Вы чувствуете удовлетворение?

Да – 40 человек 78,4%

Нет – 11 человек 21,6%

Можно сказать, что большинство студентов в возрасте от 20 до 25 лет ощутили значительный подъем настроения, чувство удовлетворенности и улучшение самочувствия после занятий спортом. Важно отметить, что у студентов снижается эмоциональное напряжение. Представленные данные свидетельствуют о том, что физические упражнения и физическая активность оказывают благотворное влияние на психоэмоциональное состояние студентов.

Литература и источники

1. Безруких М.М., Фабер Д.А. Психофизиология. Словарь // Психологический лексикон. Энциклопедический словарь: В 6 т. / ред.-сост. Л.А. Карпенко; под общ. ред. А.В. Петровского. — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 128 с.

2. Рыбалкина, Е. А. Перспективы развития билингвального обучения в образовательных учреждениях на территории России / Е. А. Рыбалкина, А. Н. Брюхачев // Современный культурно-социальный контекст и проблемы медицинского образования: материалы Международной научно-практической конференции, Кемерово, 02–03 марта 2022 года. – Кемерово: КемГМУ, 2022. – С. 78-85.

3. Брюхачев, А. Н. Отношение студентов к занятиям физической культурой / А. Н. Брюхачев, К. К. Ключун, Е. А. Богомазова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XVI (XLVIII) Международной научно-практической конференции, приуроченной к 300-летию Кузбасса, Кемерово, 01–30 апреля 2021 года / Науч. ред. Н.В. Минникаева. Том Выпуск 22. – Кемерово: КемГУ, 2021. – С. 19-21.

4. Физическое воспитание в вузе : учебное пособие / О. Л. Хабарова ; [научный редактор В. П. Чернышев] ; ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет». - Хабаровск : Издательство ТОГУ, 2019. С. - 48.

Научный руководитель – старший преподаватель Брюхачев А.Н., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет».

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО МЕТОДА В СРЕДНЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абузярова А.Р.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Использование соревновательного метода на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте для педагога является актуальной темой, так как здесь педагог может испытывать определенные трудности [1]. Это важный аспект воспитательного процесса, который тесно связан с обучением ребенка в школе. Значимость этой темы очевидна, так как соревновательный метод - неотъемлемая часть в обучении на уроках физической культуры.

Физическое воспитание должно быть направленно на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных физических упражнениях, ловкости, силы, быстроты и выносливости в различных видах двигательной деятельности; овладение рациональной техникой двигательных действий; решительности, упорства и других волевых качеств. Соревновательный метод, как ни какой другой метод способствует развитию всех выше перечисленных качеств [2].

В наше время, когда зачастую физическая культура и спорт в школе отходят на второй план, пропустив вперед другие предметы, задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых. Есть много способов и методов, заинтересовать ребят, но одним из самых эффективных является соревновательный метод [3].

Цель исследования: выявление особенностей использования соревновательного метода в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.

В процессе достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) Проанализировать учебно-методическую литературу по вопросам использования соревновательного метода в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры
- 2) Выявить критерии оценки по особенностям реализации соревновательного метода на уроках физической культуры в среднем школьном возрасте.
- 3) Провести начальный этап опытно-экспериментальной работы по реализации соревновательного метода в среднем школьном возрасте на уроках физической культуры.

Для решения данных задач использовались такие методы как: анализ научно-методической литературы, тестирование, педагогический эксперимент, методы аналитической статистики.

Педагогический эксперимент был организован с целью изучения динамики показателей физической подготовленности учащихся среднего школьного возраста в процессе применения соревновательного метода.

Исследование проводилось с учащимися средних классов МБОУ «Лицей 89» г. Кемерово. В эксперименте приняли участие ученики 7 «А» (экспериментальная группа) и 7 «Б» класса (контрольная группа), в состав каждой группы входило 10 мальчиков и 10 девочек.

Для определения показателей физической подготовленности использовались испытания программы «Президентские состязания».

Результаты на начало эксперимента были сравнены между собой и обработаны методами математической статистики, в частности рассчитывались средние арифметические значения, значения средних квадратических отклонений, границы доверительных интервалов на основе критических значений t-критерия Стьюдента. Все вычисления производились с помощью программы Microsoft Excel 2012.

На первом этапе исследования изучалась научно-методическая литература по теме исследования. Определялся методологический аппарат исследования (цель, задачи, методы исследования). Изучались особенности школьников старшего школьного возраста.

На втором этапе во время прохождения практики проходило исследование среди учащихся 7-ого класса.

На третьем этапе проводилось математико-статическим методом определялись средние показатели, проводился сравнительный анализ результатов физической подготовленности учащихся 7-х классов, комплексной программы и полученных результатов.

При проведении исследования учитывались требования, предъявляемые к тестированию и учебный материал по физическому воспитанию. При подготовке, встал вопрос. Как проводить соревнования и проверять оценки результата. В поиске исследования, мы нашли положение о проведении состязаний, «Президентские состязания».

Всероссийские спортивные соревнования школьников «Президентские состязания» (далее - Президентские состязания) проводятся в рамках реализации федерального проекта «Спорт - норма жизни» во исполнение Указа Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских спортивных соревнований (игр) школьников» и в соответствии с частью первой подпункта «ж» пункта 1 Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации 10 октября 2019 г. от 22 ноября 2019 г. № Пр-2397 (далее - Пр-2397) и подпунктом «в» пункта I Перечня поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета по развитию физической культуры и спорта при Президенте Российской Федерации от 07 октября 2021 г. № 1919 (далее - Пр-1919).

Задачи президентских конкурсов:

- пропаганда физической культуры и спорта как средства физического, нравственного и духовного воспитания подрастающего поколения;
- определение уровня физической подготовленности учащихся;
- определение лучших классных команд городских и сельских образовательных организаций, сформированных из учащихся одного и того же класс (класс-команда), добившиеся наилучших результатов в физкультурно-спортивной деятельности, проявившие высокий уровень креативности и знаний в области физической культуры и спорта;

Для участия в состязании, были отобраны 20 человек, для учащихся на уроках, применялся комплекс упражнений, для развития физических качеств, которые были нужны для участия в соревнованиях. После применения данного комплекса упражнений были проведены контрольные испытания у учащихся 7 класса. Далее обрабатывались и анализировались полученные результаты.

Выборку исследования составили 40 человек, обучающиеся в МБОУ «Лицей № 89». Для решения поставленных задач были выбраны следующие методы.

Для проведения исследования был применен сравнительный метод, все полученные результаты были подсчитаны и изучены между собой. Для исследования был использован, оценочный лист, результатов в спортивном многоборье, Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

Для определения эффективности физической составляющей учеников, был организован групповой сравнительный педагогический эксперимент. Полученные нами результаты, в процессе проведенного исследования, могут позволить нам в дальнейшем сравнить и проанализировать качество, физической подготовленности участников.

При определении уровня развития силовой выносливости мы опирались на официальные данные, Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания».

На начало исследования, у учеников были следующие статистические данные физической подготовки детей среднего школьного возраста.

На момент начала эксперимента можно констатировать достаточно слабое развитие физических качеств у большинства школьников. Если смотреть на общее количество баллов, то можно заметить, что баллы между девочками и мальчиками, имеют незначительные различия. Это говорит о том, что уровень подготовки, развитость физических качеств детей, несет низкий бал. Между показателями контрольной и экспериментальной групп не обнаружено достоверных различий ни по одному из показателей ($p > 0,05$).

Полученные нами в процессе проведенного начального тестирования баллы также были проанализированы. Результаты не во многом отличались друг от друга в экспериментальной и контрольной группах.

В начале исследования, были многие виды многоборья западающими. Например, такие как «наклон вперед» и «подтягивание на перекладине». Показатели по этим видам, были на много ниже среднего, что являлось худшим результатом.

Например, по подтягиванию на перекладине, они не превышали отметки 18, а самым низкой отметкой было 6, что является низким показателем, на конец исследования эта отметка повысилась до 9, что является доказательством улучшения результатов.

Таким образом, результаты начального тестирования показали, что экспериментальная и контрольная группы имеют идентичный уровень физической подготовленности.

Анализ предварительных результатов применения соревновательного метода на уроках физической культуры в экспериментальной группе свидетельствует о том, что программа по которой занимались ученики, дала положительный результат. Повторное тестирование физической подготовленности планируется только на итоговом этапе исследования, однако уже сейчас становится очевидным то, что у занимающихся экспериментального класса повысилось стремление к победе.

На начало соревнований, можно было заметить, что учащиеся были не очень заинтересованы в победе, но после того, как они увидели и сравнили свои результаты с другими командами, у них появился интерес к работе над собой, для улучшения своих результатов и привести команду к наивысшим оценкам.

Подводя предварительные итоги, можно сказать о положительном влиянии разработанной программы применения соревновательного метода на уроках физической культуры в экспериментальной группе. Пока можно отметить то, что у занимающихся повысилась активность на занятиях, появилось желание занимать высокие места в соревнованиях.

Результаты исследования выявили необходимость, развивать в детях дух соревнований, а также рассмотрели западающие стороны в физической подготовленности детей среднего школьного возраста, ими оказались силовые способности (тест «подтягивание на перекладине» у мальчиков) и гибкость (тест «наклон вперед»).

Литература и источники

1. Денисюк, Л.О. О методике развития двигательных качеств у детей школьного возраста /Л.О. Денисюк; Материалы IV научной конференции по физическому воспитанию детей и подростков. / Л.О. Денисюк - М.: АПН СССР, 2014. - 225 с.
 2. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ А.М. Максименко - М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 319 с.
 3. Никифоров, Ю.Б., Викторов, И.Б. Построение и планирование тренировки / Ю.Б. Никифоров - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 212 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796/799

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Анфиногенова А.Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

boxing_98anya@mail.ru

Обзор литературы по теме позволил сделать вывод о том, что использование физиологических и психофизиологических методов повышения и восстановления работоспособности является важным компонентом технологий тренировочно-соревновательного процесса.

Над проблемой восстановления работали многие ученые: Г. К. Хомяков, Л. В. Косыгина предлагали использовать гимнастику «Цигун» [2]. Т. Н. Мостовая, Ю. Н. Старовойтов применяли аутогенную психомышечную тренировку для восстановления спортсменов [3]. Средств и методик для восстановления достаточно много, но не все подходят для применения в тренировочном процессе боксеров на этапе высшего спортивного мастерства. В связи с чем поиск новых нестандартных методик восстановления работоспособности в боксе является актуальным.

Бокс – сложнокоординационный, ациклический вид спорта, в котором работа проходит в анаэробной и анаэробно-аэробной зонах [1]. МПК в 1 раунде приблизительно 70-80 %, во 2-3 раундах 80-95 % от максимального. Это говорит о том, что аэробное энергоснабжение является основным. В связи с этим повышение качества кислородного обеспечения организма является важным фактором улучшения работоспособности.

Следовательно, в тренировочный процесс, помимо работы при гипоксии (анаэробная зона), нужно включать упражнения для улучшения аэробных способностей.

Для повышения аэробных возможностей на тренировках боксеров используются бег по пересеченной местности, координационная лестница, скакалка, плавание [5]. В сложившейся практике боксеры бегают по 30-40 минут ежедневно, но это не всегда возможно, все зависит от периода подготовки к соревнованиям. В связи с этим для повышения работоспособности необходимо также использовать нетрадиционные методы и средства.

Для улучшения аэробных способностей боксеров на этапе высшего спортивного мастерства можно использовать дыхательную гимнастику. Изучение литературы по основам различных дыхательных гимнастик показал, что многие из них применяются для лечения ОРВИ и ОРЗ, нормализации обмена веществ и психологического состояния, при этом упражнения укрепляют дыхательную мускулатуру, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы и других органов [4].

Исследований о целесообразности применения дыхательной гимнастике в боксе недостаточно. Доказана результативность естественной и искусственной гипоксии. Разработано различное оборудование, специальные смеси, но их использование требует финансовых затрат. Работают данные приборы следующим образом: вдыхается частично выдыхаемая газовая смесь, что способствует повышенному содержанию углекислого газа и пониженному содержанию кислорода.

В научных публикациях утверждается, что необходимо искать и применять резервные возможности дыхательной системы, но в данный момент нет четкой методики использования дыхательной гимнастики.

Нами были проанализированы методики: дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой [5], метод волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, метод дыхания М. Корпан, гимнастика для дыхания по методу йогов, метод Вима Хофа, метод произвольного уменьшения минутного объема дыхания и т.д.

Анализ направленности воздействия упражнений и противопоказаний позволил выявить наиболее подходящую, доступную методику, применение которой позволит улучшить аэробные способности боксеров на этапе высшего спортивного мастерства. На наш взгляд это дыхательный метод В. Хофа и дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой. Метод В. Хофа заключается в следующем:

1) Сделать 30 глубоких вдохов, дыхание быстрее обычного. Цель: минимизировать уровень углекислого газа в состоянии расслабления. Глубокое дыхание через диафрагму стимулирует парасимпатическую нервную систему.

2) Задержка дыхания на максимальное количество времени при нейтральном давлении в легких. Цель: временно уменьшить концентрацию кислорода в крови.

3) Глубокий вдох (после вдоха задержка около 15 секунд). Цель: быстрое восстановление уровня кислорода в организме.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой включает в себя комплекс упражнений, направленных на увеличение воздухообмена в легких. Цель достигается за счет коротких

прерывистых вдохов носом и пассивных выдохов через рот или нос, другие части тела работают при вдохе и сжатии грудной клетки.

Таким образом, мы считаем, что необходимо провести педагогический эксперимент с использованием данных методик.

Литература и источники

1. Бокс. Энциклопедия А - Я : энциклопедия / составители В. А. Марков, В. Л. Штейнбах. — 2-е изд. — Москва : Спорт-Человек, 2011. — 656 с.
2. Хомяков Геннадий Константинович, Косыгина Людмила Викторовна, Демидов Александр Геннадьевич, Утяшева Ирина Мунировна Гимнастика «Цигун» как фактор восстановления в скоростно-силовом периоде тренировки спортсменов // Ученые записки университета Лесгафта. 2013. №7 (101).
3. Мостовая Татьяна Николаевна, Старовойтов Юрий Николаевич Психологические средства восстановления физической работоспособности спортсменов // Наука-2020. 2017. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-sredstva-vozstanovleniya-fizicheskoy-rabotosposobnosti-sportsmenov> (дата обращения: 08.04.2023).
4. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы конференции / под редакцией С. С. Давыдовой. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-907461-68-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317069> (дата обращения: 05.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
5. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры, спортивной тренировки, рекреации и фитнеса, адаптивной и оздоровительно-восстановительной физической культуры : материалы конференции / под редакцией С. С. Давыдовой. — Липецк : Липецкий ГПУ, 2022. — 287 с. — ISBN 978-5-907461-68-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/317069> (дата обращения: 04.04.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.42

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ КОНЬКОБЕЖЕК 14-15 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА 1500 И 3000 МЕТРОВ

Ащеулова А.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

alenas2000@icloud.com

Актуальностью нашей темы является то, что перед девушками конькобежками 14-15 лет, встает задача: пройти три этапа отбора, для выхода на Всероссийский уровень соревнований, и именно в данном возрасте начинается наиболее интенсивный прирост выносливости, который так необходим при прохождении данных дистанций [1]. Девушкам конькобежкам данной возрастной группы, не всегда хватает должного уровня специальной выносливости для прохождения дистанций 1500 м. и 3000 м [2].

Целью нашего исследования является совершенствование методики развития специальной выносливости конькобежек 14-15 лет.

Задачи исследования:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать общую характеристику учебно-тренировочного процесса девушек-конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанциях 1500 и 3000 метров;
2. Подобрать специальный комплекс упражнений для воспитания специальной выносливости девушек-конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 метров;

3. Выявить эффективность подобранного комплекса специальных упражнений в ходе проведения педагогического эксперимента.

4. Обработать, систематизировать, обобщить и оформить результаты исследования.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания (тесты), методы математической статистики.

Контрольные испытания проводились нами как до начала эксперимента с целью получения первичных данных по состоянию уровня скоростной выносливости у девушек конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 м., так и после эксперимента с целью анализа воздействия проделанной нагрузки за время эксперимента. Были проведены забеги на дистанцию 1500 и 3000 м.

Педагогический эксперимент – это специально организуемое исследование, проводимое с целью выяснения эффективности применения тех или иных методов, средств, форм, видов, приемов и нового содержания обучения и тренировки. В отличие от изучения сложившегося опыта с применением методов, регистрирующих лишь то, что уже существует в практике, эксперимент всегда предполагает создание нового опыта, в котором активную роль призвано играть проверяемое нововведение.

В основу экспериментальной работы лег комплекс упражнений для участников экспериментальной группы, рассчитанный на более продуктивное воспитание скоростной выносливости у девушек конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 м. Состав обеих групп, был подобран нами таким образом, чтобы в каждой было одинаковое количество человек по максимально идентичным характеристикам.

Математико-статистическая обработка результатов – обработка фактических данных, включала расчет средних величин полученных нами результатов, как до эксперимента, так и после эксперимента. Все данные были оформлены в таблицах и сделаны расчеты средних величин. Согласно средним величинам в обеих группах был произведен расчет по процентному приросту результатов. Все результаты эксперимента также отображены в графиках и схемах.

Контрольно-измерительные тесты. Для определения исходного уровня скоростной выносливости девушек конькобежек 14-15 лет специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 метров применяли контрольные тестирования. Были протестированы две группы девушек 14-15 лет по шесть человек в каждой группе.

Уровень скоростной выносливости у контрольной и экспериментальной группы не имел достоверных различий.

Повторное тестирование проводилось через 3 месяца тренировок. В экспериментальной группе был применен комплекс подобранных упражнений для воспитания специальной выносливости. По окончании эксперимента были получены и проанализированы данные.

Организация исследования состояла в применении и внедрении нами комплекса упражнений для воспитания специальной выносливости у девушек конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 метров, направленный на повышение уровня скоростной выносливости. В исследовании принимали участие девушки конькобежки 14-15 лет. Тестирование проводилось на базе МБФСУ «Спортивная школа олимпийского резерва №2» в городе Кемерово.

Первый этап нашего исследования, проводимый с октября 2021 года по декабрь 2021 года, заключался в анализе научно-методической литературы и подборе комплекса упражнений по теме воспитания специальной выносливости у девушек конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 метров. Анализ показал, что средства воспитания скоростной выносливости разработаны без полного учета половых особенностей, занимающихся конькобежным спортом. В ноябре 2021 года был подобран комплекс упражнений для воспитания специальной выносливости у девушек конькобежек 14-15 лет, специализирующихся на дистанции 1500 и 3000 метров, комплекс вводился в подготовку экспериментальной группы с декабря 2021 по март 2022 года. Так же были подобраны два контрольно-измерительных теста для оценки специальной выносливости.

На втором этапе нашего исследования с декабря 2021 по март 2022 года, было организовано проведение предварительного и повторного тестирования и проведён педагогический эксперимент. В декабре проводилось первичное тестирование у двух групп. На протяжении трёх месяцев контрольная группа занималась по общепринятой программе подготовки, а экспериментальная с использованием комплекса упражнений для воспитания скоростной выносливости у девушек конькобежек 14-15 лет. Подобренный нами комплекс упражнений применялся в основной части тренировочного процесса в четверг и пятницу, с продолжительностью занятия от 2 до 2,5 часов.

На третьем этапе март 2022 г. Мы проанализировали итоги педагогического эксперимента, сравнивали результаты контрольной и экспериментальной группы, с помощью математико-статистического метода сделали соответствующие выводы. Данный этап (апрель, май 2022 года).

Изложенные выше организация и план проведения экспериментального исследования позволили получить достаточный материал, в результате анализа которого удалось осуществить тщательную проверку основной гипотезы работы.

В начале марта 2022 года, после трёх месяцев тренировок, было проведено повторное тестирование. В экспериментальной группе был применён комплекс упражнений для воспитания скоростной выносливости.

В таблице представлены результаты контрольных испытаний, отражающих уровень скоростной выносливости до и после проведения эксперимента. По окончании исследования были получены и проанализированы данные. Подводя итоги эксперимента видно, что экспериментальная группа на дистанциях 1500 и 3000 м по средним показателям значительно превосходит контрольную группу.

На начальном этапе исследования достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой в беге на дистанцию 1500 м выявлено не было. Разница между группами составила 0,0%. В контрольной группе после эксперимента прирост результата составил 4%, в то время как в экспериментальной группе прирост составил 4,8%. После проведения эксперимента были получены достоверные различия между группами. Разница между группами составила 0,8%.

Таблица 1 - Анализ средних показателей контрольной и экспериментальной группы

Тест	Группа	До эксперимента	После эксперимента	Прирост	
				Абсолютная величина	%
Забег на дистанцию 1500 м	КГ	2.50	2.40	0,10	4
	ЭГ	2.50	2.38	0,12	4,8
Забег на дистанцию 3000 м	КГ	5.55	5.41	0,14	2,5
	ЭГ	5.56	5.37	0,19	3,4

На начальном этапе исследования достоверных различий между контрольной и экспериментальной группой в беге на дистанцию 3000 м выявлено не было, разница между группами составила 0,1%. После проведения эксперимента были получены достоверные различия. В контрольной группе после эксперимента результат составил 2,5%, в то время как в экспериментальной группе разница составила 3,4%. Разница между группами составила 0,9 %.

Предложенная методика показала свою эффективность, поскольку результаты, показанные конькобежцами на первом старте (в конце апреля 2022 года) значительно возросли. В ходе исследования был разработан комплекс упражнений, направленный на воспитание скоростной выносливости девушек в возрасте 14-15 лет в конькобежном спорте. После проведения эксперимента были получены достоверные различия между группами. Разница между группами составила 0,8%. Были проанализированы итоги педагогического эксперимента, сравнили результаты контрольной и экспериментальной группы, с помощью математико-статистического метода. Проведен сравнительный анализ результатов исследования. Поло-

жительная динамика полученных результатов подтвердила важную роль специальных упражнений в воспитании данной двигательной способности. В результате проведенного исследования произошел прирост: бег на дистанцию 1500 м – 4,8%, бег на дистанцию 3000 м – 3,4%. Таким образом, цель исследования достигнута.

Литература и источники

1. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте: пособие / И. И. Альшевский; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2008. – 34 с.
2. Морозова Е.А. Методика совершенствования технического мастерства и специальной физической подготовленности конькобежцев с применением шорт-трека в тренировочном процессе // Е.А. Морозова// Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2017. №2. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/metodika-sovershenstvovaniya-tehnicheskogo-masterstva-i-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovlennosti-konkobezhcev-s-primeneniem-short> (дата обращения: 08.04.2022).
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.035

ВЛИЯНИЯ ФИТНЕС-ЗАНЯТИЙ С ЭЛЕМЕНТАМИ СТРЕТЧИНГА НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЖЕНЩИН ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Дорошенко А. Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Одним из основных средств замедления инволюционных процессов в организме женщин среднего возраста, является адекватная физическая активность, способствующая расширению функциональных возможностей организма, улучшению основных показателей развития физических качеств и психоэмоционального состояния [2]. В связи с этим, разработка новых усовершенствованных методик построения оздоровительных тренировок для укрепления здоровья женщин среднего возраста, повышения их физической активности и профессионального долголетия приобретают особое значение.

В результате теоретических и практических исследований выяснилось, что наиболее эффективной системой для поддержания у женщин должных величин веса, оптимального содержания жира, гармоничного телосложения, улучшения функций и регуляции центральной нервной системы, повышения устойчивости эндокринных систем, усовершенствования окислительно-восстановительных процессов является фитнес – разновидность физической культуры для женщин [1].

Фитнес рассчитан на деловых женщин, активных, работоспособных, жизнерадостных, у которых немного свободного времени для занятий физической культурой, но которые предъявляют повышенные требования к своей внешности и к своей фигуре, а также к своему здоровью [3].

Цель исследования – изучение влияния фитнес-занятий с элементами стретчинга на показатели физического развития и физической подготовленности женщин зрелого возраста. Исходя из цели исследования, были поставлены следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить теоретико-методические основы использования фитнес-занятий с элементами стретчинга в процессе оздоровительной тренировки женщин; определить антропометрические параметры и уровень физической подготовленности женщин зрелого возраста, занимающихся фитнесом с элементами стретчинга; оценить влияние фитнес-занятий с элементами стретчинга на величину кожно-жировых складок и показатели физической подготовленности женщин зрелого возраста.

Для решения поставленных в работе задач, мы использовали следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; метод антропометрического измерения; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Суть педагогического эксперимента заключалась в выявлении эффективности программы фитнес-занятий с элементами стретчинга. Программа тренировок включала в себя: разминку, основную часть тренировки, растяжку. Тренировка длилась 1 час 25 минут, из них: Разминка 10 минут. Разминка позволяет уменьшить риск получения травм. Включает в себя упражнения на разработку плечевых и тазобедренных суставов, растяжку внутренней и задней поверхности бедра, а также мышц спины. (начало в 00 минут, конец в 10 минут). Подкачка 35 минут (начало в 10 минут, конец в 45 минут) Данный блок тренировки начинался с мышц рук, спины и далее.. Количество и сложность элементов в комбинации зависит от степени физической подготовленности занимающегося и может варьироваться от 3-16. Силовой блок направлен на развитие мышц рук, спины, брюшного пресса, мышц ног, ягодиц. Перерыв 3 минуты (при необходимости) (начало в 45 минут, конец в 48 минут). Растяжка 35 минут (начало в 48 минут, конец в 1 час 23 минуты) Растяжка направлена на плавное постепенное растягивание мышц. Результатом растяжки являются подвижные и гибкие суставы, подтянутые и эластичные мышцы. Постепенное растяжение и укрепление мускулатуры сопровождается здоровым кровоснабжением. Заминка 2 минуты (начало в 23 минуты, конец в 1 час 25 минут). Максимально расслабить мышцы и успокоить нервную систему. Можно воспользоваться роллом для МФР и прокатать каждую группу мышц, которую тянули на занятии по 8-10 раз или попросить учеников лечь на спину, вытянуть ноги по направлению коврика и руки вдоль туловища, ладонь смотрит в потолок, глаза закрыты, дыхание ровное, осуществляется животом, тело с каждым выдохом расслабляется сильнее, глаза закрыты, позитивные мысли.

Исследование женщин, занимающихся фитнесом с элементами стретчинга, проводилось на базе Студии эффективной растяжки 33 шпегата г. Кемерово. Всего было обследовано 16 женщин в возрасте от 25 до 30 лет. Занятия проводились 2 раза в неделю. Продолжительность тренировки составляла 60 минут.

Первый этап исследования проходил в январе-сентябре 2021 года и состоял в изучении, анализе и обобщении научно-методической и специальной литературы по теме исследования.

Второй этап исследования проходил с октября 2021 года по апрель 2022 года. В начале этого этапа были проведены антропометрические измерения женщин, и проведено тестирование, целью которого было определение исходных показателей физической подготовленности женщин. Далее был проведен сам эксперимент: в течение всего второго этапа женщины занимались по программе фитнес-занятий с элементами стретчинга. Тренировки проводились два раза в неделю, продолжительностью 60 минут. В конце эксперимента были проведены повторные антропометрические измерения и тестирование физической подготовленности женщин, целью которых было определение конечных показателей испытуемых.

Третий этап исследования проводился с мая по декабрь 2022 года. Он заключался в статистической обработке и анализе полученных результатов, написании и оформлении работы.

Среднее значение массы тела у обследуемых женщин на начало исследования составило $58,7 \pm 1,09$ кг, в конце эксперимента наблюдалось снижение веса до $56,8 \pm 1,12$ кг. Заниматься данным видом фитнеса приходят женщины, не имеющие избыточную массу тела, тем не менее, у них произошло снижение весового показателя, но не достоверное. Такой результат незначительного снижения массы тела можно объяснить уменьшением жирового компонента и увеличением мышечного (как показали измерения кожно-жировых складок и обхватных значений).

При анализе величины кожно-жировых складок у женщин в начале эксперимента установлено, что наибольшее среднее значение складок было на бедре внутри и составило $17,4 \pm 0,76$ мм, а наименьшее среднее значение - на предплечье $10,2 \pm 0,67$ мм.

Такие полученные данные указывают, что подкожное жиротложение у обследуемых не является повышенным и является условно нормальным. После семимесячных фитнес-занятий с элементами стретчинга исследуемые показатели изменились.

Так, уменьшились значения кожно-жировых складок (КЖС):

- на плече спереди (разница между средними начальным и итоговым показателями составила 3,1 мм);

- на плече сзади (разница между средними исходным и конечным показателями составила 3,6 мм);

- на талии (разница между средними начальными и итоговыми показателями составила 1,4 мм);

- под лопаткой (разница между средними исходным и конечным показателями составила 2 мм).

По остальным показателям изменения менее очевидны, хотя тенденция уменьшения величины КЖС наблюдалась абсолютно по всем.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что целенаправленное воздействие тренировок на мышцы верхних конечностей (звено плеча), а также на мышцы спины и брюшного пресса дали хороший результат, демонстрирующий изменение в сторону уменьшения подкожного жира в указанных частях тела.

Наименьшие изменения претерпевает складка на бедре. Данный средний показатель уменьшился с 17,4 мм до 16,8 мм (разница составила 0,6 мм). Это можно объяснить тем, что жировая ткань на бедре очень сложно поддается сжиганию.

Оценка результатов измерения обхватных параметров выявила, что в конце эксперимента достоверно ($p < 0,05$) увеличился обхват плеча на 1,7 см. Данные можно объяснить увеличением мышечного компонента в области плеча (двуглавой, трехглавой и плечевой мышц), так как ранее было доказано снижение подкожного жира в этой области.

Установлено уменьшение средних значений обхвата талии и обхвата таза, снижение первого параметра доказывается уменьшением КЖС на талии. Показатель – обхват бедра - значительно не изменился, а параметр – обхват голени - увеличился, но это увеличение недостоверно.

Опираясь на такие результаты, можно говорить о первоначальном воздействии тренировочного процесса на мышцы нижних конечностей.

В ходе проведения эксперимента мы также проводили контрольные измерения показателей физической подготовленности женщин. Фиксировали начальные показатели и показатели итоговых тестирований.

Анализ тестирования показателей физической подготовленности женщин показал, что в начале эксперимента у женщин высота прыжка была в среднем 33,67 см, а в конце эксперимента данный показатель увеличился в среднем до 38,85 см. Разница в показателях составила в среднем 5,18 см.

Параметр скоростной выносливости на начало исследования у женщин составлял $12,23 \pm 1,25$ раз. Через 7 месяцев тренировок скоростная выносливость выросла до $14,67 \pm 1,26$ раз. Разница в показателях составила в среднем 2,44 раз.

Упражнения на гибкость, которые выполняли женщины, продемонстрировали, что в октябре месяце обследуемые имели средние показатели 8,23 см. К апрелю месяцу у женщин показатель гибкости в среднем стал 9,95 см. Разница в показателях составила в среднем 1,72 см.

Показатель скоростно-силовой выносливости на момент начала обследования составлял $9 \pm 1,79$ раз, тогда как в конце эксперимента он повысился до $14 \pm 1,87$ раз. Разница в показателях составила в среднем 5 раз.

В ходе эксперимента показано улучшение показателей физической подготовленности, однако достоверные различия между исходными и конечными результатами не обнаружилось ни по одному из тестов. Согласно приведенным данным, наиболее благоприятное воздействие данная программа тренировок оказывает на динамическую силу и скоростно-силовую выносливость организма.

Итак, проведенное исследование показало прирост всех показателей физической подготовленности (особенно динамической силы и скоростно-силовой выносливости) за семимесячный период у женщин, занимающихся фитнесом с элементами стретчинга. Изменения произошли и в антропометрических параметрах. Наблюдалось уменьшение массы тела, снижение толщины подкожного жира, увеличение обхвата плеча и уменьшение окружности талии и таза.

Всё вышесказанное свидетельствует о благоприятном влиянии программы фитнес-занятий с элементами стретчинга на женский организм.

Литература и источники

1. Понтелеева, Е. Особенности национального фитнеса. [Текст] / Е.Понтелеева // Физкультура и спорт. - 2017. - №3. - С. 12-13.
2. Фурман, Е.В. Фитнес для коррекции фигуры женщин [Текст]. / Е.В. Фурман. - Киев, 2016. - 280 с.
3. Хоули, Э. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. [Текст] / Э.Хоули, Б. Дон Френкс - Киев.: Олимпийская литература, 2018. - 540 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

УДК 373.612

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ АТЛЕТИЗМА ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Дорш А.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
alenas2000@icloud.com

Атлетизм всесторонне развивает человека, способствует достижению успеха в других видах спорта и человеческой деятельности, вырабатывает уверенность в своих силах, психологическую устойчивость к различным отрицательным воздействиям внешней среды [1; 2; 3].

Цель исследования: анализ особенностей применения элементов атлетизма во внеурочной деятельности старшеклассников.

Задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретические основы применения элементов атлетизма во внеурочной деятельности старшеклассников; провести опытно-экспериментальную работу по повышению уровня физической подготовленности старшеклассников во внеурочной деятельности посредством атлетизма.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания (тесты); математико-статистические методы.

Педагогический эксперимент проводился в условиях государственного учреждения МБОУ СОШ №7 г. Кемерово. Для учета уровня физической подготовленности детей старшего школьного возраста использовался ряд тестов на начальном и конечном этапе исследования. Это проводилось для того, чтобы проследить динамику роста показателей подготовленности.

В качестве контингента испытуемых были выбраны группы школьников в количестве 20 человек 16-17 лет. Все юноши посещали тренажерный зал школы. Были сформированы 2 группы по 10 человек, контрольная и экспериментальная.

Испытуемым были продолжены контрольные упражнения (тесты) для определения уровня физической подготовки. В исследовании принимали участие учащиеся 9 класса.

Уровень физической подготовленности определялся нами с помощью следующих тестов:

- 1) подтягивание (в висе на перекладине);
- 2) упражнения для мышц брюшного пресса (из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, поднятие туловища и опускание в исходное положение за 30 секунд);
- 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Отжимания являются базовым, многосуставным упражнением, которое выполняется на полу. В данном упражнении почти вся нагрузка приходится на трицепсы и грудные мышцы. Записывается количество отжиманий за один подход.

4) приседания за 1 минуту. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Спина прямая, не округляется. Корпус нельзя слишком наклонять вперед. Плечи отведены назад. По сигналу учителя ребенок начинает приседать, не отрывая пятки от пола. Спустя одну минуту записывается в протокол количество приседаний.

С помощью методов математической статистики мы выявили средний результат показателей уровня физической подготовленности занимающихся старшего школьного возраста, определили значения средних квадратических отклонений, рассчитали границы доверительных интервалов на основе критических значений t-критерия Стьюдента. Все расчеты выполнены с помощью программы Microsoft Excel 2012.

В соответствии с поставленными целями и задачами настоящее исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе, который проходил в сентябре 2020 - июне 2021 года, осуществлялся анализ научно - методической литературы, уточнялась методология экспериментальных исследований, особенности выполнения методик и оценки состояния исследуемых. Определялся уровень не только физического развития, так и такого качества, как сила.

Второй этап нашего исследования проводился с сентября 2020 года по май 2022 года. Предварительно с помощью контрольных тестов проводилась комплексная оценка уровня развития физических способностей школьников старшего школьного возраста, занимающихся атлетизмом. Уточнялись методики воспитания физических качеств.

Для повышения уровня физической подготовки в старшем школьном возрасте во внеурочной деятельности посредством атлетизма нами был разработан экспериментальный комплекс упражнений. Его мы применяли в экспериментальной группе.

Третий этап с мая по июнь 2022 года заключался в анализе и обобщении полученных результатов, написании выводов.

группы, мы сравнили их показатели с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Это было необходимо для того, чтобы оценить, насколько уровень физической подготовленности участников педагогического эксперимента соответствует их возрасту. Было выявлено, что физическая подготовленность юношей на начальном этапе на среднем, но недостаточном уровне развития физических способностей.

Результаты тестирования в контрольной группе показали, что средний показатель по каждому тесту на конец эксперимента практически не изменился ($p > 0,05$).

Мы проводили занятия с предложенным нами комплексом упражнений для воспитания физических качеств в экспериментальной группе. По итогу эксперимента в группе можно заметить достоверные изменения показателей по каждому тесту ($p < 0,001$).

В контрольной группе среднее значение осталось практически на прежнем уровне ($p > 0,05$). В контрольной же группе результат увеличился на 2,2 единицы ($p < 0,001$). Это связано с тем, что в разработанный комплекс мы включили упражнения на подтягивания разными хватами и с весом. Если до эксперимента между группами отсутствовали достоверные различия, то на момент его завершения очевидны надежные статистические различия ($p < 0,05$) (табл. 1).

Рассмотрим результаты теста подъем туловища в положении лежа на спине за 1 минуту. По данному тесту в контрольной группе статистически значимых изменений не произошло ($p > 0,05$), а в экспериментальной группе мы видим положительные изменения среднего показателя на 3 единицы ($p < 0,001$). Это произошло, потому что в занятия были включены различные упражнения на развитие силы мышц пресса. Если до эксперимента между группами отсутствовали достоверные различия, то на момент его завершения очевидны надежные статистические различия ($p < 0,05$).

Результаты в отжиманиях увеличились и в контрольной, и в экспериментальной группе, однако если в контрольной группе изменения не носили надежный статистический характер ($p > 0,05$), то в экспериментальной группе очевидны достоверные различия

($p < 0,001$). Если до эксперимента между группами отсутствовали достоверные различия, то на момент его завершения очевидны надежные статистические различия ($p < 0,05$).

Таблица 1 - Результаты тестирования в экспериментальной и контрольной группах на начало и конец эксперимента

№ п/п	Подтягивание на перекладине, кол-во раз		Подъем туловища в положении лежа на спине за 1 мин., кол-во раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз		Приседание за 30 сек., кол-во раз	
	Н	К	Н	К	Н	К	Н	К
Контрольная группа								
М	10,80	11,00	39,00	39,10	28,40	28,30	22,30	22,80
σ	2,25	2,16	4,55	4,12	3,27	3,95	2,11	1,55
Экспериментальная группа								
М	10,70	12,90	39,00	41,90	28,40	30,40	22,50	26,30
σ	1,57	1,37	4,55	4,33	3,27	2,91	1,96	2,21
p_0	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05	> 0,05	< 0,05

По последнему тесту мы видим положительные изменения среднего показателя в каждой из групп, но в контрольной группе он незначителен ($p > 0,05$). В экспериментальной группе средний показатель увеличился на 4 единицы ($p < 0,001$). До эксперимента между группами отсутствовали достоверные различия, а на момент его завершения очевидны надежные статистические различия ($p < 0,05$).

Так, как сдвиги в физической подготовленности произошли, то можно утверждать, что предложенные комплексы упражнений, применяемые в экспериментальной группе, оказали позитивное воздействие на уровень физической подготовки старшеклассников.

Так же проводились контрольные тесты и в контрольной группе, но, к сожалению, у этой группы показатели физической подготовленности сильно не изменились и остались на прежнем уровне. Но прирост показателей оказался индивидуальным для каждого занимающегося. Поэтому за основу были взяты средние арифметические показатели для выявления среднего прироста в каждом тестировании.

Можно утверждать, что предложенная программа занятий с включением комплексов упражнений атлетической направленности, с применением метода неопредельных усилий с максимальным количеством повторений, способствует повышению уровня физической подготовленности.

Литература и источники

1. Ворсин, Е. Н. Физическое воспитание в 10-11 классах общеобразовательной школы [Текст] / Е. Н. Ворсин, А. А. Гужаловский, Л. Д. Глазырина и др.; Под ред. Е. Н. Ворсина. - Мн.: ПК ИП «Асар», 2015. - 176 с.
2. Гончаров, Н. Н. Динамика мышечных сокращений при предельных напряжениях и ее возрастные изменения [Текст] / Н. Н. Гончаров: Автореф. канд. дис. - М, 2015. - 23 с.
3. Дворкин, П. С. Силовые единоборства – Ростов на Дону: «Феникс» [Текст]: П.С. Дворкин - 2014. - 72 с.

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

**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ
У БОКСЁРОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ***Дорш С.А.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dorsh_stepan98@icloud.com

В поединке боксёров, спортивный успех сопутствует, прежде всего, тому боксёру, который быстрее ориентируется и точнее действует в этих условиях. Сила, подвижность, уравновешенность нервных процессов определяют возможность проявления этих умений [3]. Недооценка роли развития быстроты и точности реакции у боксёров ещё на раннем этапе их подготовки, приводит к единообразию в применении средств нападения и защиты, что неизбежно сказывается на замедлении роста спортивного мастерства [2].

Исходя из этого, развивать быстроту реакции желательнее с самого начала занятий, А. Н. Крестовников (1951), Н. А. Худатов (1955) отмечают, что успех в соревнованиях зависит, в первую очередь, от быстроты, точности и своевременности собственных действий и от быстроты реагирования на действия противника, в тоже время особенности проявления двигательных реакций у боксёров различных весовых категорий зачастую недостаточно учитываются тренерами-преподавателями по боксу в ходе организации тренировочного процесса, а в современной литературе данная проблема раскрывается недостаточно полно [1].

Целью нашей работы является выявление особенностей проявления двигательных реакций у боксёров различных весовых категорий. В процессе исследования предстояло решить следующие задачи; на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить особенности проявления различных видов двигательной реакции боксёров, их средства и методы развития; определить уровень развития двигательных реакций у боксёров различных весовых категорий; выявить динамику двигательных реакций в процессе учебно-тренировочного сбора у боксёров одной весовой категории.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы; педагогический эксперимент; рефлексометрия; методы математической статистики.

Исследование проводилось в 4 этапа:

на первом этапе (сентябрь 2020 г. - май 2021 г.) - был проведён анализ и обобщение литературных данных по выбранной теме;

на втором этапе (июнь 2021 г.) - определялся уровень развития и особенности проявления у боксёров различных весовых категорий таких двигательных реакций как: простой зрительно-моторной реакции; реакции выбора; реакции на движущихся объект;

на третьем этапе (июль-август 2021 г.) - проводились исследования по выявлению динамики показателей быстроты реакции на учебно-тренировочном сборе у боксёров весовой категории 57 кг;

на четвертом этапе (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.) – проводились обработка, анализ и обобщение полученных экспериментальных данных, оформление работы и подготовка к процедуре защиты.

Время двигательных реакций может быть использовано как показатель особо важных для боксёра характеристик: подвижности и уравновешенности нервных процессов, лабильности сложной функциональной системы, осуществляющей движение.

По уровню индивидуальных показателей времени всех разновидностей двигательных реакций, учитывая индивидуальные склонности спортсменов к специализированной деятельности, можно судить о квалификации боксёров. Особенности динамики индивидуальных характеристик времени реакции и подтверждают рост или снижение подготовленности, спортивной квалификации боксёров.

Результаты первичного обследования выявили уровень таких неспецифических реакций, как: простая и сложная зрительно-моторная реакция, реакция на движущийся объект у боксёров различной весовой категории.

Анализ полученных результатов показал, что время простой и сложной зрительно-моторной реакции у всех групп примерно одинаково. Так, например, латентное время простой двигательной реакции у боксёров всех изучаемых весовых категорий находится в диапазоне 175 м/сек. - 178 м/сек. Различие показателей не достоверно ($p > 0,05$), (табл. 1).

Время простой двигательной реакции зависит от стабильности нервной системы и колеблется в определённых интервалах, присущих каждому человеку индивидуально. Лучшие результаты: боксёры в весовой категории до 63 кг - 154 м/сек.; до 57 кг - 165 м/сек., до 71 кг - 166 м/сек.

Таблица 1 - Показатели простой зрительно-моторной реакции у боксёров различных весовых категорий

Весовая категория	X, м/сек	δ	m	C, %
До 57 кг	175	13,2	2,85	9,2
До 63 кг	176	12,3	2,65	8,4
До 71 кг	178	24,1	2,86	11,0

Таблица 2 - Показатели сложной реакции (реакции выбора) у боксёров различных весовых категорий

Весовая категория	X, м/сек	δ	t	C, %
До 57 кг	279	25,1	9,76	14,2
До 63 кг	287	43,6	17,98	17,4
До 71 кг	289	66,2	18,5	22,4

Таблица 3 - Показатели реакции на движущийся объект у боксёров различных весовых категорий

Весовая категория	X, м/сек	δ	m	C, %
До 57 кг	47	15,7	4,7	21,0
До 63 кг	49	16,5	5,1	35,0
До 71 кг	46	15,8	4,9	32,4

Исследование сложной реакции у боксёров показало, что наилучшее время реакции у боксёров весовой категории до 51 кг (279 м/сек). Несколько хуже результаты у боксёров до 63 кг и 71 кг (287 м/сек и 289 м/сек), но различия не достигли статистически значимых величин ($p > 0,05$), (табл. 2).

Анализ результатов реакции на движущийся объект показал, что у всех групп они достаточно высокие и находятся в допустимых пределах (табл. 3). По показателям РДО у боксёров разных весовых категорий достоверных различий не выявлено ($p > 0,05$). Так, у боксёров весовой категории до 57 кг - 47 м/сек, до 63 кг - 49 м/сек, до 71 кг - 46 м/сек.

В ходе учебно-тренировочного сбора показатели простой двигательной реакции значительно не изменились. Только во время отборочных соревнований показатели значительно улучшились и достигли достоверных различий ($p < 0,05$).

Показатели сложной двигательной реакции на протяжении сбора варьировали в широких пределах. После первой недели тренировки показатели ухудшились, но различия не достоверны ($p > 0,05$). В процессе боевой практики показатели значительно ухудшились, различия достоверны ($p < 0,05$). Результаты реакции с выбором в конце сбора значительно меньше фоновых, это свидетельствует о повышении уровня спортивной формы.

В процессе учебно-тренировочного сбора наблюдалось интересное изменение показателей реакции на движущийся объект. После первой недели тренировки показатели значительно ухудшились ($p > 0,05$). В ходе отборочных соревнований резко улучшились ($p < 0,05$), а к концу сбора практически не изменились по сравнению с фоновыми показателями.

Исследования показали, что во время отборочных соревнований улучшились все показатели двигательных реакций, по нашему мнению это произошло: во-первых, потому что в процессе учебно-тренировочного сбора уровень спортивной подготовки улучшился; во-вторых, отмечалась большая заинтересованность спортсменов в результатах соревнований.

Практически все показатели ухудшились после первой недели сборов. Это можно объяснить тем, что не все спортсмены находились в хорошей спортивной форме, нагрузка оказалась для них чрезмерной.

Как показали результаты исследований, время различных показателей двигательных реакций у боксёров в изменяющихся условиях спортивной тренировки варьирует в широких пределах и зависит от многих факторов.

Каждому боксеру присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа. Квалифицированные боксёры достигают очень высокой быстроты сложной реакции - почти столь же высокой, как и в простой реакции. Реакция выбора зависит от таких факторов, как латентное время простой реакции, большой запас тактический действий и технических приёмов, выработанных в длительной тренировке, умение выбрать из них наиболее выгодный

К наиболее эффективным методам развития быстроты относятся: метод упражнений в затруднённых условиях (отягощения); метод упражнений в облегчённых условиях; комплексный метод, объединяющий два метода, основанных на эффекте силового последствия, когда после упражнений с отягощениями или тяжёлых снарядов применяются те же упражнения, но уже в облегченных условиях; метод сопряжённых воздействий, когда с помощью специальных упражнений и отягощений одновременно совершенствуется и техника и быстрота движений.

Таким образом, гипотеза исследования о существовании тесной связи показателей быстроты реакции со степенью подготовленности боксёров, их технико-тактическими склонностями и индивидуальными особенностями подтвердилась.

Литература и источники

1. Бакулев, С. Е. Генеалогические аспекты прогнозирования быстроты тренируемости единоборцев [Текст] / С. Е. Бакулев // Теория и практика физ. культуры : Тренер : журнал в журнале. - 2006. - N 10. - С. 30-31.
2. Колесник, И. С. Новые подходы к развитию ловкости у боксеров И. С. Колесник // Теория и практика физической культуры. – 2005. - №5. – С.
3. Огуренков В. Современный бокс /В.Огуренков/ - М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 129 с.

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

УДК 37.0

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА НА ОСНОВАНИИ ДИНАМИКИ МОТОРНОГО И ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТАТУСА

Жеребцова Е. Д.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kate230400@mail.ru

В настоящее время недостаточно изученными остаются вопросы, связанные с изменением двигательной сферы (моторного статуса и физической подготовленности) детей с нарушением опорно-двигательного аппарата, их эмоционального благополучия в процессе реше-

ния задач физического воспитания [1]. В связи с этим, цель исследования: определить эффективность организации физического воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на основании динамики моторного и психоэмоционального статуса в течение учебного года.

Задачи исследования: выявить особенности организации процесса физического воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата; обосновать эффективность организации процесса физического воспитания детей с нарушением опорно-двигательного аппарата на основе динамики их моторного и психоэмоционального статуса. Для решения поставленных задач нами применялись следующие методы исследования: анализ литературных источников по теме исследования; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Исследование проводилось в течение 9 месяцев. Базой исследования стало Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Общеобразовательная школа психолого-педагогической поддержки с осуществлением медицинской реабилитации детей с нарушением опорно-двигательного аппарата № 100" г. Кемерово. В исследовании приняли участие 6 мальчиков и 3 девочки 15-16 лет.

С сентября по март дети занимались по Программе физической культуры с включением уроков физической культуры 3 раза в неделю по 45 минут. А также принимали участие во внеурочной деятельности (секции «Оздоровительное плавание», «ЛФК», «Танцевальный алфавит», «РИЗ-радость и здоровье») все учащиеся занимались один-два раза в неделю.

В ходе проведения педагогического эксперимента мы три раза измерили показатели моторного и психоэмоционального статуса обучающихся.

Результаты оказались следующими: из 9 участников эксперимента детей только 3 смогли выполнить тест на удержание равновесия, стоя на одной ноге, и в среднем смогли продержаться 9,8 сек. Отметим, что участники, которые не выполнили задания имеют осложненную форму ДЦП (спастическая диплегия тяжелой стадии), при которой отмечается недостаточно слаженная и скоординированная работа мышц, необходимая для удержания равновесия.

Несформированность реакций равновесия наблюдается практически у всех исследуемых нами участников эксперимента, она проявляется в виде неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе. В тяжелых случаях ребенок не может сидеть или стоять без поддержки. Также нарушение функции равновесия проявляется в виде неустойчивости походки: подростки ходят пошатываясь, отклоняясь в сторону и для компенсации дефекта на широко расставленных ногах. Нарушения координации проявляются в неточности, несоразмерности движений (прежде всего рук). Вместе с тем, под влиянием систематических групповых и индивидуальных занятий по АФК наблюдается улучшение осанки, походки, снижение мышечного тонуса и увеличение объема активных движений.

Так, недавние исследования показали, что дети с ДЦП могут улучшить равновесие в положении стоя в результате регулярной отработки этого навыка, у 4 участников эксперимента занимающихся двигательной активностью в объеме примерно 7-8 часов в неделю, включая урочную и внеурочную деятельность в течение 9 месяцев произошли улучшения показателей.

Выполняя анализ результатов выполнения тестов, оценивающих двигательную подготовку изучаемых подростков мы увидели, что их данные практически не отличаются друг от друга, в связи с этим мы приняли решение посчитать средние результаты по группе.

В целом можно сказать, что у подростков с ДЦП недостаточно развита общая и мелкая моторика, слабая сила мышц как верхних, так и нижних конечностей. Исследуемые участники испытывают трудности при проведении таких тестовых заданий, как: проползти на четвереньках, животе, встать с правого (левого) колена. Подростки с ДЦП имеют низкий уровень развития осязательной чувствительности и моторики пальцев, кистей рук. Мышцы рук оказываются вялыми или слишком напряженными. Все это сдерживает развитие тактильной чувствительности и отрицательно сказывается на формировании предметно-практической деятельности.

Также мы, проводя это исследование, отметили, что у подростков с церебральным параличом ослаблено чувство позы, у некоторых искажено восприятие направления движения. А

нарушения ощущений движений особенно выражены при ДЦП поздней резидуальной степени спастической диплегии тяжелой стадии [2].

В ходе проведения эксперимента подростки с ДЦП улучшили свои показатели моторной сферы. В целом планомерная коррекционно-развивающая работа по формированию жизненно важных двигательных умений и навыков позволяет увидеть положительные результаты. Следующим этапом нашей работы стала оценка психоэмоционального состояния подростков на основе теста «Оценка настроения».

Данный тест мы проводили непосредственно после занятий двигательной активностью, так в октябре мы исследовали психоэмоциональную сферу после урока ЛФК, в январе после урока адаптивной физической культуры, а последнее тестирование мы провели в день после посещения подростками бассейна. Мы рассчитывали на то, что двигательная деятельность меняет настроение и самочувствие детей в лучшую сторону, занятия физкультурно-оздоровительного характера положительно влияют на изменение настроения.

Отрицательное эмоциональное состояние отмечается у 1-2 испытуемых, что свидетельствует о наблюдении состояния функционального и аффективного торможения – неудовлетворение потребностей (печаль, тоска, напряженность): от состояния грусти до подавленности, от озабоченности до тревоги, от состояния растерянности до страха, доминирования сильных отрицательных эмоций.

У 6-8 участников отмечается доминирующее положительное эмоциональное состояние, которое свидетельствует о состоянии аффективного и функционального возбуждения, о доминировании положительных эмоций у испытуемых, диапазон переживания от чувства удовлетворения до восторга.

У 1-2 испытуемых наблюдается нейтральное эмоциональное состояние, которое свидетельствует о состоянии функциональной расслабленности до функциональной напряженности и настороженности. Характеризуется отсутствием выраженных переживаний, оценивается как спокойное устойчивое состояние, оптимальное для реализации человеческих отношений, контактов, различных видов деятельности, где не требуется напряжение, при этом ориентировочные реакции, характеризуются повышенным вниманием, активностью.

В школе для коррекции и развития эмоциональной сферы детей с диагнозом детский церебральный паралич используется коррекционно-развивающая программа ««РИЗ-радость и здоровье»». Данная программа - это система коррекционно-развивающих занятий, цель которых коррекция и развитие эмоциональной сферы. В процессе проведения занятий решались задачи: познакомить детей с основными эмоциями: интересом, радостью, удивлением, грустью, гневом, страхом, стыдом, отвращением, презрением; способствовать обогащению эмоциональной сферы; способствовать открытому проявлению эмоций и чувств различными социально приемлемыми способами (словесными, физическими, творческими и т.д.); обучить навыкам саморасслабления и саморегуляции.

Таким образом, интеграция программ: общеобразовательной по предмету «Физическая культура», коррекционно-развивающей по ЛФК, внеурочной по танцам, плаванию и психоэмоциональному высвобождению, позволила получить нам результаты, свидетельствующие о том, что процесс организации адаптивного физического воспитания приводит к улучшению показателей моторного и психоэмоционального статуса обучающихся.

Исследование показало, что при коррекционно-педагогической работе необходимо учитывать индивидуальный характер с учетом формы ДЦП, структуры двигательного дефекта, особенностей психической деятельности и соматического состояния подростков, особенно их психоэмоциональное состояние (желание заниматься, положительное настроение).

Мы отметили, что решение проблемы реабилитации детей с ДЦП без двигательной активности невозможно. Приобретение двигательных навыков и повышение двигательной активности происходит главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений. Комплекс статических и динамических физических упражнений, упражнений на тренажерах позволяет отрабатывать сбалансированные по силе и координации движения, в том числе улучшать опороспособность, нормализовать положение центра тяжести и активно формировать у занимающихся оптимальный двигательный стереотип [3]. В

процессе коррекционно-педагогической работы оказывается воздействие на опорно-двигательный и нервно-рецепторный аппарат, что проявляется восстановлением статического и динамического стереотипов, мышечного тонуса, увеличением объема движений.

Работа по организации адаптивного физического воспитания в исследуемом нами учреждении поставлена на высоком уровне. В режиме дня у подростков имеется возможность заниматься в первую половину дня уроками АФК и ЛФК, а во вторую половину приходиться на внеурочные занятия: плавание, танцевальная студия и программу «РИЗ».

Все это, прежде всего, увеличивает двигательную активность в недельном цикле, что в первую очередь положительно сказывается на формировании прочной базы двигательных умений и навыков, а во вторую позволяет подросткам снять психоэмоциональное напряжение, связанное с основным диагнозом.

Литература и источники

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом) : методическое пособие / под ред. А.А. Потапчук ; С.-Петербург. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - СПб. : [б.и.], 2003. - 226 с.
2. Гросс, Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушениями функции опорно-двигательного аппарата / Г.Н. Гросс. - М. : Советский спорт, 2000. - 224 с.
3. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: Учеб. пособие для студ. / И.Ю. Левченко О.Г. Приходько — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 192 с.

Научный руководитель – к.б.н. Шабашева С. В., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.91+36

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ И ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ВО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Жуковская В. А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

lerelist2001@gmail.com

Здоровье определяет благополучие состояния человека и является непреходящей жизненной ценностью для него, а также позволяет реализовать свой генетический потенциал, осуществлять его биологические и социальные функции. Характерной особенностью современного образа жизни является уменьшение объема двигательной активности, снижение мышечных затрат в сочетании с нервно-психическими перегрузками [1].

Одним из обязательных факторов здорового образа жизни человека является систематическое использование физических нагрузок, соответствующее полу, возрасту, состоянию здоровья. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. Активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и физическую подготовленность [3].

Физиологические проблемы влияния внутренних и внешних факторов на морфофункциональное состояние современных школьников находятся в центре внимания многих ученых. Состояние здоровья современных школьников характеризуется рядом негативных тенденций: замедление физического и психического развития, ухудшение общего здоровья, изменение структуры заболеваемости и т. п. По данным Минздрава, до 60-70 % школьников к выпускному классу имеют нарушения органов зрения, 30 % - хронические заболевания. Доля здоровых детей к концу обучения в школе не превышает 20-25 %. Очевидным является также утверждение о том, что в сложной системе факторов, влияющих на состояние здоровья, существенную роль играют двигательная активность и уровень физической подготовленности.

Занятия силовой направленности традиционно популярны среди старшеклассников, поэтому программы внеурочной деятельности, построенные на материале пауэрлифтинга чрезвычайно актуальны [2].

В настоящее время очевидно противоречие между необходимостью учета морфофункциональных особенностей старшеклассников, занимающихся пауэрлифтингом во внеурочное время, и недостаточной изученностью условий реализации данного положения на практике.

Цель исследования: выявление особенностей организации занятий пауэрлифтингом во внеурочной деятельности старшеклассников на основе индивидуального и дифференцированного подхода.

Объект исследования: процесс занятий пауэрлифтингом во внеурочной деятельности старшеклассников.

Предмет исследования: учета морфофункциональных особенностей старшеклассников, занимающихся пауэрлифтингом во внеурочной деятельности.

Задачи исследования:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать общую характеристику морфофункциональных особенностей детей 15-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом;

2. Выявить особенности морфофункциональных показателей старшеклассников занимающихся пауэрлифтингом в процессе внеурочной деятельности;

3. Провести опытно-экспериментальную работу по организации занятий пауэрлифтингом со старшими школьниками во внеурочной деятельности, учитывая индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся с учётом их морфологических особенностей.

Для решения поставленных задач были использованы следующие основные методы:

- Анализ научно-методической литературы;
- Тестирование;
- Педагогический эксперимент;
- Методы математической статистики.

В нашем исследовании приняли участие обучающихся в составе 6 человек с 9 по 11-й класс. Они были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 3 человека в каждой.

Контрольная группа занималась по традиционной программе внеурочной деятельности по пауэрлифтингу, а экспериментальная – по экспериментальной. Экспериментальная программа внеурочной деятельности старшеклассников на основе занятий пауэрлифтингом была построена с учетом морфологических особенностей занимающихся. В период эксперимента нами было проведено тестирование (жим лежа на скамье, приседания со штангой на спине, становая тяга, каждое упражнение проводилось по 3 подхода, учитывался лучший результат) для определения первоначального уровня физических показателей атлетов.

Индивидуальный подход осуществлялся и при фронтальном, посменном, групповом методах. При одинаковых заданиях, некоторым занимающимся их облегчали, или, наоборот, усложняли. Технология дифференцированного подхода предполагала специфичное содержание для занимающихся с различным уровнем физического развития и физической подготовленности. Содержание занятий в экспериментальной группе были дифференцированы с учётом технической подготовленности участников, т. е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых - на углубленное разучивание.

Учитывая индивидуальные особенности, применяя дифференцированный подход, опираясь на природные задатки и наклонности, тренер-преподаватель моделировал и реализовывал персонально для каждого занимающегося экспериментальной группы процесс занятий. При этом перед педагогом встаёт действительно трудная задача – работать на занятии со всеми вместе и с каждым в отдельности.

На подготовительном этапе была предложена следующая методика тренировки юношей-пауэрлифтеров в возрасте от 15-17 лет.

Методы математической статистики. Применялись для обработки результатов тестирований, в частности, определялись средние арифметические значения, проводились статисти-

ческие сравнения на основе расчета U-критерия Манна-Уитни, все вычисления проводились с помощью программы Microsoft Excel 2012.

Исследование проводилась в три этапа с сентября по декабрь 2022 г.

Первый этап был посвящен анализу научно-методической литературы. Это позволило достаточно подробно изучить проблему понятием морфофункциональных показателей детей 15-17 лет занимающихся пауэрлифтингом во внеурочное время.

Второй этап включал в себя педагогический эксперимент.

Третий этап эксперимента включал в себя анализ полученных результатов и оформление работы.

В нашем исследовании приняли участие обучающихся в составе 6 человек с 9 по 11-ый класс. Они были разделены на контрольную и экспериментальную группы, по 3 человека в каждой.

Контрольная группа занималась по традиционной программе внеурочной деятельности по пауэрлифтингу, а экспериментальная – по экспериментальной. Экспериментальная программа внеурочной деятельности старшеклассников на основе занятий пауэрлифтингом была построена с учетом морфологических особенностей занимающихся.

В период эксперимента нами были проведено тестирование (жим лежа на скамье, приседания со штангой на спине, становая тяга, каждое упражнение проводилось по 3 подхода, учитывался лучший результат) для определения первоначального уровня физических показателей атлетов сопоставляя их с нормативами пауэрлифтинга. Исходя из результатов тестирования, можно сделать вывод, что уровень физического развития находится примерно на одном уровне.

В течение 4 недель по 3 раза в неделю мы проводили внеурочные занятия. В содержании занятий экспериментальной группы учитывался индивидуальный подход к занимающимся с учётом их морфологических особенностей, направленный на оптимизацию физического развития атлета, что должно способствовать и росту спортивных результатов.

После апробирования методики мы провели повторное исследование. После четырёхнедельных тренировок средние арифметические значения сумм трех упражнений выросли в обеих группах. Обе группы заметно прогрессировали, но в экспериментальной группе за время проведения педагогического эксперимента удалось достичь достоверных положительных изменений ($p < 0,05$).

Кроме того, если в начале исследования между группами не обнаруживались достоверные различия ($p > 0,05$), то на итоговом этапе очевидны надежные статистические различия выборочных данных ($p < 0,05$).

На наш взгляд, это связано с применением в экспериментальной группе разработанной программы внеурочной деятельности, построенной на основе индивидуально-морфологических особенностей занимающихся. Уделив должностное внимание индивидуально-морфологическим особенностям, атлет становится более физически развитым, что сказывается и на показателях соревновательной деятельности в пауэрлифтинге.

По итогам исследования мы выяснили, что программа внеурочной деятельности, построенная на материале пауэрлифтинга, использовании индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся старшего школьного возраста с учётом их морфологических особенностей, оказалась эффективной и может применяться в педагогическом процессе.

Литература и источники

1. Бутенко, Б.И. Специализированная подготовка тяжёлоатлетов. / Б.И. Бутенко. – Москва, Физкультура и спорт, 2017. - 175 с.
 2. Гаськов, А.В. Теория и методика спортивной тренировки в пауэрлифтинге. / А.В. Гаськов, - Улан-Удэ, АТМ, 2017. - 210 с.
 3. Дергунов, Н.И. Специальная подготовка и комплексный контроль в пауэрлифтинге. / Н.И. Дергунов. Новосибирск, Изд-во НГПУ, 2020. - 250 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

**АНАЛИЗ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА
В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЕТЕЙ 5-6 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФУТБОЛОМ**

Загуменко К.М.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

В настоящее время назрела необходимость совершенствования процесса развития силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом [1; 2]. Это и обуславливается выбор темы нашего исследования, актуальность которого не вызывает сомнения.

Формирование навыков в детском футболе - одна из задач всесторонней подготовки футболистов [5]. Формирование специфических координационных способностей с учётом возрастно-половых особенностей и двигательных способностей юных спортсменов ведёт к быстрому и рациональному овладению различными двигательными действиями [3; 4]. В настоящее время при организации занятий по физической культуре педагоги зачастую отводят игровой метод на второй план, отдавая предпочтение методу строго-регламентированных упражнений [1; 2], что по нашему мнению несправедливо.

Цель исследования – анализ возможностей использования игрового метода в процессе совершенствования координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся футболом. Мы предположили, что использование игрового метода, как основного, позволит повысить уровень развития координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся футболом.

В соответствии с поставленной целью, нами решались следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы выявить теоретико-методические основы использования игрового метода в процессе совершенствования координационных способностей детей дошкольного возраста; оценить уровень развития координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся футболом; разработать методику воспитания координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся футболом, на основе использования игрового метода и выявить ее эффективность.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных в работе задач, нами использовались следующие методы исследования: анализ литературных источников; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики. Организация исследования включала в себя два этапа. На первом этапе исследования (сентябрь 2020 г. – июнь 2021 г.) была подобрана, изучена и проанализирована необходимая литература по проблеме исследования. На втором этапе исследования (сентябрь 2021 г. – май 2022 г.) был организован педагогический эксперимент для оценки эффективности методики воспитания координационных способностей детей 5-6 лет, занимающихся футболом, на основе использования игрового метода. При этом, игровой метод использовался как основной. На исходном и итоговом этапе проведения педагогического эксперимента осуществлялось тестирование уровня развития координационных способностей мальчиков 5-6 лет, занимающихся футболом на базе детской футбольной академии «Олимп» г. Кемерово. По медицинскому освидетельствованию все дети практически здоровы и имеют примерно одинаковую физическую подготовленность.

В содержании экспериментальной методики входят ряд эстафет, с помощью которых проводится педагогический эксперимент, на выявление улучшения результатов в развитии координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста. Эстафеты проводились в конце каждого урока (по 4 эстафеты), направленные на улучшения координационных способностей у занимающихся экспериментальной группы.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале проведения педагогического эксперимента для определения исходного уровня развития координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся футболом были проведены тесты (табл. 1, 2).

Результаты исходного тестирования показали, что у детей контрольной и экспериментальной групп уровень развития координационных способностей достоверных различий не

имеет ($p > 0,05$) (табл. 1). Разработанная и реализуемая нами экспериментальная методика способствовала улучшению развития координационных способностей у детей экспериментальной группы, что доказывают результаты проведенного исследования (табл. 2). Так, например во всех трех тестовых испытаниях в экспериментальной группе зафиксированы достоверные положительные изменения изучаемых показателей ($p < 0,001$). В то время, как статистически значимые изменения в контрольной группе не зафиксированы ($p > 0,05$). Результаты статистических сравнений между итоговыми показателями экспериментальной и контрольной группами демонстрирую наличие достоверных различий выборочных данных по все трем тестам ($p < 0,05-0,01$).

Таблица 1 -Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале педагогического эксперимента

	Метание в цель, кол-во попаданий	Равновесие, с	Быстрота реакции, см
Экспериментальная группа			
X	1,21	67,64	15,07
σ	1,12	12,21	3,27
p_0	$>0,05$	$>0,05$	$>0,05$
Контрольная группа			
X	1,21	68,21	15,14
σ	1,19	8,21	4,22

Таблица 2 - Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в конце педагогического эксперимента

	Метание в цель, кол-во попаданий	Равновесие, с	Быстрота реакции, см
Экспериментальная группа			
X	2,29	79,43	9,93
σ	1,07	10,63	2,53
p_0	$<0,05$	$<0,05$	$<0,01$
Контрольная группа			
X	1,57	72,21	14,07
σ	0,85	7,40	4,05

Таким образом, можно отметить, что используемая в экспериментальной группе методика оказалась достаточно эффективным способом повышения уровня развития координационных способностей у детей 5-6 лет, занимающихся футболом. Хорошо видны положительные изменения уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе, что является итогом проведенного эксперимента. Экспериментальная группа на итоговом этапе педагогического эксперимента наибольший уровень развития координационных способностей.

Литература и источники

1. Андреев, С. Н. Мини-футбол: метод, пособие / С. Н. Андреев, В. С. Левин. - Липецк: Арес, 2018. - 496 с.
2. Годик, М. А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик – М.: Терра-спорт, 2018. – 250 с.
3. Решитько, В. Л. Техническая подготовка юных футболистов: метод, рекомендации / В. Л. Решитько. - М.: Пресса, 2017. - 18 с
4. Сапего, А. В. Возрастная физиология. 2 часть: учебно- методическое пособие для студентов факультета физической культуры и спорта / А. В. Сапего, С. В. Шабашева; ООО «ИНТ». – Кемерово, 2010. – 64 с.

5. Тихонова, Е. С. Педагогические условия совершенствования технической подготовленности футболистов на этапе начальной подготовки / Е. С. Тихонова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XVII (XLIX) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 20–21 апреля 2022 года / Науч. редактор С.Ю. Иванова. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2022. – С. 308-311.

Научный руководитель – к.б.н. Шабашева С. В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796

ВЛИЯНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ САНОЧНИКОВ НА ЭФФЕКТИВНОСТЬ СТАРТА

Запольнов А.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

zapolnov86@yandex.ru

Во время прохождения санно-бобслейной трассы спортсменам необходима хорошая физиологическая подготовка, следовательно, санный спорт представляется важным средством физического воспитания [2]. В ходе физической подготовки саночников обеспечивается соразмерный уровень формирования физических качеств. К основным качествам саночников причисляют мышечную силу, быстроту реакции, выносливость, гибкость, координацию. Формирование физических качеств воздействует на здоровье и формирование спортсменов. Занятия проходят при различных температурных условиях, давая оздоравливающий и закалывающий эффект. В процессе спортивной подготовки, кроме санного спорта изучается и совершенствуется техника и тактика прочих видов спорта (гимнастика, бег, баскетбол, плавание, волейбол и т. д.) [1].

Профессиональные спортсмены по санному спорту зачастую тренируются больше десяти лет, для овладения навыками и техникой, важной для участия в соревнованиях на самом высоком уровне (например, на Олимпийских играх). Их тела обязаны быть в отличной форме, для управления санями на высокой скорости плечи, брюшной пресс, икры и квадрицепсы обладают решающим значением для контроля положения саней на трассе [3].

Время старта представляется значительным признаком общей производительности в санном спорте. Исходное движение в санном спорте характеризуется как взрывное движение верхней части тела, для совершенствования которого надлежит порядочная техника и навыки [4].

Цель исследования: оценка влияния скоростно-силовых качеств саночников на эффективность старта.

В соответствии с поставленной целью нами были сформулированы следующие задачи исследования:

1. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы, выявить наиболее эффективные методические подходы для совершенствования старта саночников.

2. Экспериментально апробировать комплексы специализированных упражнений, направленных на совершенствование мышц верхнего плечевого пояса построенную на основе учета возрастных особенностей развития физических качеств, и проанализировать полученные результаты.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

- Анализ научно-методической литературы
- Метод педагогических контрольных испытаний
- Анализ научно-методической литературы.

Изучалась и анализировалась специальная литература по санному спорту отечественных и зарубежных авторов. Изучались научно-методические и диссертационные работы.

В процессе проведения исследований изучались литературные источники, освещающие

следующие вопросы: изучение средств и методов совершенствования физических качеств у саночников, требования и условия эффективного их применения; возрастные особенности развития двигательных способностей и др.

Метод педагогических контрольных испытаний.

Тяга вертикального блока прямыми руками. Исходное положение: нужно прикрепить прямую и широкую рукоятку к вертикальному блоку; Встать прямо у тренажера, вытянуть прямые руки вверх; Положить ладони на рукоятку; Увести плечи от ушей, опустить лопатки, подтянуть живот; Сделать шаг назад, и слегка наклониться вперед.

Движение: за счет напряжения мышц спины и трицепсов опустить рукоятку к бедрам; Медленно и контролируемо верните ее назад; Возвращая тренажер в исходное состояние старайтесь не поднимать плечи резко к ушам. Каждому участнику предоставляется 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

Внимание: наклон спины осуществляется за счет сгибания в тазобедренных суставах. Он не увеличивается по мере «провисания» вперед; не следует, раскачивать руками как маятником; движение выполняется исключительно в плечевых суставах, а не в тазобедренных и не за счет работы корпусом.

Рекомендации: допускается легкое сгибание в локтевых суставах, чтобы смягчить на них нагрузку, но не рекомендуется сгибание в кисти, так как это, наоборот, может привести к травме ладони;

Тяга горизонтального блока по биомеханике напоминает тягу штанги в наклоне. Движение многосуставное. В тяге горизонтального блока работают: Широчайшие мышцы, смещение вектора нагрузки позволяет работать отдельным «частям спины». Ромбовидные, это мышцы, отвечающие за нашу осанку, и их тонус – залог здоровья плеч, ведь в силовых упражнениях правильная работа ромбовидных – основа стабилизации спины. Бицепсы – они сгибают руку в локте, «дотягивают» ручку тренажера к поясу. Трапеции, большие круглые мышцы, и задние пучки дельтовидных мышц. Упражнение полностью имитирует стартовый рывок саночника.

Выполнение: сесть на сиденье, захватить ручку руками прямым хватом, и расположить ноги на подставке в упор; Принять вертикальное положение; Лопатки приведены к позвоночнику, спина прямая; За счет сокращения широчайшей стартовать в тяге, довести вес бицепсами; Задержаться с ручкой у живота в течение 1-2 секунд; Вернуть ручку в исходное положение, и закончить движение. Каждому участнику предоставляется 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

Метание ядра. Выполнение: стоя, ступни ног у стартовой линии (линии измерения), ноги на ширине плеч, ядро над головой. После концентрации усилий метатель маховыми движениями вперед вниз опускает руки с ядром и сгибает ноги до положения полу-приседа, туловище наклоняется вперед, но остается прямым. Ядро опускается вниз между ногами, затем происходит мощное разгибание ног и туловища, одновременно с этим метатель прямыми руками движением снизу вперед вверх разгоняет и выпускает ядро.

Вес ядра 4 кг. Каждому участнику предоставляется 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет. Метателю можно выходить вперед за ограниченную линию после броска, но попытка будет не засчитана, если участник совершил этот выход раньше вылета снаряда. Измерение результата осуществляется от точки падения снаряда по направлению к линии измерения под прямым углом.

Методы математической статистики использовались для обработки результатов оценки уровня развития скоростно-силовой выносливости у саночников, в частности рассчитывались средние арифметические значения параметрических коэффициентов корреляции, все вычисления производились с помощью программы Microsoft Excel 2012.

Исследование проводилось в 3 этапа: в период с сентября 2021 г. по июнь 2022 г.

На первом этапе (с сентября 2021 по январь 2022 г.) изучалась научно-методическая литература, анализировались существующие средства и методы развития физических качеств. В результате проведения этого этапа был получен методический материал по обозначенной проблеме.

На втором этапе (с февраля по март 2022 г.) были проведены тестирования, направленные на выявление уровня развития скоростно-силовых качеств саночников..

На третьем этапе (с апреля по июнь 2022 г.) проведены обработка полученных данных с помощью методов математической статистики и анализ результатов исследований.

В процессе проведения педагогического эксперимента участие приняли 12 человек. Исследования проводились на базе МБФСУ КМО "СШОР по санному спорту". В тестированиях принимали участие саночники 2005 г.р. (спортивная квалификация 1 взрослый) по состоянию здоровья, отнесенные физкультурным диспансером в основную медицинскую группу. Все тестирования в группе проводились в одинаковых условиях.

В процессе проведенных нами исследований были получены данные, которые характеризуют показатели развития скоростно-силовых качеств саночников 2005 г.р.

Уровень развития скоростно-силовых качеств проанализирован по показателям: тяга с верхнего блока на прямых руках, горизонтальная тяга в блоке сидя, метание ядра сравнивались с показателями стартового рывка на эстакаде.

Полученные данные свидетельствуют о взаимосвязи развития плечевого пояса и взрывной силы старта у саночников 2005 г.р.

Представляет интерес параллельно с изучением показателей физической подготовленности, сопоставить и уровень спортивного мастерства в группе. На момент начала педагогического эксперимента в обеих группах саночники имели квалификацию 1 взрослого разряда.

Значения параметрических коэффициентов корреляции между показателями общей физической подготовленности и результатами старта на эстакаде 3 м представлены в таблице 1, эти данные показывают нам высокую степень корреляционной взаимосвязи между уровнем развития скоростно-силовых качеств саночников и временем старта. Как следствие представляется важным в тренировочном процессе уделять особое внимание развитию скоростно-силовых показателей с акцентом на мышечные группы плечевого пояса саночников для улучшения скорости старта.

Таблица 1 - Значения параметрических коэффициентов корреляции между показателями общей физической подготовленности и результатами старта на эстакаде 3 м

	Тяга вертикального блока, кг	Горизонтальная тяга в блоке, кг	Метание ядра с места, м
Результаты старта на эстакаде 3 м (с)	-0,94	-0,92	-0,95

В процессе проведенных нами исследований были получены данные, которые показывают нам высокую степень корреляционной взаимосвязи между уровнем развития скоростно-силовых качеств саночников и временем старта. Как следствие представляется важным в тренировочном процессе уделять особое внимание развитию скоростно-силовых показателей с акцентом на мышечные группы плечевого пояса саночников для улучшения скорости старта.

Литература и источники

1. Аруцев, А. А. Анализ специфических условий тренировочной и соревновательной деятельности в санном спорте с целью повышения эффективности тренировочного процесса / А. А. Аруцев. - М.: Физкультура и спорт, 1987. – 211 с.
 2. Губа, В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования морфо-биомеханический подход: науч.-метод. пособие / В. П. Губа. - Москва : Советский спорт, 2018. - 384 с.
 3. Любимов, А. А. Саный спорт / А. А. Любимов. – М.: Советский спорт, 1990. – 299 с.
 4. Силаков, В. Н. Правила соревнований. Саный спорт / В. Н. Силаков, В. Д. Бардина, Г. Э. Георгобиани, В. И. Митрофанов. - М.: Физкультура и спорт, 2004. – 123 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Зарипов А. И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

zaripovmax30@mail.ru

Проблема воспитания и развития подрастающей личности, который относится к собственному здоровью и физической культуре как ценности, находится в поле исследовательского внимания многих ученых [3]. Однако реалии свидетельствуют о неуклонном снижении уровня здоровья школьников, на которое негативно влияют не только социогенные и экологические факторы, но и низкая двигательная активность, недостаточное осознание приоритетов здорового образа жизни, пренебрежение физической культурой [1; 2].

Цель исследования: на основе обобщения теоретических основ формирования ценностного отношения личности к физической культуре обосновать и апробировать педагогические условия формирования у младших школьников интереса к физической культуре. Поставленная цель требовала решения ряда задач: анализ понятий интереса и мотивации; характеристика методов формирования мотивации на уроках физической культуры; разработка методики повышения интереса к занятиям физической культуры и спорта у младших школьников; анализ эффективности предложенной методики. Для решения поставленных в работе задач использовались следующие методы исследований: теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы и документальных материалов; анкетирование; методы математической статистики.

Формирующий эксперимент проводился с целью выявления эффективности предложенной методики, во время проведения которого были сформированы две группы школьников: контрольная и экспериментальная. В контрольную группу входили ученики 3-А класса в количестве 35 человек. Экспериментальную группу составили учащиеся 3-В класса в количестве 33 человек.

Ученикам контрольной группы задавали домашние задания по физической культуре по общепринятым правилам согласно модулей уроков, а ученики экспериментальной группы занимались по разработанной нами методике. Ученики экспериментальной группы в отличие от контрольной контролировались со стороны учителем, классным руководителем и родителями.

Формирующий этап эксперимента имел целью создание таких педагогических условий: обогащение теоретической осведомленности обучающихся в области физической культуры, здоровья и способов его совершенствования; обеспечение интеграции теоретической и практической составляющих учебно-воспитательной работы с целью усиления мотивации обучающихся к занятиям физической культурой; введение командной и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности для повышения активности обучающихся как субъектов физической культуры.

Для того чтобы дети выполняли все упражнения с желанием, чтобы были внутренне мотивированы, при этом проявляя волевые усилия, в основу авторской методики были положены следующие методы мотивации: метод оценки упражнений по уровню сложности с последующим принятием личных обязательств; метод стимулирования деятельности через выполнение индивидуальных задач и участие в командных соревнованиях среди членов учебной группы.

Так как не все упражнения были знакомы юным спортсменам, мы в течение двух занятий давали возможность попробовать эти упражнения, и только после этого провели «прикидку» по этой задаче.

Все результаты были записаны. После этого мы проводили беседу о важности развития гибкости и мышечной силы для каждого спортсмена, отмечали невозможность достижения высоких спортивных результатов без этих физических качеств. Приводили примеры из практики подготовки лучших спортсменов детско-юношеских спортивных школ, которые свиде-

тельствуют, что силовые способности и гибкость помогают достижению высоких спортивных результатов.

Кроме того мы уточнили, какие личностные обязательства берет на себя каждый из детей (кстати почти все ставили перед собой задачу максимум), и предлагали детям записывать их в индивидуальный спортивный дневник, а также записывать в нем не только работу выполненную на тренировке, но и при выполнении индивидуальных домашних заданий. Таким образом, мы активизировали мотивацию подопечных не только к выполнению упражнений и заданий на тренировочных занятиях, но и к самостоятельному выполнению одновременно с самоконтролем.

Результаты анкетирования при изучении отношение к урокам физической культуры показали, что положительно относятся к урокам физической культуры 61 % ребенка. Не нравятся уроки физической культуры 18 % школьникам этого возраста и 19 % младших школьников отметили, что частично нравятся, а частично нет.

Было выяснено также, что если бы уроки по физической культуре в школе не были обязательными, то их бы посещали только 48% младших школьников, 28% учеников - иногда бы посещали занятия, 24 % - вообще бы не посещали. Это свидетельствует о том, что большинство учащихся данного возраста не имеют интереса к урокам физической культуры в школе и посещают занятия в других целях. Свою активность на уроках физической культуры, как хорошую оценивают 61 % мальчиков и 55 % девочек, занимающихся без особого интереса – 32 % мальчиков и 40 % девочек, стараются не заниматься вообще – 7 % ребят, 3 % девочек.

Анализ анкетирования показал, что только 54 % учащихся данного возраста довольны своим физическим состоянием, тогда как 31 % младших школьников - не совсем довольны, а 15 % младших школьников - совсем не удовлетворены. Установлено, что 62 % девочек и 66 % мальчиков считают занятия по физической культуре необходимыми, тогда как 9 % мальчиков и 18 % девочек утверждают, что занятия по физической культуре им не нужны. Это обуславливает необходимость пересмотра физического воспитания в учебных заведениях в направлении его индивидуализации с учетом младших школьников при выборе физических упражнений на занятиях.

Известно, что в системе образования важное место занимают внеурочные формы обучения, поэтому ряд вопросов анкетирования было посвящено изучению физкультурно-спортивной активности младших школьников в свободное от учебы время, а именно самостоятельных занятий физическими упражнениями. На вопрос «регулярно вы занимаетесь самостоятельно физическими упражнениями дома?» 16% учащихся ответили регулярно, 39% учеников - нерегулярно, другие 45% - не занимаются вообще.

В ходе эксперимента нами были установлены и мотивы, которые определяют интересы младших школьников к самостоятельным занятиям физическими упражнениями разные. Как видим, на первое место младшие школьники ставят укрепления здоровья, на третьем месте совершенствования форм тела. Совершенствование физических качеств младшие школьники ставят на 6 место, что свидетельствует о слабых знания в области физической культуры и спорта. Анализ ответов показал, что большинство детей не заинтересованы в самостоятельных занятиях физической культурой. На усталость после учебных занятий указали 12 % мальчиков и 14 % девочек. Третье место среди факторов, мешающих заниматься спортом - отсутствие свободного времени, так отметили 8 % мальчиков и 9,5 % девочек.

Также мы установили, откуда младшие школьники получают информацию, касающуюся сферы физического воспитания. Большинство детей указали, что получают информацию из просмотра спортивных программ (45 %), общаясь с товарищами (29 %). Обращает внимание тот факт, что только 17 % школьников получают информацию относительно сферы физической культуры на занятиях по физическому воспитанию в школе, а 9 % читают учебную и научную литературу.

Таким образом, результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют о необходимости поиска эффективных педагогических условий организации процесса физического

воспитания с детьми для формирования их мотивации к систематическим занятиям физической культурой как в учебное, так и внеурочное время. Критерием эффективности введенных педагогических условий было определение уровня мотивации к занятиям физической культурой, уровня теоретических знаний, физической подготовленности, физического здоровья и привлечение школьников к занятиям физическими упражнениями в свободное от занятий время. Тестирование осуществлялось трижды в месяц.

Результаты исследования свидетельствуют, что в экспериментальной группе за учебный месяц 100% школьников повысили теоретические знания, при этом теоретически неподготовленных в конце второго этапа не оставалось. В контрольной группе количество теоретически неподготовленных у ребят не изменилась, а у девочек несколько уменьшилась с 53,28 % до 39,90 %. В начале курса наблюдения не выявлено существенных различий в мотивации к занятиям физической культурой в экспериментальной и контрольной группах.

Оценивая влияние предложенных организационно-методических основ процесса физического воспитания на уровень мотивации учащихся 3 классов по разработанной нами методике «Отношение к физической культуре», отмечается, что в экспериментальной группе за учебный месяц 60,69 % школьников повысили уровень мотивации, в то же время в контрольной группе существенных изменений не наблюдалось. Однако за учебный месяц наблюдалась как положительная динамика уровня мотивации, так и отрицательная, о чем свидетельствует повышение уровня положительной мотивации в 18,70% юношей, а снижение активного отношения ее уровня - в 16,60%.

Повышение мотивации к занятиям, уровня теоретических знаний и использования методов самоконтроля в течение месяца способствовало привлечению учащихся 3-х классов к самостоятельным и организованным занятиям физическими упражнениями во внеучебное время. Так, после второго этапа эксперимента около 72,00% девочек и 63,00% мальчиков экспериментальной группы ответили, что посещают организованные занятия по различным видам спорта. В контрольной группе в конце учебного года количество тех, кто посещает организованные занятия спортом у ребят, уменьшилось почти вдвое.

Таким образом, эксперимент свидетельствует об эффективности разработанных педагогических условий в процессе физического воспитания младших школьников, способствовали повышению мотивации к занятиям физическим воспитанием. Для совершенствования процесса физического воспитания в школе с детьми необходимо учитывать организационно-методические условия, которые должны состоять из взаимосвязанных и взаимозависимых компонентов.

Эффективным стимулом для совершенствования процесса физического воспитания в школе является получение учителем физической культуры текущей информации об адекватности педагогических воздействий на учащихся в процессе уроков для определения лимитирующих факторов, негативно влияющих на мотивацию младших школьников к занятиям физическим воспитанием, и своевременная коррекция педагогического процесса, а также контроль со стороны администрации школы по анализу отношением учеников к урокам физической культуры и показателями их физического здоровья.

Литература и источники

1. Дуркин, П. К. Интерес к занятиям физической культурой и спортом как фактор формирования ЗОЖ [Текст] / П. К. Дуркин. – М. : Физическая культура в школе. – 2020. – №2. – С. 206.
 2. Каинова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта : учебное пособие / Э. Б. Каинов. - М: ИД «Форум» : ИКФРА, 2020. – 208 с.
 3. Лебедева, Н. Т. Повышение оздоровительной направленности физического воспитания младших школьников [Текст] / Н. Т. Лебедева. – Минск : ФИЗО. – 2019. – 249 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**МЕТОДИКА ТЕХНИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ШКОЛЬНИКОВ
СТАРШИХ КЛАССОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ
В ПРОЦЕССЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Ионова П.В.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tofk@kemsu.ru

Совершенствование методики технической и физической подготовки школьников старших классов, занимающихся баскетболом в средней школе, имеет немаловажное значение в образовательном процессе [2]. Занятие в секции даёт возможность учащимся не только общаться к здоровому образу жизни, но и повысить свой уровень физической подготовленности. Посещая секцию баскетбола, учащиеся овладевают отдельными элементами игры, которые не изучаются на уроках физической культуры из-за недостатка времени, отведённого на урок; и которые не предусмотрены школьной программой [1]. Также физические качества и технические умения и навыки, приобретённые на занятиях в секции, дают возможность участия в соревнованиях и по другим видам спорта [3].

Цель исследования – обосновать методику технической и физической подготовки старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности.

В процессе достижения цели решались следующие задачи исследования: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать характеристику процесса внеурочной деятельности старших школьников спортивно-оздоровительной направленности, построенного на материале баскетбола; определить уровень физической и технической подготовленности старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности; разработать методику физической и технической подготовки для старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности; определить эффективность разработанной методики физической и технической подготовки для старших школьников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности.

В процессе решения поставленных задач, использовались следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы;
- Метод педагогического тестирования;
- Метод педагогического эксперимента;
- Метод математической статистики.

Метод педагогического тестирования применялся с целью определения уровня развития физических способностей, старших школьников. В основе тестирования были использованы контрольные упражнения, представленные в настольной книге учителя ФК под редакцией Л. Б. Кофмана. Оценивались физические качества: бег 20 метров, челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места и технические способности владения отдельными элементами баскетбола: штрафные броски (на количество попаданий); передача мяча на месте.

Педагогический эксперимент - проводился с целью определения эффективности методики обучения технике игры в баскетбол.

Математическая статистика - использовалась для получения и обработки информации, характеризующей уровень развития физических качеств и технических приёмов.

В педагогическом эксперименте приняли участие ученики Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Гимназия №25» города Кемерово, активно не занимающиеся баскетболом. Было отобрано 12 мальчиков для занятий в секции баскетбола. Все исследование проходило в 2 этапа. На первом этапе был организован и проведен педагогический эксперимент с целью проверки и оценки техники обучения игры в баскетбол и уровня физической подготовленности. На втором этапе были обработаны и проанализированы результаты эксперимента.

До начала эксперимента были проведены контрольные тестирования с целью определения уровня физической и технической подготовленности занимающихся в секции баскетбо-

ла. Тестирование по физической подготовке, включая в себя бег на короткие дистанции, челночный бег, прыжки в длину с места. Технические тесты включали в себя броски мяча в корзину с места (на количество попаданий), передача мяча на месте, в парах (на время).

На основании приведенных показателей рассчитывался коэффициент эффективности техники игры в баскетбол, который является одним из основных критериев подготовленности занимающихся. В результате проведенного тестирования не было выявлено существенных различий в уровне физической и технической подготовленности испытуемых. Педагогический эксперимент предусматривал обучение в данной группе по разработанной методике, которая после первого тестирования была внедрена нами в учебно-тренировочный процесс.

В конце эксперимента было проведено повторное тестирование показателей эффективности техники и повышения уровня физической подготовленности. Нами был разработан комплекс занятий общей физической подготовки со специальной физической подготовкой.

Таким образом, за 16 учебных занятий занимающиеся должны были освоить технические элементы игры в баскетбол и повысить уровень физической подготовленности. Занятия проводились в течение 1 месяца по 4 в неделю.

Проведенные исследования позволяют подвести итоги работы, представленные в форме результатов исследования и выводов в 3 главе.

С помощью школьного врача мы проанализировали состояние здоровья старшеклассников, обучающихся в школе. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Заболевания, наиболее часто встречающиеся у учащихся 10-11 классов

Заболевание	Количество случаев
Нарушение осанки	90%
Сколиоз	30%
Плоскостопие	25%
Миопия	75%
Заболевание внутренних органов	15%

Из этого следует, что каждый ученик имеет по 2-3 заболевания, в «лучшем» случае одно. Преобладают: нарушение осанки и, следовательно, этим ученикам нельзя давать большую нагрузку, направленную на развитие силовых и скоростно-силовых способностей.

Далее мы оценили уровень физического развития старшеклассников. Результаты показали, что всего 10% учащихся имеют полноценное физическое развитие, а 55% имеют неудовлетворительный уровень физического развития.

Кроме того, нами были проведены специальные тесты для занимающихся баскетболом. Тесты для определения уровня физической подготовленности включали в себя контрольные упражнения скоростного и скоростно-силового характера.

Бег на 20 м. Фиксируется время пробегания дистанции, измеряется в сек.

Тест «Челночный бег 3×10 м» (для оценки скоростной выносливости и координационных способностей, связанных с изменением направления движения и чередования ускорения и торможения). Время засекается с точностью до 0.1 с в момент пересечения линии, от которой выполняется старт.

Тест «Прыжок в длину с места» проводится для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Определяется в см.

Технические тесты в себя включали: броски мяча в корзину с места (на количество попаданий), проводились с целью определения точности и меткости; передачи мяча на месте, в парах (на время).

Методика была разработана с учётом физических и технических данных занимающихся. В ней предусмотрена последовательность построения тренировочных занятий с отдыхом не более двух суток между ними. Комплекс занятий общей физической подготовки чередовался с технической подготовкой в соотношении 1:3, т.е. в неделю отводилось одно занятие на общую физическую, и 3 на техническую подготовку. Эксперимент проводился в течение 30 дней

После педагогического эксперимента, проведя математико-статистическую обработку результатов, стало ясно, что результаты в беге 20 м и челночном беге выросли (в среднем) на 3,3%. А технические показатели выросли на 34% - бросок мяча, передача мяча на месте – на 18 %. Из этого следует, что благодаря разработанной методике показатели общей физической подготовленности увеличились в среднем, на 3,2%, а техническая подготовленность увеличилась в среднем на 2%.

Кроме того, нами зафиксированы и положительные изменения показателей физического развития старшеклассников в процессе проведения педагогического эксперимента.

Результаты педагогического эксперимента показали, что разработанная методика обеспечила заметный эффект возрастания физических и технических показателей старших школьников, занимающихся в секции баскетбола, что свидетельствует о целесообразности её применения.

Литература и источники

1. Бикмухамедов, Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования // Теория и практика физической культуры. - 2018. - N 7. - С. 45-50
 2. Грасис, А. М. Специальные упражнения баскетболистов / А.М. Грасис. – М. : Физкультура и спорт, 2014. – 85 с.
 3. Кузнецов, В. С., Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, пособие для учителей и методистов / В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2014. – 80 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»*

УДК 797.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПРЕДСТАРТОВЫХ РЕАКЦИЙ С УСПЕШНОСТЬЮ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЛОВЦОВ-ПОДВОДНИКОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Колбина С.Е.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

kolbisv@gmail.com

Если верить статистике, то на крупных соревнованиях почти половина неудачных выступлений связана с ухудшением психического состояния участников [1]. Такие предстартовые состояния требуют четкой классификации, без этого профилактическая работа тренеров-преподавателей останется деятельностью эмпирической, работой «наощупь», по интуиции [3]. Поэтому нужно признать, что в напряженных ситуациях у спортсменов и у представителей многих других «экстремальных» профессий могут наблюдаться временные, эпизодические состояния, выходящие за пределы нормы [2].

Цель исследования – выявление взаимосвязи предстартовых состояний пловцов-подводников и их успешности соревновательной деятельности.

Исходя из цели, объекта и предмета исследования мы разработали гипотезу, которая основывается на предположении о том, что существует ряд оперативных методов, позволяющих тренеру-преподавателю определить предстартовое состояние спортсменов пловцов-подводников в условиях соревновательной деятельности, и на основе полученных данных у преподавателя-тренера появляется возможность коррекции психолого-педагогических воздействий.

В соответствии с целью, объектом, предметом исследования и выдвинутой гипотезой в данной работе ставились следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретико-методические основы психологической подготовки спортсменов; охарактеризовать стресс как компонент предстартового состояния пловцов-подводников на этапе совершенствования спортивного мастерства; охарактеризовать взаимосвязь показателей стресса с успешностью соревновательной деятельности пловцов-подводников на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Методы исследования:

Теоретические:

а) Метод обобщения и анализа психолого-педагогической литературы.

б) Методы психофизиологического тестирования: (тест оценки личной и реактивной тревожности (Спилберга)).

Практические:

а) Упражнения, беседы, наблюдения, игры, тесты (поза Ромберга), измерение артериального давления, измерение частоты сердечных сокращений;

б) Методы математико-статистической обработки результатов исследования (метод корреляционного анализа: компьютерная программа "Microsoft Excel").

Исследование (с участием 15 человек) проводилось на областных соревнованиях по скоростному плаванию в ластах, которые проходили в 2021-2022 гг., проводилась психодиагностика, изучалась взаимосвязь между предстартовым состоянием и успешностью в соревновательной деятельности. Для исследования были выбраны спортсмены, занимающиеся скоростным плаванием в ластах в возрасте от 18 до 22 лет. Тест реактивной тревожности Спилберга был проведен за неделю до этого перед тренировочным занятием.

Испытуемым за 30 минут перед участием в соревнованиях было предложено пройти серию тестов, после чего все результаты были тщательно зафиксированы. После соревнований все результаты выступления спортсменов были записаны и проранжированы.

Для психодиагностического исследования стресса были выбраны:

1. Тест ситуативной и реактивной тревожности Спилберга

Ситуативная – тревожность в данный момент времени

Реактивная – тревожность как устойчивая характеристика человека.

2.Цветовой тест Люшера упрощенный вариант

3.Опросник САН

Эти психологические тесты были выбраны из-за легкости и скорости их проведения, также эти два психологических теста расцениваются большинством авторов, как надежный показатель уровня психической напряженности (стресса).

Из физиологических параметров мы выбрали:

1.Артериальное давление

2.Частоту сердечных сокращений,

3.Позу Ромберга для регистрации координации движения.

По мнению большинства авторов при стрессовой ситуации увеличивается АД и ЧСС, ухудшается координация движений.

Для статической и математической обработки материалов нами была использована компьютерная программа "Microsoft Excel". Была создана матрица (таблица). В нее был введен собранный материал (числовые значения). Проведены вычисления, благодаря которым были получены коэффициенты корреляции.

После проведения вычислений с помощью компьютерной программы "Microsoft Excel", были получены следующие результаты, отражающие взаимосвязь показателей состояния стресса с успешностью соревновательной деятельности пловцов-подводников (табл. 1).

Как видно из данных таблицы, показатели ЧСС и успешность выступления в соревнованиях взаимосвязаны между собой. Между ними существует тесная корреляционная связь, статически достоверная (при $R_s > 0,7$). Отсюда следует, что при попадании организма в стрессовую ситуацию сердечно-сосудистая система очень оперативно и достоверно реагирует на нее, и одним из основных показателей этого может служить ЧСС.

Показатели АД и успешность выступления в соревнованиях также взаимосвязаны между собой (табл. 1). Между ними существует значительная корреляционная связь, статически достоверная (при $R_s > 0,51$). Таким образом, можно сделать вывод о том, что АД не так ярко реагирует на столкновение со стрессовой ситуацией (хотя коэффициент достоверности и достаточно высок).

Таблица 1 - Значения коэффициентов корреляции показателей состояния стресса с успешностью соревновательной деятельности пловцов-подводников

Наименование	Успешность выступления в соревнованиях
ЧСС, уд/мин	0,81
Артериальное давление максимальное минимальное	0,53
Артериальное давление минимальное	0,58
Поза Ромберга	- 0,27
Ситуативная тревожность Спилберга	0,88
Реактивная тревожность Спилберга	0,83
Цветовой тест Люшера	0,59
Опросник САН	0,62

Тревожность и успешность выступления в соревнованиях взаимосвязаны между собой. Между ними существует тесная корреляционная связь, статически достоверная (при $R_s > 0,7$). Отсюда следует, что тревожность является действительно важным показателем уровня стресса. И при тренировочном процессе стоит обращать внимание на общий (реактивный) уровень тревоги, так как это, в свою очередь, говорит о возможности будущих неудач в соревнованиях пловца-подводника.

Эмоциональный фон и успешность выступления в соревнованиях взаимосвязаны между собой. Между ними существует значительная корреляционная связь, статически достоверная (при $R_s > 0,51$). Цветовой тест Люшера один из информативных показателей уровня стресса, высокая скорость проведения и простота делает его одним из незаменимых компонентов определения состояния тестируемого. Невысокая степень корреляции объясняется трудностью при проведении общего для всех анализа теста, так как он является очень индивидуальным.

Показатели САН и успешность выступления пловцов-подводников в соревнованиях взаимосвязаны между собой. Между ними существует значительная корреляционная связь, статически достоверная (при $R_s > 0,62$).

В тоже время результаты исследования показывают, что имеется слабая, статически не достоверная корреляционная связь между координацией и успешностью выступления в соревнованиях (при $R_s < 0,3$). Возможно, существование слабой корреляционной связи произошло из-за специфики спортивной специализации пловцов-подводников.

На основании проведенных научных исследований в области выявления закономерностей соотношения стресса и успешности в соревновательной деятельности, можно сделать заключение о существовании тесной взаимосвязи между ними.

Полученные эмпирические результаты экспериментальных исследований позволяют подтвердить сформулированную гипотезу. Исследования будут продолжены в выявлении взаимосвязи стресса и успешности в соревновательной деятельности, с учетом половозрастных особенностей, индивидуальных особенностей психики (темперамент, сила и слабость нервной системы и т. д.), и спортивной квалификации спортсменов-подводников.

Литература и источники

1. Генов, Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена [Текст] / Ф. Генов. - М.: Физкультура и спорт, 1971. – 212 с.
2. Герон, Э. Психология и современный спорт [Текст] / Э. Герон. - М.: Мир, 1988. - 210 с.
3. Гогонов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта. Уч. пос. для студ. высших педагог. уч. заведений. Изд. 2-е [Текст] / Е. Н. Гогонов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 224 с.

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

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ

Креков А.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

krekovandrei@yandex.ru

В педагогической литературе широко представлены исследования, посвященные условия занятий волейболом на влияния когнитивных функций студентов - работы Ю.Н. Клещев, Ю.Д. Железняк, В.А. Голомазов, А.В. Ивойлов, А.Г. Фурманов [1; 2; 3].

Цель исследования: выявление влияния занятий волейболом на когнитивные функции студентов. Задачи исследования: рассмотреть понятие и сущность влияния занятий волейболом на когнитивные функции студентов; выявить особенности влияния занятий волейболом на когнитивные функции студентов; проанализировать педагогический и тренерский опыт по проблеме влияния занятий волейболом на когнитивные функции студентов; разработать комплекс упражнений для выявления влияния занятий волейболом на когнитивные функции студентов; провести опытно-экспериментальную работу по влиянию занятий волейболом на когнитивные функции студентов. В процессе исследования были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ научной и методической литературы; обобщение педагогического опыта существующей практики; педагогический эксперимент; педагогические наблюдения; педагогические контрольные испытания (тесты); математические методы.

На начальном этапе исследования (сентябрь 2021 года – ноябрь 2021 года) изучалась научно – методическая литература по теме исследования. В результате теоретического анализа формулировали гипотезу, цели, задачи исследования. Проходила подготовка и проведение констатирующего эксперимента. Проводились начальные срезы когнитивных функций студентов, чтобы на начальном уровне судить о их подготовке. Чтобы в дальнейшем увидеть какое прирост будет у контрольной группы и исследовательской.

Второй этап исследования (средний срез) проходил в (декабрь 2021 – январь 2022 года). Целью данного этапа является подготовка контрольной и исследовательской группы разными методами. Также на данном этапе будет проведен «средний срез», который даст нам понятие какой прирост идет у двух групп в процессе исследования. Выявить уровень когнитивных функций при разной двигательной активности.

На третьем заключительном этапе в период (февраль 2022 – июнь 2022) происходит окончание эксперимента, производится контрольный заключительный срез, сборка и обработка всех полученных данных, для дальнейшего выявления условия влияния занятий волейболом на когнитивные функции студентов. Написание текста магистерской диссертации и оформление работы в целом.

В исследование принимали участия студенты «Кузбасского педагогического колледжа». Студенты общего набора и студенты факультета физической культуры и спорта. Возраст студентов варьировался от 16 лет до 20 лет, студенты очного отделения 1-4 курса общего набора и факультета физической культуры и спорта. Перед началом исследования студенты проходили тест-опрос, вопросы заключались, сколько испытуемый занимается физической культурой или спортом лет, сколько раз в неделю, есть ли хронические заболевания, генетические, были ли серьезные травмы головы и т. п.

По собранным данным мы можем судить, что в контрольной группе не были привлечены студенты которые целенаправленно занимались спортом, а физическая культура ограничивалась только посещениями внутри образовательной организации, также были отобраны студенты у которых не имеется травм головы и нарушенных когнитивных функций, чтобы исследование проходило с первой или второй группой здоровья. Ограничения к занятиям физической культуры у студентов были только временные без серьезного нарушения здоровья. Также в данной группе низкий процент тех людей, у которых есть навыки игры в волейбол 3 из 10 человек – 30 %.

В дальнейшем мы проанализировали тест-опрос студентов групп физической культуры, которые будут относиться к экспериментальной группе. По итогам опроса экспериментальной группы все студенты занимаются физической культурой, а также регулярно занимаются спортом. Все студенты имеют двигательные навыки в волейболе. Также по итогам ни у одного студента не было травм головы и нарушений когнитивных функций, что дает нам понять о чистоте эксперимента и все студенты которые участвуют в эксперименте, не имеют противопоказаний и нарушений здоровья.

Вся экспериментальная группа ни один год занимается волейболом, что в будущем даст нам понять какой уровень когнитивных функций у контрольной и экспериментальной группы. Разница в контрольной и экспериментальной группы, будет заключаться в разных уровнях подготовки студентов как на начальном уровне, так и в процессе эксперимента. Контрольная группа будет посещать исключительно пары по физической культуре, которые предусмотрены учебным процессом. Экспериментальная группа помимо пар предусмотренных учебным процессом будет посещать тренировки по волейболу, которые будут проходить на базе колледжа.

Педагогический эксперимент проходил на базе ГАПОУ «Кузбасский педагогический колледж» в спортивном комплексе учебного заведения. В исследовании участвовали две группы: контрольная и экспериментальная. Контрольная группа состояла из 10 человек общего набора I-IV курсов, возрастом от 16 до 20 лет, которые не являются спортсмена и посещают лишь только занятия по физической культуре. Экспериментальная группа состоит из 10 человек студентов факультета физической культуры и спорта I-IV курсов 16-20 лет, у которых есть опыт тренировок волейболом не менее 3-х лет, все студенты являются действующими спортсменами, также принимают участия в соревнованиях по волейболу

В ходе исследования «десяти слов Лурии» мы получили результаты между двумя группами. Мы можем видеть, что результат лучше у экспериментальной группы. Разница между группами в процентной доле составляет 14%, что нам дает понять, что экспериментальная группа с тестом справилась лучше контрольной.

Следующий ход исследования заключается в тесте зрительной памяти.

Каждому студенту будет показаны карточки различных цветов, каждая карточка будет показано на 5 секунд, количество карточек 10. Эксперимент проходит с каждым студентом отдельно без присутствия остальных участников эксперимента, создано это для чистоты эксперимента.

Мы можем видеть разницу данных между двумя группами в тесте зрительной памяти. Контрольная группа в общем назвала: 67 цветов; экспериментальная группа: 79 цветов. Что нам дает разницу в процентной доле 18% между двумя группами.

Далее мы рассмотрим результаты в «Объем внимания по таблице Шульте». В данном тесте дается таблица, в которой хаотичном порядке расположены цифры от 1 до 25, цель студентам, от меньшего числа к большему, найти все цифры. Количество времени неограниченно. Попытка всего одна.

В результате теста контрольная группа затратила на исследование: 419 секунд или 6 минут 59 секунд, в то время как экспериментальная группа потратила 354 секунды или 5 минут 54 секунды, что фактически на минуту быстрее. В процентной доле разница составляет 18% между группами. В данном тесте лучше справилась экспериментальная группа, что дает нам понять, что занятия волейболом благоприятно действуют на когнитивные функции человека.

Следующим тестом в исследовании идет «Теппинг тест», данный тест определяет выносливость нервной системы и быстроту человека за короткий промежуток времени. Промежуток времени на квадрат 5 секунд.

В данном тесте мы можем видеть разницу в 25 % между контрольной и экспериментальной группой. Контрольная группа сделала в общем 309 точек или 30,9 в среднем значении; экспериментальная сделала 386 точек или 38,6 в среднем значении. Данные непременно дают нам судить о лучших показателях в экспериментальной группе, что на четверть больше контрольной.

В заключительном исследовании будет тест на координацию, здесь уже студенты будут использовать свои физические данные. Данный тест заключается в просмотре координационных данных в рамках ограниченного времени и поиска нужной цели, что постоянно происходит в деятельности человека в определенные моменты.

Собрав данные заключительного теста и проанализировав его, мы уже можем видеть общую картину. В данном тесте контрольная группа затратила на эксперимент 417 секунд или 6 минут 57 секунд, в то время экспериментальная группа 270 секунд или 4 минуты 30 секунд, что соответствует процентной составляющей 35 %. Это нам дает судить о том, что экспериментальная группа, в разы лучше справилась с тестом контрольной группы и можем видеть, что координационные способности и физические данные, они имеют лучшие показатели относительно тех студентов, которые волейболом и спортом в целом не занимались.

Проведя пять тестов направленных на выявление уровня когнитивных функций и собрав все данные мы уже смело можем судить, влияет ли занятия волейболом на когнитивные функции студентов. Тесты были направлены на разные виды когнитивных функций, чтобы более детально увидеть различия между контрольной группой и экспериментальной.

Мы смело можем судить, что во всех испытаниях лучший результат показала экспериментальная группа, которая занималась волейболом. В каждом тесте есть уверенный перевес в когнитивных функциях и студенты экспериментальной группы лучше справлялись со всеми испытаниями.

Таким образом, мы можем уверенно сказать, что занятия волейболом положительно влияют на когнитивные функции человека, которые во время занятия развиваются в лучшую сторону. В «тесте Лурии» разница между группами составила: 14 %; «тест зрительной памяти» разница составляет: 18 %; «объем внимания по таблице Шульте»: 18 %; «теппинг тест» разница: 25 %; «тест на координацию» составляет: 38 %. Что безусловно показывает положительный эффект данного исследования. Можем заявить, занятия волейболом помогают в хорошем русле развивать когнитивные функции студентов.

Таким образом, с помощью различных тестов мы сможем выявить и сравнить уровень когнитивных функций студентов, также увидим закономерность и разницу между контрольной и экспериментальной группой. Тесты выбраны не только визуальные, но также аудиальные и кинестетические. Данная методика даст нам понять уровень развития студентов с различных точек, а также откроет нам обширные данные для выявления, есть ли разница между группами или не имеет значения.

Таким образом, мы можем уверенно сказать, что занятия волейболом положительно влияют на когнитивные функции человека, которые во время занятия развиваются в лучшую сторону. В «тесте Лурии» разница между группами составила: 14 %; «тест зрительной памяти» разница составляет: 18 %; «объем внимания по таблице Шульте»: 18 %; «теппинг тест» разница: 25 %; «тест на координацию» составляет: 38 %. Что безусловно показывает положительный эффект данного исследования. Можем заявить, занятия волейболом помогают в хорошем русле развивать когнитивные функции студентов.

Литература и источники

1. Железняк, Ю.Д. Формирование двигательных навыков у юных волейболистов [Текст]: учебное пособие / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и Спорт, 2011. – 156 с.
 2. Меркулов И.П. Когнитивные способности [Текст] : книга/ И.П. Меркулов, Б.Г. Юдин. – М.: ИФ РАН, 2021 – 179 с.
 3. Фурманов А.Г. Волейбол [Текст]: учебное пособие/ А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев. - М.: Физкультура и спорт, 2010. – 166 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

**МЕТОДИКА ВОСПИТАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
ФУТБОЛИСТОВ 15-16 ЛЕТ***Литвинов И.Ю.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

igorlitvinov813@gmail.com

Развитие скоростно-силовых качеств связано с необходимостью игроков выполнять движения с мячом и без мяча в очень короткие отрезки времени [1]. Так, специальные методы тренировки, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке [2]. Интенсификация соревновательной деятельности часто приводит к тому, что увеличение объема перемещений и технико-тактических действий не сопровождается повышением их эффективности. Связано это с недостаточной устойчивостью двигательных навыков, и особенно тех, что выполняются в скоростно-силовом режиме [3]. Поэтому необходимо на этом этапе уделять особое значение подбору средств и методов скоростно-силовой подготовки, в связи с чем считаем, что тема нашей работы является актуальной [4].

Цель исследования. Нами было проведено исследования целью, которого являлось совершенствовать методику воспитания скоростно-силовых качеств футболистов 15-16 летнего возраста на основе разработки комплекса специальных упражнений. Задачи исследования: изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме работы, разработать комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств у футболистов 15-16 лет; оценить эффективность разработанных упражнений по развитию скоростно-силовых качеств футболистов 15-16 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование разработанного комплекса специальных упражнений в тренировочном процессе футболистов 15–16 лет позволит повысить уровень их скоростно-силовых качеств.

Методика и организация исследования. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: метод теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математико-статистической обработки данных.

Исследовательская работа осуществлялась на базе СШОР г. Кемерово с октября 2021 г по май 2022 г. Разработаны и внедрены комплексы специальных упражнений для повышения скоростно-силовых способностей (октябрь 2021 - май 2022 г). Экспериментальная группа в составе 16 футболистов 15-16 лет занималась по традиционной программе по футболу, при этом они занимались по нашему, специально разработанному комплексу. Занятия проводились по дням: вторник, четверг, пятница с 16:30 до 18:00. Инвентарь и оборудование были подобраны в соответствии с условиями проведения исследования. Занятия по скоростно-силовой подготовке юношей проводились преимущественно с использованием различных сопротивлений и отягощений с использованием интервального метода для построения специального фундамента и поддержание его уровня с реализацией круговой тренировки.

На основе изученной нами научно-методической литературы нами был разработан план тренировочных занятий на месяц. Далее план чередовался неделями – 1, 3, 2, 4 и так далее. Этот план, по сути, состоит из базовых упражнений на повышение скоростно-силовой подготовленности.

Результаты исследования и их обсуждение. Исходные результаты групп были практически одинаковыми, однако за время эксперимента результаты экспериментальной группы значительно улучшились.

Так, результаты показателей скоростно-силовой подготовленности футболистов 15–16 лет в экспериментальной группе за экспериментальный период показали улучшение всех результатов, отмечаем, что время челночного бега 3x10м ($p < 0,05$), Прыжок в длину с места (см); Прыжок вверх с места, см ($p < 0,05$). Челночный бег характеризует качество быстроту в

сочетании с ловкостью и гибкостью. Челночный бег как двигательная координационная способность развивался за счет применения разнообразных специальных упражнений. Сущность упражнений требовала от занимающихся мобилизации на высоком уровне психомоторики, функциональных систем, обеспечивающих перемещение игрока с высокой скоростью, со смелой направленности движения, переноской кубиков. В контрольной группе изменения в результате также произошли, но различия не достоверны.

Многokратное практическое выполнение игровых ситуаций, по нашему мнению, повысило также и технические результаты в экспериментальной группе. Так результаты ведения мяча 30 метров улучшились на 0,5 секунд и удары на точность на 5 баллов, результаты достоверны ($p < 0,05$). Результат вбрасывания мяча из-за головы также увеличился на 2 метра, но результат не достоверен. Результат ведения мяча в анализируемых группах имел незначительную динамику, что указывает на его консервативность.

Более отчетливо результаты прироста результатов в процентном соотношении силовых способностей подростков можно увидеть на представленной ниже диаграмме. Как видно из представленной диаграммы меньше всего изменился результат в тесте «Прыжок в длину с места», в среднем на 15% в ЭГ. Вместе с тем такие показатели также считаются полученными за счет педагогических воздействий, а не только естественных сил природы. Занятия позволили увеличить практически все показатели скоростно-силовой подготовки в среднем на 19,8%, тогда как в КГ всего на 7%. При этом стоит отметить, что результаты являются достоверными.

Заключение. В целом проведенное исследование положительно отразилось на общей скоростно-силовой подготовленности футболистов 15-16 лет, о чём убедительно свидетельствуют результаты исследования, значительно отличающиеся в конце формирующего эксперимента. Можно смело утверждать, что комплекс упражнений скоростно-силовой направленности был подобран, верно, в связи с чем, гипотеза, поставленная в начале исследования, подтвердилась.

Литература и источники

1. Безъязычный, Б.И. Формирование ударных движений по показателям целевой точности у юных спортсменов 12–16 лет (на примере футбола) [Текст]: Автореф. дис. канд. пед. наук Б. И. Безъязычный. - Харьков, 2001. – 156 с.
 2. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола [Текст]: Техника игры / С.В. Голомазов. - М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 45 с.
 3. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола [Текст]: учебное пособие. - Волгоград: ВГАФК, 2007. – 130 с.
 4. Шамардин, А.И. Оптимизация функциональной подготовленности футболистов [Текст]: учебное пособие / А.И. Шамардин. - Волгоград: ВГАФК, 2000. - 230с.
- Научный руководитель – к.б.н. Шабашева С. В. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.011.3

АНАЛИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Мазейна В.И.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

mazeina99@mail.ru

Отношение студентов к физической культуре является показателем эффективности работы в области физического воспитания [2]. Физическое воспитание является звеном воспитательного процесса, поэтому оно подчинено его типовым зависимостям, но в силу своей специфики занимается характерными для него вопросами [3]. Их источником является воздействие как на

организм, так и на личность воспитанника. Именно воздействие на личность воспитанника на занятиях по физической культуре является тем фактором, который определяет, найдут ли молодые люди уважительную причину для занятий физической культурой [1].

Цель исследования: анализ путей формирования потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности у студенческой молодежи. В соответствии с поставленной целью решались следующие задачи исследования: рассмотреть значение физической культуры для студенческой молодежи; выявить факторы, определяющие интерес студентов к физкультурно-оздоровительной деятельности; определить основные пути формирования потребностей в физкультурно-оздоровительной деятельности у студенческой молодежи.

В ходе исследования был использован ряд методов исследования. При опросе использовалась методика «Мотивы занятий спортом», автор А. В. Шаболтас (Е. П. Ильин, 2000). Методика предназначена для выявления доминирующих целей (личностных смыслов) занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным высказываниям и (суждениям), приведенным в опроснике.

Мотив эмоционального удовольствия (ЭУ) - стремление, отражающее радость движения и физических усилий. Ему соответствует суждение: "Я получаю радость от спорта, так как могу двигаться и испытывать напряжение. Это меня воодушевляет и поднимает настроение".

Мотив социального самоутверждения (СС) - стремление проявить себя, выражающееся в том, что занятия спортом и достигаемые при этом успехи рассматриваются и переживаются с точки зрения личного престижа, уважения знакомыми, зрителями. Ему соответствует суждение: "Я занимаюсь спортом, так как добиваюсь успехов. Мои товарищи по вузу и спортивной команде, так же как зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж".

Мотив физического самоутверждения (ФС) - стремление к физическому развитию, становлению характера. Ему соответствует следующее суждение: "Я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу потолстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым".

Социально-эмоциональный мотив (СЭ) - стремление к спортивным событиям ввиду их высокой эмоциональности, неформальности общения, социальной и эмоциональной раскованности. Ему соответствует суждение: "Мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований".

Социально-моральный мотив (СМ) - стремление к успеху своей команды, ради которой надо тренироваться, иметь хороший контакт с партнерами, тренером. Ему соответствует суждение: "Моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться".

Мотив достижения успеха в спорте (ДУ) - стремлению к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов. Ему соответствует суждение: "Я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиться поставленной передо мной (мною) цели".

Спортивно-познавательный мотив (СП) - стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки научно-обоснованных принципов тренировки. Ему соответствует следующее суждение: "Я хочу разбираться в вопросах техники, тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильнее тренироваться".

Рационально-волевой (рекреационный) мотив (РВ) - желание заниматься спортом для компенсации дефицита двигательной активности при умственной (сидячей) работе. Ему соответствует суждение: «Я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени».

Мотив подготовки к профессиональной деятельности (ПМ) - стремление заниматься спортом для подготовки к требованиям избранной профессиональной деятельности. Ему соответствует суждение: «Достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт».

Гражданско-патриотический мотив (ГП) - стремление к спортивному совершенствованию для успешного выступления на соревнованиях, для поддержания престижа коллектива, города, страны. Ему соответствует суждение: «Если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, нашей страны».

Методика, как измерительный инструмент, основана на выборе одного из попарно предлагаемых суждений. Главное условие - каждое суждение сопоставляется со всеми другими; всего для 10 мотивов-категорий имеется 45 пар суждений для сопоставления. Таким образом, оценка каждого мотива-суждения выполняется 9 раз и появляется возможность ранжировать мотивы по степени их выраженности (в баллах).

Таким образом, в данном исследовании использовался качественный и количественный анализ, который позволил изучить, какие факторы влияют на физическую активность студентов университетов. Кроме того, были собраны идеи и рекомендации, чтобы облегчить разработку программ, направленных на повышение физической активности и снижение малоподвижного поведения у студентов университетов.

Важнейшей частью общего развития личности является физическая активность. Актуальность проблемы обуславливается также тем, что в современных условиях студенты в силу разных причин отдают предпочтение малоподвижному образу жизни.

Исследование проведено на базе Кузбасского гуманитарно-педагогического института федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кемеровский государственный университет» (сокр. КГПИ КемГУ). Адрес: Кемеровская область – Кузбасс, г. Новокузнецк, ул. Циолковского, д. 23.

В исследовании принимали участие 30 студентов 2-5 курсов в возрасте 18-22 лет, обучающиеся на Факультете физической культуры, естествознания и природопользования по следующим направлениям подготовки: Экология и природопользование, Техносферная безопасность, Педагогическое образование, Физическая культура. Среди участников исследования 16 человек (53 %) мужского пола и 14 человек (47 %) женского пола.

Исследование проводилось поэтапно:

1 этап включал в себя сбор и анализ литературных источников по теме исследования. В ходе этого этапа работы была собрана и проанализирована научная и методическая литература, в которой освещались вопросы, связанные с понятием физической культуры и особенностями мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди студенческой молодежи.

2 этап предполагал определение задач исследования, составление программы проведения исследования. Также на этом этапе были подобраны участники исследования, определено место и сроки проведения.

3 этап включал в себя собственно проведение опроса по выявлению мотивов к занятиям физической культурой и спортом среди студентов.

4 этап включал определение и анализ результатов исследования и формулирование выводов.

Таким образом, в ходе исследования было выявлено, что, как правило, студенты занимаются физической культурой или спортом по нескольким мотивам. Как показал опрос, наибольшее число респондентов – 67 % – стремятся к достижениям успеха в спорте (мотив ДУ). Они нацелены на то, чтобы достичь как можно более высоких личных результатов.

Вторым по популярности был социально-эмоциональный мотив (СЭ) – 53 % опрошенных. Это говорит о том, что более половины респондентов привлекает эмоциональная составляющая занятий физической культурой, связанная с взаимодействием с товарищами, эмоциями, испытываемыми во время тренировок или соревнований.

Половина респондентов (50 %) занимаются физической культурой только ради личного удовольствия от деятельности (ЭУ). Для них физические нагрузки доставляют радость и наслаждение.

43 % опрошенных студентов занимаются физкультурой, чтобы компенсировать недостаток движения в повседневной жизни (мотив РВ).

37 % респондентов в качестве мотива для занятий физкультурой и спортом выбрали подготовку к профессиональной деятельности (мотив ПМ), полагая, что для этого им необходимо быть в хорошей физической форме и справляться с различными нагрузками, как физическими, так и психическими, и эмоциональными.

33 % опрошенных считают, что физическая культура и спорт помогают им самоутвердиться, показать себя с лучшей стороны и занять более высокую ступень среди сверстников (мотив СС).

27 % выбрали в качестве мотива (ГП) стремление выступать на соревнованиях, представлять свое сообщество (вуз, город и т.д.)

10 % опрошенных считают, что им необходимо заниматься спортом, чтобы освоить техническую и тактическую подготовку, изучить научно-обоснованные принципы тренировки.

Таким образом, исследование показало, что студенты могут заниматься физической культурой и спортом по самым разным мотивам. Среди наиболее часто встречающихся можно выделить достижение успеха в спорте, эмоциональная составляющая занятий физической культурой, связанная с взаимодействием с товарищами, эмоциями, испытываемыми во время тренировок или соревнований, личное удовольствие, компенсация малоподвижного образа жизни.

Менее популярными являются мотивы подготовки к профессиональной деятельности, самоутверждение, выступление на различных соревнованиях (что может быть обусловлено тем, что респонденты не являются студентами физкультурного вуза и не занимаются спортом на профессиональном уровне), а также получение теоретических, научно-обоснованных знаний. Таким образом, результаты следует рассматривать как первый шаг к разработке адаптированных и эффективных способов улучшения вовлечения студентов в занятия физической культурой.

Литература и источники

1. Бабушкин, Е. Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом : учебное пособие/Е.Г.Бабушкин. – Омск :Омский государственный институт сервиса, 2011. –82 с.
 2. Касаткин, А. А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А. А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 6. - С. 10-13.
 3. Никулин, А. В., Катканова И. Н., Коновалов В. Л. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом // МНКО. — 2020. — № 1. — С. 229–231.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.912

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ В ПАРА-СКИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Мудрая В.Ю.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

1_mudraya@mail.ru

Актуальность данной темы заключается в том, что на сегодняшний день очень популярным является развитие экстремальных видов спорта, таких как: горные лыжи и парашютный спорт. Оба этих вида соответствуют активному образу жизни и предполагают собой особую физическую, техническую и психологическую подготовку [1].

Занятия горными лыжами способствуют гармоничному развитию личности: катание требует хорошей физической подготовки, координированности, выносливости; развивает такие качества как смелость, собранность, умение мгновенно оценивать ситуацию и принимать нужное решение. Горнолыжные дисциплины воспитывают смелость и решительность. Тренировки на свежем воздухе, ощущение риска делают занятия эмоционально наполненными, снимают стрессовые нагрузки повседневной жизни, укрепляют здоровье. Занятия на горных склонах развивают взаимопомощь, ответственность [3].

В парашютном спорте создаются условия для совершенствования личности молодёжи с чертами «экстремалов». За счет занятий этим видом спорта молодые люди самоутверждаются, формируются позитивные ценностные ориентации, осознается смысл жизни, раскрывается нравственно-интеллектуальный потенциал, проявляется активность в жизни, стремление к самореализации, развивается смелость и решительность. Очень актуальны прыжки с парашютом при работах в труднодоступных районах, при выполнении спасательных работ, при ведении военных действий [2].

Цель исследования: теоретическое рассмотрение и экспериментальная проверка эффективности применения специальных средств физической, технической и психологической подготовки спортсменов в Para-Ski в подготовительном периоде.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме построения процесса подготовки спортсменов в Para-Ski в подготовительном периоде.
2. На основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы дать характеристику процесса подготовки спортсменов в Para-Ski в подготовительном периоде.
3. Оценить эффективность специальных средств подготовки спортсменов в Para-Ski в подготовительном периоде.

В исследовании использовались следующие методы: тестирование (подтягивание, «космонавт» - выполнение 10 повторений за максимально короткое время, «коробочка» - выполнение максимального количества раз за 30 секунд, укладка парашюта – на время, приход в датчик – штрафные сантиметры), математико-статистическим методом по формуле В. И. Усакова и анкетирование (опрос по эмоциональному состоянию).

Тест «Космонавт». Оборудование: табуретка или ящик (возвышенностью 50 см.), секундомер. Процедура тестирования:

- Испытуемый подходит к контрольной возвышенности.
- По команде измеряющего: испытуемый сгруппировавшись в полуприседе начинает повороты на 360 градусов вокруг своей оси, касанием завершая поворот и уходя сразу в следующий, делая так 10 повторов.
- Измеряющий заносит результат в протокол.

Результат: единица измерения – секунда (сек.)

Секундомер включается в момент начала движения испытуемого. Остановка секундомера производится в момент завершения 10-го повтора.

Тест «Коробочка». Оборудование: тумба размером 51x60 см и высотой 40 см, секундомер.

Процедура тестирования:

- Испытуемый встает наверх тумбы.
- По команде измеряющего: испытуемый боком спрыгивает, затем боком запрыгивает на верхнюю площадку тумбы и снова спрыгивает с другой стороны, в течение 30 секунд.
- Измеряющий заносит результат в протокол.

Результат: единица измерения – количество раз.

Количество касаний верхней площадки «коробочки» фиксируется как результат теста.

Тестирование технической подготовки:

Укладка парашюта.

Оборудование: укладочные полотнища, кольшек, затяжка, парашютная система, секундомер.

Процедура тестирования:

- Испытуемый подходит к парашютной системе.
- По команде измеряющего: испытуемый закрепляет парашютную систему кольшком и приступает к укладке парашюта за максимально короткое время.
- Измеряющий заносит результат в протокол.

Результат: Единица измерения – минута (мин.)

Секундомер включается в момент начала движения испытуемого. Остановка секундомера производится после того, как испытуемый встанет рядом с уложенной парашютной системой и поднимет руку.

Приход в датчик.

Оборудование: тренировочный мат, датчик.

Процедура тестирования:

- Испытуемый приходит в датчик.
- На табло загораются штрафные сантиметры.
- Измеряющий заносит результат в протокол.

Результат: Единица измерения – сантиметры (см).

Результат фиксируется по касанию пяткой первой ноги.

Тестирование психологической подготовки:

Анкетирование– опрос по эмоциональному состоянию.

Оборудование: анкета с вопросами, ручка.

Процедура тестирования:

- Испытуемый отвечает на вопросы.
- Измеряющий анализирует данные и заносит результат в протокол.

Результат: Единица измерения – ипсативная.

Результат испытуемого сравнивается с его предыдущим уровнем.

На сегодняшний день в Para-Ski нет строгих критериев оценки физической, технической и психологической подготовки спортсменов.

Исследование проводилось на Ессентукском Авиационно-Спортивном Клубе (ЕАСК) г. Ессентуки и горнолыжном курорте «Эльбрус» на поляне Азау, Приэльбрусье, Кабардино-Балкарская Республика, Эльбрусский район, село Терскол. Сроки проведения исследования с 8 апреля 2022 года по 1 мая 2022 года.

В исследовании влияния специальных средств на физическую и техническую подготовку приняло участие 12 спортсменов (5 девушек и 7 юношей), в психологической подготовке – 21 спортсмен (8 девушек и 13 юношей), в возрастной категории 18-20 лет.

Исследование включало четыре этапа. Подготовка к исследованию, само исследование в начале и завершении подготовительного периода для определения прироста или спада результатов в специальных средствах у спортсменов и подведение итогов исследования.

На первом этапе синтезировалась информация научно-методической литературы и проводился опрос тренерского состава по выявлению особенностей и специальных средств подготовки спортсменов Para-Ski.

На втором этапе производилось тестирование и анкетирование.

На третьем этапе производилось тестирование и анкетирование.

На четвертом этапе подводились итоги проведенных исследований.

Задачей являлось по завершении исследования определить наличие прироста или спада результатов в специальных средствах у спортсменов относительно показателей на момент начала исследования.

На первом этапе синтезировалась информация научно-методической литературы и проводился опрос тренерского состава по выявлению особенностей и специальных средств подготовки спортсменов Para-Ski.

Подтягивание на перекладине (одна рука – хватом сверху, другая рука – хватом снизу). По итогам тестирования наблюдается прирост результатов на 20,4 % к концу подготовительного периода.

Упражнение «Космонавт» - максимально быстрое выполнение 10 повторов (секунды). По итогам тестирования наблюдается прирост результатов на 6,2 % к концу подготовительного периода

Упражнение «Коробочка» - максимальное количество раз за 30 секунд. По итогам тестирования наблюдается прирост результатов на 10,3 % к концу подготовительного периода.

По итогам тестирования наблюдается прирост результатов на 20,6 % к концу подготовительного периода.

По итогам тестирования наблюдается прирост результатов на 67,4 % к концу подготовительного периода.

Методом анкетирования мы исследовали эмоциональное состояние спортсменов в начале сборов и по завершении. В течение дня проходило три тренировочных занятия. В анкетировании участвовал 21 спортсмен. В первые дни тренировочного сбора 71 % спортсменов был заряжен на продуктивную работу, по завершении 35 %. Уверенно преодолевали горнолыжную трассу и отделение от летательного аппарата 48 %, по завершении 25 %.

Данные результаты опроса указывают на то, что в начале сбора спортсмены чувствуют себя психологически устойчиво, имеют выдержку и самообладание, обладают силой воли, трудолюбием, настойчивостью и терпением, решительностью, мужеством и смелостью. По окончании тренировочного сбора наблюдается значительный психологический спад, так называемое эмоциональное выгорание.

Таким образом, три проведенных исследования по физической подготовке и два по технической подготовке показали прирост результатов в течение подготовительного периода. А анкетирование по эмоциональному состоянию продемонстрировало спад в настроении спортсменов. Выдвинутая нами гипотеза о физической и технической подготовке, оказалась правильной, возможности исследуемых спортсменов возросли. А эмоциональный фон спортсменов снизился и требует более тщательного подбора восстановительных средств, работы со спортивным психологом и индивидуального подхода тренера.

Литература и источники

1. Бабич, В. В. Система подготовки горнолыжников: учеб. пособие. Сочи: Ясная поляна, 2006 г. - 258 с.
2. Волобуева, И. В. Система подготовки начинающих парашютистов по программе ускоренного обучения свободному падению – AFF, 2008 г. – 57 – 61 с.
3. Гуськов А.С. Подготовка спортсмена-парашютиста. М.: изд-во ДОСААФ СССР. 1979 г. – 175 с.

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

УДК 796.01

АНАЛИЗ ПУТЕЙ ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТЕЙ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Петрова В.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
vali.p1985@mail.ru

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки во время учебных занятий на общеобразовательных уроках определяются с учетом закономерностей изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным физиологическим ритмом [2]. При выборе содержания и формы двигательной активности следует учитывать возрастные, физиологические и психофизиологические особенности детей и подростков [1; 3].

Цель исследования – выявление, раскрытие и экспериментальная проверка педагогических условий организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы. Для достижения поставленной цели необходимо решение следующих задач: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы составить Методические рекомендации по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня для школьников; описать условия обучения в общеобразовательном учреждении, в том числе материально-технические, для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня; провести анализ нормативно-регулирующей документации общеобразовательной школы по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в

режиме учебного дня; проанализировать процесс организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня школы.

С целью изучения качества проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня МБОУ ООШ №7 использовался метод наблюдения, заключающееся в целенаправленном восприятии и регистрации поведения изучаемого объекта. В качестве изучаемого объекта явились физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы: 1) гимнастика до уроков, 2) физкультминутки и физкультурные паузы, 3) упражнения и подвижные игры на активных переменах, 4) спортивный час.

Анкетирование проводилось индивидуально с выдачей, соответствующего бланка до начала и после проведения формирующего эксперимента. Время заполнения анкеты не ограничивалось. В нем приняли участие 22 человека педагогического состава МАОУ «ООШ №7 города Белово».

С целью анализа заболеваемости школьников проводился анализ медицинских справок. Так как, информация о состоянии здоровья обучающихся конфиденциальная, данные о диагнозах и количестве пропущенных учебных днях получались у медицинского работника без указания ФИО ребенка, но с указанием класса, где ребенок обучается. Для объективности картины заболеваемости обучающихся учитывались не только медицинские справки, но и записки от родителей, с указанием возможной причины болезни ребенка (температура, расстройство желудка и прочее). Данные собирались ежемесячно.

Метод Корректирующей пробы проводился в трех классах: 2 «Б», 5 «А», 9 «Б» с целью охвата различных возрастных групп обучающихся. Обоснование выбранных классов: 2 класс – дети еще маленькие (нуждающиеся в повышенной двигательной активности не только на переменах, но и на уроках, слабо развитая мелкая моторика, возрастные особенности развития внимания), но уверенно знают буквы русского алфавита; 5 класс – сложности возраста и перехода обучающихся из начальной школы в среднее звено (увеличение количества учебных предметов, учителей, различие предъявляемых учителями требований); 9 класс – повышенная эмоциональная напряжённость обучающихся, вызванная необходимостью подготовки и сдачи Основного государственного экзамена. Литер класса выбран случайным способом.

При проведении формирующего эксперимента были составлены Методические рекомендации по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы. Данные рекомендации включили в себя материал для проведения консультаций для педагогического коллектива базовой образовательной организации, родителей школьников, старшеклассников (участников педагогического класса) и практический материал для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы.

Результатом формирующего эксперимента стали методические рекомендации «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме дня школы», адресованные руководителям, заместителям руководителей, методистам и педагогам учреждений общего образования. Данные рекомендации представляют практическую значимость для административных и педагогических работников образовательных организаций всех типов, имеющих цель сохранения и укрепления здоровья обучающихся и воспитанников. В МБОУ ООШ №7 реализуется модель организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы.

На этапе контрольного эксперимента, анализ нормативно-регулирующей документации школы, связанной с организацией физкультурно-оздоровительной работы показал, что к основным документам, регламентирующим данный вид деятельности добавлен приказ директора образовательной организации «О проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы на 2022-2023 учебный год», внесены изменения в План методического объединения классных руководителей и план педагогического Совета школы (добавлены тематические консультации по вопросам организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы).

После проведения ряда методических и инструктивных педагогических совещаний с коллективом и организации работы по проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня было повторно проведено анкетирование учителей, выяв-

ляющее их отношение к данной деятельности. 100 % опрошенных (22 чел.) отмечают, что в их образовательном учреждении система работы педагогов по проблеме сохранения и укрепления здоровья, обучающихся существует комплексно и постоянно.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня, как одно из условий, для сохранения здоровья обучающихся поднялось с 5 на 3 место и расположилось после наследственности, состояния экологии и медицинского обслуживания (19 чел. – 86,4 %). Три человека (13,6 %) – поставили Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного на 2 место.

Отвечая на 3 вопрос анкеты «Какие формы работы по проблеме здоровье сбережения обучающихся Вы используете в своей педагогической практике», вариант ответа «беседы о здоровом образе жизни на уроках или классных часах» - выбрали 15 преподавателей (68 %), что на 7 выборов (31 %) больше чем на этапе констатирующего эксперимента; варианты ответов «дни здоровья», «физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме школьного дня», «беседы с родителями о проблемах здоровья школьников» - выбрали 100 % анкетированных. Причем все из них берут на себя ответственность за организацию и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, разделяя ее с администрацией школы, учителей физической культуры и ученическими органами самоуправления. Изменился круг вопросов по сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Учителей интересует методика проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, выбор содержания с целью профилактики простудных заболеваний, повышения стрессоустойчивости.

Анализ результатов повторного анкетирования, показывает, что учителя МАОУ «ООШ №7 города Белово», осознают значимость организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, проявляют готовность к изучению методики их проведения, берут на себя ответственность за данный вид деятельности и здоровье учеников.

Анализ статистических данных заболеваемости школьников МАОУ «ООШ №7 города Белово», показывает, что количество пропущенных по болезни учебных дней с сентября по февраль после окончания формирующего эксперимента (в 2022-2023 учебном году) снизилось почти в каждом классе. Уровень заболеваемости в классах 2 «А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б» за 2021-2022 учебный год выше, чем в 2022-2023 учебном году. Это объясняется тем, что в учебном году, предшествующем году проведения формирующего эксперимента учащиеся этих класса были на год младше и уровень их заболеваемости был очень высок. Если сравнивать обучающихся этих классов только между собой, то в классах 2 «А», 2 «Б», 3 «А», 3 «Б» также можно увидеть динамику на снижение количества пропущенных по болезни учебных дней. В целом, учащиеся МАОУ «ООШ №7 города Белово» за 2021-2022 учебный год пропустили 6559 дней (15,6 дня на 1 ученика), что на 795 дней (13,7 дней на 1 ученика) больше, чем в 2022-2023 учебном году. Уменьшение количество пропуском можно увидеть и анализируя заболеваемость школьников по месяцам в целом. Наглядно это можно увидеть на диаграмме «Динамика заболеваемости по месяцам» - рисунок 6.

Таким образом, проанализировав заболеваемость школьников за два учебных года, можно сделать вывод, что при прочих равных условиях, на снижение количества пропущенных по болезни учебных дней в течение проведения формирующего эксперимента повлияло введение в школе, на систематической основе, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, повышение уровня осознанности коллективом важности вопросов сохранения здоровья учащихся и принятием педагогами на себя ответственности за проведение малых форм физкультурных занятий с детьми.

Как видим на диаграммах «Динамика прироста показателей концентрации внимания» на рисунках 7,8,9, в результате педагогического эксперимента произошло повышение умственной работоспособности у обучающихся экспериментальных классов, о чем свидетельствуют данные теста Бурдона-Рудика, параметрами которого являются концентрация внимания (к); коэффициент точности (А); коэффициент продуктивности (Е). Как один из основных показателей умственной работоспособности, концентрация внимания экспериментальной группы улучшалась с каждой минутой работы.

Наибольший интерес представляют не итоговые результаты теста в целом, а по минутам работы, то есть в динамике, что в большей степени характеризуют работоспособность во время учебной деятельности учащихся школы. Наряду с показателями концентрации внимания у учащихся экспериментальной группы в большой степени улучшились показатели коэффициента точности (А) – Рисунок 10 и коэффициента продуктивности (Е). В динамике данные тестирования свидетельствуют о том, что у всех школьников, участвующих в формирующем эксперименте достоверно ($p < 0,05$) улучшились результаты.

Таким образом, при регулярном физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня школы, а именно гимнастики до занятий, физкультминуток на общеобразовательных уроках, подвижных игр на больших переменах, обеспечило сохранение, а в некоторых случаях - повышение умственной работоспособности обучающихся в течении учебного дня.

Литература и источники

1. Баль, Л. В. Педагогу о здоровом образе жизни детей: кн. Для учителя / Л. В. Баль, С. В. Барканов, С. А. Горбатенко; под ред. Л. В. Баль. – Москва: Издательство «Просвещение», 2016. – 189 с.
 2. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – Москва: Издательство ВАКО, 2016. – 207 с.
 3. Суетина, О. Н. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в профилактике умственного переутомления школьников / О. Н. Суетина, О. В. Бородина//Образование и педагогика, 2017. - № 19. – С. 23-29.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.15

ФОРМИРОВАНИЕ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Подзорова К.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
podzorova-98@mail.ru

Актуальность выбранной нами темы обусловлена тем, что с каждым годом всё больше тренеры нуждаются в помощи для правильного набора средств и методов при формировании спортивной мотивации лыжников-гонщиков на тренировочном этапе [2; 4]. Необходимо сказать, что наряду со многими вопросами построения тренировочного процесса, достаточно остро стоит вопрос рассмотрения проблем заинтересованности, формирования мотивации в спорте, что особенно актуально для занимающихся тренировочного этапа [1; 3]. Поэтому считаем нужным в нашей работе рассмотреть вопросы повышения эффективности, как функциональной подготовки, так и мотивационной сферы спортсменов-лыжников.

Цель исследования: изучение особенностей формирования спортивной мотивации лыжников-гонщиков на тренировочном этапе. В соответствии с целью в работе были поставлены следующие задачи: на основе анализа и обобщения данных научно-методической литературы рассмотреть теоретико-методические основы формирования спортивной мотивации лыжников-гонщиков тренировочного этапа спортивной подготовки; выявить способы, вовлечения и оценить мотивацию спортсменов 14-16 лет к занятиям лыжными гонками, изучить функциональное состояние спортсменов; сравнить результаты тестирования физического состояния и мотивационной сферы лыжников-гонщиков тренировочного этапа за период эксперимента.

Для решения поставленных задач использованы методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование; педагогический эксперимент; тестирование; методы математической статистики.

Программа тренировок экспериментальной группы (ЭГ) включала в себя упражнения

спортивной подготовки и набор средств по повышению уровня мотивации спортсменов тренировочного этапа спортивной подготовки, занимающихся лыжными гонками.

Исследование проводилось в спортивной школе МБОУ ДО ДЮСШ № 2 Анжеро-Судженского городского округа и лыжной базе А. Бессмертного «BESTSKI» г. Кемерово. В ходе работы были сформированы две группы - контрольная и экспериментальная. Занимающиеся тренировались у разных тренеров по идентичной программе. В исследовании принимали участие 140 лыжников (70 человек в контрольной группе и 70 в экспериментальной), группы тренировочного этапа спортивной подготовки (ТЭ 2 года), половая принадлежность – мальчики в возрасте 14-16 лет, с уровнем подготовленности I - II спортивного разряда. В ходе нашей начальной работы были подготовлены бланки опроса по теме: «Изучение отношения спортсменов к лыжным гонкам, мотивация на занятиях лыжными гонками». Бланки опроса заполнялись в начале и конце эксперимента.

Исследовательская работа проводилась с сентября 2021 г. по ноябрь 2022 г. в три этапа. На первом этапе исследования в период с сентября 2021г. по декабрь 2021 г. был проведен теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, а также выявление исходного уровня физической подготовленности и мотивации к занятиям спортсменом-лыжников. Кроме этого, задачей первого этапа являлась разработка комплексов упражнений для включения их в работу на тренировках.

Задача второго этапа (декабрь 2021 г. – апрель 2022 г.) заключалась во внедрении разработанных комплексов по повышению мотивации к занятиям спортсменов 14-16 лет тренировочного этапа. Упражнения проводились с экспериментальным обоснованием эффективности разработанных комплексов и методов работы по повышению мотивации на тренировочных занятиях. На протяжении экспериментальной работы проведено педагогическое тестирование. Работа была направлена на выявление уровня физической подготовленности лыжников.

Примерное содержание мероприятий, приёмов и упражнений для повышения мотивации спортсменов-лыжников, которые применяли в течении экспериментальной работы, было следующим:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "лыжные гонки";
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность);
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку (ФССП).

Проанализировав результаты общей физической подготовки, можно сделать выводы, что результаты двух групп по показателям превышают нормы стандарта (табл. 1).

Таблица 1 - Результаты оценки уровня физической подготовленности в группах

Тесты	Требования к нормативам по ФГОС	КГ 1 (ср.)	Разница выполнения и требования ФГОСА	ЭГ 2 (ср.)	Разница выполнения и требования ФГОСА
Прыжок в длину с места, см	170	172	+2	180	+10
Бег 100 метров с высокого старта, с	16,0	16,2	-2	15,5	+5
Сгибание и разгибание рук, кол-во раз	20	35	+15	37	+17
Поднимание туловища, кол-во раз	30	31	-1	42	+12

Анализ результатов тестов показал уровень выше среднего исследуемых спортсменов, и, как следствие, высокие корреляционные связи с результатами функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки, деятельность занимающихся подчинена достижению наивысших результатов. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от различных форм занятий на лыжах, где перед спортсменом стоят другие цели и, в связи с этим, решаются другие задачи. При выборе средств подготовки приходится исходить из подготовленности лыжников, их возраста, этапа и конкретных задач, индивидуальных особенностей и имеющихся (возможных) недостатков в развитии тех или иных качеств.

По результатам тестирования физиологических показателей в покое (ЧСС уд/мин) в 1 и 2 группах составляла 66 и 70 уд/мин. Данные физиологических показателей групп мы сравнили с нормативами для спортсменов. Таким образом, можно констатировать, что по уровню подготовленности группы идентичные и имеют уровень средний и выше среднего.

Сравнив 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 - 105,9+2. По сравниваемым 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 тренировочного этапа выше среднего.

Наиболее распространенной формой опроса является анкетирование, проведение которого предусматривает получение информации от респондентов (лыжников-гонщиков). Всего было предоставлено лыжникам 100 вопросов. По результатам анкетирования мы смогли понять, как относятся спортсмены тренировочного этапа к тренировкам, что думают о своих результатах и о будущем, какова мотивация занятий лыжным спортом.

По окончании проведения анкетирования и обработки информации можно сказать, что все занимающиеся положительно относятся к лыжному спорту и тренировкам. Объединяет спортсменов двух групп то, что они начали спортивную деятельность почти в одно и то же время (с 10-11 лет). Эпизодичность посещений у лыжников разная. Посещают 4 раза в неделю от всех занимающихся, 4 спортсмена, ответили, что посещают тренировки 5 раз в неделю 6 человек. Двигаются каждый день (с учетом утренней зарядки) 2 спортсмена-лыжника.

На вопрос: «Что даёт вам тренировочный процесс?», лыжники ответили так: 10 человек – тренировки дают отличную физическую форму, 6 человек - результат который еще можно улучшить, 3 спортсмена ответили, что тренировка поднимает настроение и улучшает самочувствие. И один спортсмен ответил, что тренировки продвигают их к профессиональной спортивной карьере. Большинство спортсменов любят тренировки на открытых площадках в сосновом бору. О любимых упражнениях спортсмены ответили, что любят лыжные гонки: 8 человек, любят соревнования - 8 человек. Радует то, что подводящие упражнения, сложные задания и упражнения сложнокоординированной разминки спортсмены выполняют с удовольствием.

На наш вопрос о пренебрежительном отношении к выполнению на тренировке заданий, лыжники этапа спортивной специализации отвечали: иногда устаю – 8 человек, монотонность – признались 6 спортсменов.

Подводя итог результатам анкетирования, можно сказать: несмотря на положительное отношение к тренировке и выполнению упражнений, занимающиеся двух групп тренировочного этапа спортивной подготовки, могут потерять интерес к занятиям. Мотивационные основы достаточно сильны, мотивы и интерес устойчивы, привязанность к тренировкам на среднем уровне у 10 % спортсменов и у 80 % лыжников тренировочного этапа привязанность достаточно высокая.

Литература и источники

1. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000.–214 с.
2. Донцов, В. В. Основы методики формирования спортивной мотивации / В. В.Донцов. <https://cyberl.ru/article/n/-metodiki-formirovaniya-sportivnoy-motivatsii/>.–146 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. Ковязин В. М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч. 3. /Возрастные стандарты годовых программ тренировки лыжников-гонщиков 19-23 лет (юниоры, мужчины)// В. М.Ковязин, В. Н.Потапов, В. Я. Субботин. – Тюмень: –Тюменского государственного университета, 2020. –138 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.015.2

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 8-10 ЛЕТ

Прокудина К.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

ksenia.tarasova.14@mail.ru

В процессе обучения теннису детей младшего школьного возраста, используемые методики обучения недостаточно раскрыты [3]. Практика показывает, что зачастую дети этого возраста испытывают проблемы с мотивацией к продолжению занятий, дальнейшему совершенствованию, теряют интерес к теннису и прекращают занятия [1].

Поэтому необходимо разработать методику организации учебно-тренировочного процесса теннисистов в возрасте 8-10 лет, которая будет учитывать возрастные характеристики детей этого возраста, сделает процесс обучения более эффективным [2].

Цель – совершенствование методики организации учебно-тренировочного процесса теннисистов 8-10 лет. Задачи исследования: изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме технической подготовки теннисистов 8-10 лет; изучить методические особенности организации учебно-тренировочного процесса теннисистов 8-10 лет; разработать и внедрить методику организации учебно-тренировочного процесса теннисистов 8-10 лет в учебно-тренировочный процесс и определить ее эффективность.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы; педагогический эксперимент; метод педагогических контрольных испытаний; методы математической статистики.

Анализ и обобщение научно-методической литературы проводился для изучения методических особенностей организации учебно-тренировочного процесса теннисистов 8-10 лет. В работе использовались учебные издания, методическая литература, ресурсы сети Интернет.

Педагогический эксперимент заключался во внедрении в учебно-тренировочный процесс методики обучения теннисистов 8-10 лет, основанной на следующих принципах: корт меньшего размера; укороченные ракетки; медленные мячи.

Педагогические контрольные испытания использовались для определения эффективности предложенной методики обучения теннисистов 8-10 лет.

Во время испытаний использовались упражнения, с которыми юные теннисисты хорошо знакомы по учебно-тренировочным занятиям. Для тестирования технической подготовленности воспитанников был сформирован контрольный комплекс, включающий удары с отскока справа и слева кроссом и по линии, подачу в первое и второе поле подачи, смэш.

При выполнении каждого задания испытуемый из 10 попыток должен был направить мяч в зону корта, ограниченную боковой линией, продольной осью корта, сеткой и задней линией («полкорта»); удар считался ошибочным, если мяч попадал за пределы этой зоны или в сетку. Оценка подачи проводилась по числу попаданий (из 10 попыток) в заданное поле подачи. Оценка ударов над головой – по числу попаданий (из 10 попыток) в корт. Результаты испытаний фиксировались в протоколе.

Методы математической статистики были использованы при обработке полученных результатов. Мы определяли средние арифметические значения, значения статистических ошибок, границы доверительных интервалов на основе критических значений t-критерия Стьюдента. Все вычисления выполнялись с помощью программы Microsoft Excel 2012.

На первом этапе (июнь 2021 г. - сентябрь 2022 г.) изучалась научно-методическая литература, анализировались возрастные характеристики детей в возрасте 8-10 лет, существующие средства, методы и методические особенности обучения теннисистов 8-10 лет.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. - февраль 2022 г.) мы решили внедрить в учебно-тренировочный процесс теннисистов 8-10 лет разработанную нами методику обучения.

Учебно-тренировочные занятия проводились на базе Теннисного центра КУЗБАСС г. Кемерово. На период исследования были выделены контрольная и экспериментальная группы. Контрольная группа тренировалась по прежней программе, экспериментальная – по новой, предложенной нами методике.

Контрольная группа – 13 воспитанников, возраст 8-10 лет. Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью – 1 час, согласно расписанию занятий.

Экспериментальная группа – 12 воспитанников, возраст 8-10 лет. Воспитанники начали обучение в Сентябре 2022 г. Занятия проводились 3 раза в неделю, продолжительностью – 1 час, согласно расписанию занятий.

На третьем этапе (февраль - март 2023 г.) проведены контрольные испытания, обработка полученных данных с помощью методов математической статистики и анализ результатов исследований, производилось оформление работы.

Анализ результатов первого тестирования контрольной и экспериментальной группы показал, что на начальном этапе обучения (спустя 4 месяца) существует незначительное отличие в результативности выполнения тестовых заданий ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблица 1 - Сравнительная таблица результатов тестирований контрольной и экспериментальной групп

Дата теста	Удары с отскока, μ число попаданий				Подача, μ число попаданий		Смэш, μ число попаданий
	Спр. кр.	Сл. кр.	Спр. л.	Сл. л.	I кв.	II кв.	
Контрольная группа							
23.10.2022	2,7	2,8	3	3,1	3,3	3,4	3,2
28.02.2023	4	4,3	4,1	4,7	4,3	4,1	4,3
p_0	<0,001	<0,01	<0,001	<0,01	<0,001		<0,05
Изменение показателей							
	1,3	1,5	1,1	1,6	1	0,7	1,1
Изменение показателей, в %							
	13	15	11	16	10	7	11
p_0	<0,05	<0,05				<0,05	
Экспериментальная группа							
23.10.2022	3	3,1	3,2	3,5	3,5	3,6	3,3
28.02.2023	5,5	5,3	4,8	6	5	5,3	5
p_0	<0,001	<0,001	<0,001	<0,01	<0,01	<0,01	<0,001
Изменение показателей							
	2,5	2,2	1,6	2,5	1,5	1,7	1,7
Изменение показателей, в %							
	25	22	16	25	15	17	17

Примечание: значения p_0 указаны только для достоверных различий.

В феврале 2023 года, спустя 8 месяцев после начала занятий, проведено повторное тестирование технической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Анализ результатов второго тестирования контрольной и экспериментальной групп показал, что спустя 8 месяцев результаты воспитанников показали положительную динамику. Однако воспитанники экспериментальной группы справились с заданиями успешнее, показав большую стабильность в сравнении с воспитанниками контрольной группы.

Занимающиеся экспериментальной группы на итоговом этапе педагогического эксперимента во всех тестах продемонстрировали результаты, которые имели достоверные отличия от исходных показателей ($p < 0,001-0,01$). В контрольной группе только по шести показателям зафиксированы надежные статистические различия исходных и итоговых данных ($p < 0,001-0,05$).

Если в начале педагогического эксперимента между показателями контрольной и экспериментальной групп не были зафиксированы достоверные различия ($p > 0,05$), то на итоговом этапе по трем показателям данные экспериментальной группы на статистически значимом уровне превосходили аналогичные данные контрольной группы ($p < 0,05$).

Анализ результатов первого тестирования контрольной и экспериментальной группы показал, что на начальном этапе обучения (спустя 4 месяца) существует незначительное отличие в результативности выполнения тестовых заданий ($p > 0,05$).

Анализ результатов второго тестирования контрольной и экспериментальной групп показал, что спустя 8 месяцев результаты воспитанников показали положительную динамику. Однако воспитанники экспериментальной группы справились с заданиями успешнее, показав большую стабильность в сравнении с воспитанниками контрольной группы.

Занимающиеся экспериментальной группы на итоговом этапе педагогического эксперимента во всех тестах продемонстрировали результаты, которые имели достоверные отличия от исходных показателей ($p < 0,001-0,01$). В контрольной группе только по шести показателям зафиксированы надежные статистические различия исходных и итоговых данных ($p < 0,001-0,05$).

Если в начале педагогического эксперимента между показателями контрольной и экспериментальной групп не были зафиксированы достоверные различия ($p > 0,05$), то на итоговом этапе по трем показателям данные экспериментальной группы на статистически значимом уровне превосходили аналогичные данные контрольной группы ($p < 0,05$).

Таким образом, учебно-тренировочный процесс теннисистов 8-10 лет, адаптированный к возрастным характеристикам детей этого возраста за счет применения методики и инвентаря, которые соответствуют их физическим возможностям позволяет:

- уменьшить нагрузку на опорно-двигательный аппарат воспитанников, таким образом снизить травматизм при проведении учебно-тренировочных занятий;
- осуществлять процесс обучения технике тенниса успешнее, т. к. теннисисты лучше контролируют мяч, ракетку и площадку, быстрее осваивают тактику;
- обеспечивать устойчивую мотивацию продолжать занятия теннисом.

Литература и источники

1. Белиц-Гейман, С. Н. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки. -М.: АСТ-ПРЕСС, 2019. - 224 с.
2. Голенко В. А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: Терра Спорт, 2021. – 126 с.
3. Скородумова, А. П. Теннис. Как добиться успеха. – М.: «Про-Пресс», 1994. – 176 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ПОДРОСТКОВ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ*Романова А.С.*

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

nastasya.6582@mail.ru

Актуальность развития координационных способностей у учащихся среднего школьного возраста обуславливается: во-первых, потребностью государства в гражданах всесторонне развитых, в том числе и физическом отношении [1; 2]; во-вторых, тем что, школьный возраст является сенситивным периодом как психического, так и физического развития человека [3; 4]; в-третьих, взаимосвязью психического и физического развития [5]. Поэтому проблемой научного исследования является поиск наиболее эффективных методических подходов для развития координационных способностей учащихся среднего школьного возраста на уроках физической культуры.

Цель исследования: совершенствование методики воспитания координационных способностей подростков на уроках физической культуры. Для достижения цели исследования было определено эффективное использование комплекса упражнений с применением соревновательно-игрового метода на развитие координационных способностей подростков на уроках физической культуры.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы: анализ литературных источников; педагогический эксперимент; метод контрольных испытаний; методы математической статистики.

Исследование проводилось в три этапа. Первый этап (сентябрь 2020 г. – май 2021 г.) заключался в анализе и обобщении научной и методической литературы, в определении методов исследования. Второй этап (сентябрь 2021 г. – апрель 2022 г.) включал в себя экспериментальную проверку состава средств и методик развития координационных способностей. Уточнялись формы, средства и методы развития координационных способностей в контрольной группе и дополнительные средства и методы, применяемые в экспериментальной группе. В этих группах 2 раза в год проводились контрольные измерения по тестам, которые отражают динамику развития координационных способностей занимающихся. Экспериментом был охвачен возрастной период 10 -11 лет.

Для проведения исследований были созданы две группы: контрольная и экспериментальная (занималась программой, в которую были включены комплексы упражнений, направленные на совершенствование координационных способностей).

Для экспериментальной группы были предложены специальные комплексы упражнений, состоящие из упражнений на развитие координационных способностей [3]. Комплекс применялся три раза в неделю в течение 15 минут в начале основной части учебно-тренировочных занятий. Комплекс рассчитан на подростков 10-11 лет. Третий этап (май-июнь 2022 г.) заключался в анализе и обобщении полученных результатов.

Перед началом эксперимента проводили тестирование в двух группах для определения уровня координационных способностей [3]. Анализ показал, что между показателями контрольной и экспериментальной групп существенных различий по изучаемым показателям развития координационных способностей не зафиксировано ($p > 0,05$).

Сравнивая показатели координационных способностей подростков контрольной группы спустя полгода с показателями на начальном этапе эксперимента, можно заметить, что показатели выросли достаточно хорошо. Прирост показателей челночного бега по сравнению с результатом, полученным в начале эксперимента, составил 6%. Прирост показателей пробы Ромберга составил 19% относительно исходных данных. Прирост показателей попадания в цель составил 19% относительно исходных данных. Прирост показателей ходьбы по гимнастической скамейке составил 12%. Все изучаемые показатели обнаружили достоверные положительные изменения ($p < 0,05-0,001$), наиболее значимый прогресс достигнут по тесту Ромберга ($p < 0,001$).

Сравнивая показатели координационных способностей подростков экспериментальной группы спустя полгода с показателями на начальном этапе эксперимента, то можно заметить, что показатели существенно выросли. Прирост показателей челночного бега по сравнению с началом эксперимента составил 7%. Прирост показателей пробы Ромберга составляет 22%, Прирост показателей попадания в цель составил 28%, Прирост показателей ходьбы по гимнастической скамейке составил 14%.

Все изучаемые показатели обнаружили достоверные положительные изменения ($p < 0,05-0,001$), наиболее значимый прогресс достигнут по тесту Ромберга ($p < 0,001$) и в ходьбе по гимнастической скамейке ($p < 0,01$).

На момент завершения педагогического эксперимента между итоговыми показателями контрольной и экспериментальной групп существенных различий по изучаемым показателям развития координационных способностей не зафиксировано ($p > 0,05$). Но более детальный анализ, сравнивая прирост между двумя группами, мы видим, что в экспериментальной группе прирост по каждому из 4 тестов значительно больше и составляет 15%. Особенно большой прирост по тесту: попадание в цель. Следовательно, комплекс применяемых в экспериментальной группе специальных упражнений эффективно влияет на развитие координационных способностей.

Значит, координационные способности подростков зависят от возрастных особенностей их развития, а также от подбора изменяющихся и усложняющихся средств и методов их развития.

Таким образом, использование упражнений на развитие координационных способностей с применением соревновательно-игрового метода способствует повышению эффективности воспитания координационных способностей подростков 10-11 лет.

Литература и источники

1. Бычкова, Н. А. Учет особенностей физического развития подростков, проживающих в различных климатических и социально-экономических условиях в процессе физической подготовки / Н. А. Бычкова, Р. С. Жуков // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2020. – С. 380-385.
 2. Лях, В. И. Двигательные способности / В. И. Лях // Физическая культура в школе. - 2016. - № 2. - С. 2-9.
 3. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании / В. И. Лях. - М.: АСТ, 2000. 79 с.
 4. Теория и методика физической культуры / Под ред. Ю. Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2014. - 464 с.
 5. Терехина, Р. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта: гимнастика / Р. Н. Терехина, Е. С. Крючек, Л. В. Люйк. - М.: Академия, 2012. 273 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 338.46

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ КОНКУРЕНЦИИ И КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТИ В ФИТНЕС-ИНДУСТРИИ

Рудяженко П.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

tof@kemsu.ru

Каждая физкультурно-спортивная организация сегодня работает в конкурентной среде, что заставляет ее руководство искать способы повышения эффективности маркетинга. Специфика формирования конкурентных преимуществ фитнес-клуба определяется спецификой его деятельности. Сегодня большое количество компаний для внедрения на конкурс начали внедрять современные виды внедрения бизнеса, новейшие услуги, характеризуя борьбу за

каждого клиента. Предприятия определяют рынок услуг, определяют набор необходимой информации для анализа рынка, где также вводятся новые рыночные стратегии [2].

Конкуренция - это цивилизованная форма борьбы за выживание. Это самый действенный способ непрерывного стимулирования рабочих коллективов и трудовых [1]. Конкурентная среда определяется значительными формами активных и пассивных систем конкурентоспособности компаний, то есть, в случае увеличения интенсивности конкуренции и о том, что агрессивная конкурентная среда, пассивная конкурентоспособность должна быть более выразительным, это касается адаптации в конкурентной среде, потому что компания не в состоянии в конкурентной среде из-за неопределенности средств компании внешними структурами [3].

Практически все предприятия не до конца могут выявить совершенство среди конкурентов по всем коммерческим параметрам продукта и способам его определения на рынке. Здесь вам необходим выбор наиболее значимых стратегий в современной системе, характерных для тенденций развития рыночной экономики и наиболее выгодного пути развитой системы для сильных сторон работы организации. Стратегия - это конкретный, многофункциональный, улучшенный план, который реализуется основным руководством и характеризуется всеми структурами управления. Стратегия рассматривается как система для реализации всеми предприятиями на примере исследований и полученных данных [5].

Стратегию управления важно охарактеризовать как управление организацией, которое полагается на человеческий потенциал как результат деятельности компании, согласовывает производственную работу с запросами клиентов, организует плавное определение и целенаправленные изменения в организации, которая отвечает задачам компании. Окружающая среда и позволяет достичь высоких преимуществ, которые в конечном итоге решаются вместе путем организации мероприятия, чтобы увеличить все задачи в долгосрочной перспективе [4].

В связи со всем вышеизложенным, в нашем исследовании была поставлена задача изучить теоретико-методологические основы конкуренции в целом и конкурентоспособности в фитнес-индустрии. Конкуренция важна в жизни общества. Стимулирует деятельность независимых подразделений. Через него производители, кажется, контролируют друг друга. Их борьба за потребителя приводит к снижению цен, снижению себестоимости продукции, повышению качества продукции, повышению научно-технического прогресса. В то же время конкуренция обостряет противоречия экономических интересов, крайне усиливает экономическую дифференциацию в обществе, приводит к росту накладных расходов, поощряет создание монополий. Без административного вмешательства государственных структур конкуренция может стать деструктивной силой для экономики. Обуздать его и удержать на уровне нормального состояния экономики стимулятор в своих законах определяет «правила игры» соперников. В этих законах закреплены права и обязанности производителей и потребителей продукции, устанавливаются принципы и действия, гарантируемые участниками конкурса.

Анализ и улучшение определяются различными факторами, которые нацелены на рыночную активность и определяют уровень цен на товары и услуги в экономике. Характер поведения основного предприятия, его определение форм производства, а именно все размеры в соответствии со спросом на рыночные ресурсы и объем предлагаемых распределенных товаров, определяются типом рынка, на котором оно основано [3].

Примерным фактором, определяющим внешние условия деятельности того или иного рынка, можно выработать уровень конкурентных отношений. Характеристика конкуренции в рыночной экономике основана на основных условиях собственности и обособлении экономических интересов субъектов фирм.

Рыночная конкуренция называется борьбой за ограниченный потребительский спрос, который ведется между фирмами, доступными для них на участках (сегментах) рынка. Конкуренция – это соперничество (соревнование) между участниками рыночной экономики за улучшение условий производства, купли-продажи товаров. Соответственно, слово соревнование происходит от латинского *concurrere*, которое определяет столкновение, соревнование. Термин «конкуренция» основан на самой широкой форме конкуренции между субъектами рынка в рамках всех определенных экономических интересов [6].

Определение сильных и слабых сторон конкурентов очень специфично, как и определение потребностей клиентов. Они могут учитывать разные формы, вкусы, предпочтения и в то же время расставлять приоритеты для своего удовлетворения. Получается, что конкуренция на разных рынках, а именно, согласно этой статистике, менеджеры могут конкурировать среди своих потенциальных потребителей. Почти на всех рынках есть вышеупомянутые конкуренты, нацеленные на удовлетворение потребностей или все потребности потребителей [7].

Компания готова продавать свою продукцию и представлять ее всем потребителям, если у них разные потребности и разные критерии формы покупки. Конечно, производитель сам решает, что ему продавать, а группе потребителей, по его мнению, выгодно распределять все силы, и так он определил свой сегмент рынка.

В основе стратегического управления лежит подготовка к выполнению физкультурно-спортивной работы в качестве с повышенными требованиями к его работе и согласование критериев этого состояния. Это проявляется в назначении и внедрении конкурсной базы в организации. Следовательно, это называется управлением конкурентным преимуществом. Стратегическое управление направлено на достижение высоких результатов, вносящих характерные изменения в деятельность всех физкультурно-спортивных организаций.

Первый подход, разработанный О. С. Виханским, направлен на то, что главный этап разработанной стратегии охарактеризован с введением анализа среды фирмы, а далее, на основе определенной информации разрабатывается мероприятие следующего, т.е. второго этапа, это составление миссии и цели организации. Второй подход, изученный А. Томпсон – американский писатель и журналист и А. Дж. Стрикленд – профессор в области стратегического менеджмента, в 2012 году, определяют, что для начала нужно определить миссию организации и выделить ее главные цели, далее провести срез среды и по данной логике разработать стратегию организации. Реализуемая в России социально-экономическая стратегия в основном учитывает эту систему физической культуры. В системе реализации рыночных отношений проведение конкуренции является важной частью культуры непрерывности бизнеса в отечественных организациях. Конкуренцией определяет соперничество среди субъектов рынка, характеризующимися одинаковыми видами работы и заинтересованными в результатах одинаковых целей [4].

Межотраслевую конкуренцию физкультурного и спортивного типа, основывают при деятельности организации других социально-культурных услуг. В главной роли рассматриваются театральные студии, научные кружки, музыкальные и художественные школы, школы народных ремесел, организованные на удовлетворение аналогичных наибольших потребностей, что и занятия физическими упражнениями и спортом. В отрасли номинируются участники от спортивных и спортивных организаций, таких как фитнес-центры, спортивные комплексы, фитнес-клубы, дворцы спорта, детские и подростковые спортивные клубы. Среди рассмотренных организаций можно выделить три типа конкуренции, а именно: специфические функции и маркетинг [8].

Видовая конкуренция определяет критерии для услуг всех приоритетов, направленных друг на друга по всем параметрам и отличающихся несколькими специфическими свойствами. По критериям все организации можно рассматривать как типовые соискатели, есть несоответствия в критериях методики преподавания и тренировочного процесса, в выполнении высококвалифицированными преподавателями, количестве и качестве спортивных сооружений, инвентаря, инвентаря [2].

Функциональная конкуренция определяет основу, на которой в принципе могут быть удовлетворены многие способы основных потребностей. Например, потребность в движении, улучшении здоровья или физическом состоянии объясняется удовлетворением от тренировок на ледовом катке, фитнес-центре, бассейне, аквапарке, фитнес-центре или теннисном корте. Эти организации используются как конкурирующие предприятия и конкурируют друг с другом в системе увеличения количества клиентов [3].

Маркетинговая конкуренция определяет все существенные различия между услугами, предлагаемыми типичной спортивной и спортивной организацией, или всеми аналогичными

услугами. Следует отметить, что определение маркетинговой конкуренции между рассматриваемыми спортивными комплексами, предусмотренными в разных системах города, которые занимаются одними и теми же видами спорта и разработали одинаковые в данной программе методы обучения и тренировки, оснащение и совершенствование развития программа.

Маркетинговая конкуренция определяет все существенные различия между услугами, предлагаемыми типичной спортивной и спортивной организацией, или всеми аналогичными услугами. Следует отметить, что определение маркетинговой конкуренции между рассматриваемыми спортивными комплексами, предусмотренными в разных системах города, которые занимаются одними и теми же видами спорта и разработали одинаковые в данной программе методы обучения и тренировки, оснащение и совершенствование развития программа.

Таким образом, главным фактором, определяющим основные условия деятельности всех рынков, является уровень развития конкурентных отношений. С термином конкуренция тесно переплетено понятие конкурентоспособности. Определяя маркетинг конкурентоспособности физкультурно-спортивных услуг важно определять их как систему качественных характеристик.

Литература и источники

1. Балдин, К. В. Антикризисное управление: макро-и микроуровень : Учебное пособие / К. В. Балдин, И. И. Передеряев, А. В. Рукосуев. – М.: Дашков и К. – 2012. – 268 с.
 2. Березкина, Т. Е. Основы менеджмента : учеб. для вузов / Д. Д. Вачугов, Т. Е. Березкина, Н. А. Кислякова и др.; Под ред. Д. Д. Вачугова. – М.: Высшая школа, 2020. – 367 с.
 3. Бурцева, Т. А. Управление маркетингом : учеб. пособие / Т. А. Бурцева, В. С. Сизов, О. А. Цень. – М. : Экономистъ, 2019. – 223 с.
 4. Виноградова, С. Н. Коммерческая деятельность / С. Н. Виноградова. – М. : ИВЦ «Маркетинг», 2013. – 634 с.
 5. Колобаев, Д. В. Проблемы современного спорта / Д. В. Колобаев // Обозреватель. – 2021. – № 9. – С. 28-34
 6. Кулишова, О. П. Организации спортивной отрасли / О. П. Кулишова. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 180 с.
 7. Латфуллин, Г. А. Теория менеджмента / Г. А. Латфуллин, А. С. Никитин, С. С. Серебрянников. — СПб. : Питер, 2019. — 464 с.
 8. Мазилкина, Е. И. Управление конкурентоспособностью / Е. И. Мазилкина // Менеджмент в России и за рубежом. – 2019. – № 45. – С. 6-13.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.012

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ БАСКЕТБОЛОМ

Сайфуллаев Н.К.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

sajfullaev97@bk.ru

В настоящее время назрела необходимость совершенствования процесса развития силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом [1; 2]. Это и обуславливается выбор темы нашего исследования, актуальность которого не вызывает сомнения.

Цель исследования – совершенствование методики воспитания специальной выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом. Гипотеза исследования - разработанная методика, построенная с учетом возрастных особенностей занимающихся, позволит повысить уровень развития силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие задачи: выявить особенности развития силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом; определить уровень развития силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом; разработать и экспериментально апробировать методику воспитания силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом.

В процессе исследования для решения задач применялись следующие методы: анализ литературных источников, тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

В эксперименте приняли участие юноши 15-16 лет, которые тренируются на базе игрового зала «Пантера» КемГУ, в количестве 15 человек. Испытуемые являются действующими участниками и финалистами соревнований «Лига Сибири», чемпионами области, финалистами всероссийских соревнований «Кубок Белова».

Наше исследование состояло из следующих взаимодействующих этапов: I этап, который проходил с сентября по ноябрь 2020 года и включал в себя анализ литературы по проблеме развития силовой выносливости у юношей 15-16 лет на секционных занятиях по баскетболу. Тренировки проводились 3 раза в неделю. По окончании исследования проводилось контрольное тестирование, анализировались полученные результаты. На II этапе проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных и формулировались выводы проведенного исследования. Данный этап проводился в течении ноября-декабря 2020 года.

В ходе педагогического эксперимента испытуемые дважды подвергались контрольным испытаниям. В начале эксперимента были получены следующие итоги уровня развития силовой выносливости у подростков 15-16 лет. Эксперимент проводился с сентября 2021 г. по май 2022 г.

Показатели выносливости не очень велики. Большинство из испытуемых сдали только по 1-2 норматива. Хотелось бы выделить испытуемого номер № 8 – Сайфуллаева Исо, который сдал все нормативы. На протяжении трех месяцев он тренировался в составе сборной команды КемГУ, во время тренировочного процесса мы занимались общей физической подготовкой. Что поспособствовало успешной сдаче нормативов.

Результаты педагогического эксперимента показали что во всех изучаемых показателях за время проведения педагогического эксперимента произошли достоверные положительные изменения ($p < 0,001$).

При проведении предварительного тестирования испытуемые сдали 1,04 норматив из 5. После этого контрольного испытания большое внимание уделялось развитию скоростной и силовой выносливости. На каждой тренировке были включены специально подобранные упражнения на развитие силовой выносливости.

Для определения влияния этих упражнений, нами было проведено повторное испытание, результаты сдачи нормативов значительно улучшились на 3,5.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод, что, проведенный педагогический эксперимент позволяет подтвердить актуальность проблемы развития общей и силовой выносливости у подростков, занимающихся баскетболом 15-16-летнего возраста. В основном для развития выносливости характерно использование следующих методов: методы непрерывного выполнения упражнения, игровой метод и метод круговой тренировки, на которых упражнения выполняются сериями с отдыхом между ними и в конце каждого круга. Данное положение согласуется с данными ряда авторов [3; 4; 5].

В результате проведенного исследования мы выяснили, что экспериментальная методика воспитания специальной выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности показала свою эффективность.

Таким образом, разработанная методика, построенная с учетом возрастных особенностей занимающихся, позволила повысить уровень развития силовой выносливости старшеклассников, занимающихся баскетболом в процессе внеурочной деятельности.

Литература и источники

1. Бабенко, М. Е. Метод круговой тренировки в процессе воспитания скоростно-силовых качеств детей среднего школьного возраста на уроках физической культуры / М. Е. Бабенко // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы симпозиума в рамках XIV (XLVI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, посвященной 45-летию Кемеровского государственного университета, Кемерово, 01–30 апреля 2020 года / Под научной редакцией Н.В. Минникаевой. Том Выпуск 21. – Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2020. – С. 12-15.
 2. Бычкова, Н. А. Учет особенностей физического развития подростков, проживающих в различных климатических и социально-экономических условиях в процессе физической подготовки / Н. А. Бычкова, Р. С. Жуков // Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. – Ульяновск: Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, 2020. – С. 380-385.
 3. Дьячкова, Е. В. Степень развития выносливости как показатель уровня здоровья / Е. В. Дьячкова, Т. Н. Хаирова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5 (часть 3) – С. 447-448.
 4. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки / Р. С. Жуков. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с.
 5. Шпаков, П. Ф. Развитие выносливости к скоростно-силовым усилиям детей и подростков в процессе физического воспитания / П. Ф. Шпаков / Автореф. дис. . канд. пед. наук. - М. : ГЦОЛИФК, 2012. - 23 с.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Шлее И. П., ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 796.89

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ 18-20 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

Серникова П.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
sernikova.p@mail.ru

Пауэрлифтинг укрепляет здоровье за счет того, что благоприятно влияет на функционирование внутренних органов [4]. Здесь стоит отметить то, что работа с отягощениями – это достаточно сложная нагрузка на организм [3]. Однако, как следствие, происходит улучшение кровообращения органов и тканей. Когда нагрузки правильно дозированы, также происходит положительное влияние на ЦНС. Как итог – пауэрлифтинг развивает человека в комплексе, и физически, и морально [1]. При этом, бесспорно, высокие результаты спортивной деятельности могут быть достигнуты исключительно в условиях систематического подхода к занятиям. В пауэрлифтинге не обязательно иметь спортивные базовые навыки, поскольку здесь приоритет поставлен на упорство и старание [2].

Цель исследования – совершенствование процесса технической подготовки спортсменов в возрасте 18 – 20 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме совершенствования технической подготовки в пауэрлифтинге.

2. Теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы, направленной на повышение технической подготовленности пауэрлифтеров 18 – 20 лет.

Гипотеза исследования: проведенный анализ научно-методической литературы и анализ опыта существующей практики по проблеме совершенствования технической подготовки в пауэрлифтинге, позволит теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы, направленной на повышение технической подготовленности пауэрлифтеров 18 – 20 лет.

Представим методы исследования, которые в данной работе применялись:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольные испытания;
- педагогические наблюдения;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики.

В процессе исследования была изучена научно-методическая литература, которая затрагивала аспекты организации и проведения занятий по пауэрлифтингу на базе спортивной организации.

Также значимыми являлись те источники, которые затрагивали тему подбора методик совершенствования специализированных навыков спортсменов-пауэрлифтеров в возрасте 18-20 лет.

В частности, интересными являлись те источники, которые понятийно определили технику, в частности, основное звено, присед, жим и становая тяга.

Акцент делался на фундаментализации учебно-тренировочного процесса.

При этом важны следующие принципы:

- ориентация на достижения;
- единство общей и специальной подготовки;
- непрерывность тренировок;
- нагрузочная постепенность;
- нагрузочная волнообразность.

Контрольные испытания.

Тестирование было выполнено на основе соревновательных результатов в трех упражнениях:

- присед;
- жим лежа;
- становая тяга.

В эксперименте приняло участие две группы – экспериментальная и контрольная.

Наблюдение за ними производилось силами трех судей. При этом оценивались звуковыми и световыми сигналами взятие или не взятие веса, акцентировалось внимание на выполнении упражнений по шкале из 10 баллов.

Проводимый в рамках данного исследования педагогический эксперимент направлен на повышение уровня технической подготовки у спортсменов-пауэрлифтеров в возрасте 18-20 лет.

Перечислим этапы, которые реализовывались в рамках данного исследования.

На первом этапе определялось направление поиска исследования, формулировалась гипотеза.

Проводился анализ научно-методической литературы.

Второй этап обусловлен проведением педагогического эксперимента. В рамках работы в группе экспериментального типа был проведен комплекс специальных упражнений, входящих в рамки учебно-тренировочного процесса. Для этого были подобраны специализированные тесты.

Третий этап – это процесс трактовки всех данных в рамках проведения педагогического эксперимента.

Были сделаны выводы и даны практические рекомендации.

В исследовании приняли участие 12 спортсменов, их возраст – 18-20 лет.

У всех исследуемых - одна весовая категория.

Стаж занятий всех спортсменов пауэрлифтингом составлял от 4 до 5 лет.

В каждой из исследуемых групп состоит по 6 спортсменов. Контрольная группа базировалась на традиционной методической базе занятий пауэрлифтингом.

Экспериментальной группе была предложена экспериментальная программа.

Далее необходимо обработать и представить результаты, которые были нами получены в процессе практической части исследования. Это осуществлено в третьей главе данной работы.

Экспериментальная программа занятий пауэрлифтингом подразумевала, в первую очередь, повышение технической подготовленности пауэрлифтеров 18 – 20 лет путем усиления нагрузочной массы в соответствии с научной теоретической базой.

Целевая установка практической работы ставится на повышение технической подготовленности пауэрлифтеров 18 – 20 лет при максимальных и околомаксимальных отягощениях. В рамках экспериментальной программы пауэрлифтинга это является важной основой, преимущественно важной для молодых людей исследуемого нами возраста.

Первый мезоцикл стал основанием для того, чтобы фундаментализировать физиологический и биохимический аспекты. На втором мезоцикле преимущество делается на переходном компоненте.

Целью здесь выдвигается непосредственно качественное изменение структуры мышц.

В переходном мезоцикле было запланировано проведение занятий в соответствии со схемой 5+2 (тренировки чередуются с отдыхом).

Первый день отдыха – это проведение мероприятий по восстановлению сил (посещение сауны).

Во второй день проводилась аэробная работа (кросс от 45 до 60 минут, свободное плавание, прогулка до 2 часов). Переходный мезоцикл составил 7 микроциклов.

Далее проводился ударный мезоцикл, который ориентирован на выведение максимальной силы спортсмена.

Работа преимущественно анаэробная.

Сначала преимущественно проводятся силовые упражнения, далее – скоростно-силовые, скоростные. Последние упражнения в тренировочном цикле – упражнения на выносливость (характеризуются тем, что выполняются в высоком темпе и с аэробным энергетическим покрытием мышечной работы).

Мезоцикл в таком режиме продолжается на протяжении 18-21 дня. Занятия проводятся по схеме 3+1, 2+1 (работа-отдых).

Объем выдаваемой спортсменам-пауэрлифтерам нагрузки количественно определяется подъемами штанги.

Важно учитывать следующий момент: планы пишутся в килограммах от минимального веса, который является значением X (икс).

Вариативность – очень важный сегмент тренировочного процесса.

В ходе педагогического исследования было обнаружено, что в процессе проведения педагогического эксперимента произошли положительные изменения изучаемых показателей. Это обусловлено поднятием индивидуальных и, как следствие, общего среднегруппового показателя (по всем спортсменам).

В контрольной группе замечен незначительный уровень положительной динамики исследуемых показателей.

Результаты, которые получены в рамках проведения педагогического эксперимента в обеих группах, позволяют вынести их на обсуждение и дать определенные рекомендации заинтересованным лицам.

После внедрения экспериментальной программы было проведено повторное тестирование. Ухудшения результатов не было: они или остались на своем уровне, или же незначительно выросли.

Следует отметить то, что в экспериментальной группе произошел более заметный рост личных показателей в процессе тренировочного процесса. Локально этот рост имелся и в контрольной группе, однако, преимущества здесь достигнуто не было.

Так, в обеих группах была отмечена положительная тенденция изменения изучаемых параметров. Однако если в экспериментальной группе отмечаются достоверные положительные изменения всех изучаемых показателей ($p < 0,05$), то в контрольной группе надежные статистические различия исходных и итоговых данных зафиксированы только в двух изучаемых показателях (жим лежа и сумма троеборья).

Если на начальном этапе педагогического эксперимента по большинству показателей между контрольной и экспериментальной группами не отмечались достоверные различия

($p > 0,05$) (за исключением становой тяги, где контрольная группа на статистически значимом уровне превосходила экспериментальную ($p < 0,05$)), то на итоговом этапе по всем показателям экспериментальная группа имела преимущество, подтвержденное достоверными статистическими различиями ($p < 0,05$).

Таким образом, полученные результаты подтвердили выдвинутую гипотезу исследования, предполагающую, что проведенный анализ научно-методической литературы и анализ опыта существующей практики по проблеме совершенствования технической подготовки в пауэрлифтинге, позволит теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы, направленной на повышение технической подготовленности пауэрлифтеров 18 – 20 лет.

Литература и источники

1. Загузова С.А., Кузнецов А.С. Развитие силовых способностей школьников 10-11 классов на занятиях пауэрлифтингом // Вестник ТГУ. –2017. –№6 (170). – С. 144-150.
 2. Макарьев И.В. Влияние пауэрлифтинга на организм спортсмена и развитие его силовых способностей // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. –2017. –№3. – С. 25-29.
 3. Прокопова Е.Е., Дроздова К.А. Пауэрлифтинг как силовой вид спорта // E-Scio. –2021. – №6 (57). – С. 32-37.
 4. Щетина Б.М., Андрейченко А.В. Олимпийские перспективы пауэрлифтинга // Ученые записки университета Лесгафта. –2021. –№4 (194). – С. 470-473.
- Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».*

УДК 378

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ЗНАЧИМЫЕ КАЧЕСТВА И УМЕНИЯ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

Хабаров Д.А.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»
tofk@kemsu.ru

Высокий уровень научных и методических знаний в области спорта, научно-исследовательская работа и подготовка специалистов в институтах физической культуры и других учебных заведениях, широкая издательская деятельность, многообразные формы информации обуславливают необходимость определения профессионального потенциала тренера-преподавателя, для дальнейшего становления педагогического мастерства [1; 2; 3].

Цель исследования: охарактеризовать профессионально значимые качества и умения в педагогической деятельности тренера-преподавателя. В ходе исследования были поставлены следующие задачи: рассмотреть систему профессионально-педагогической деятельности тренера-преподавателя; охарактеризовать особенности профессионально - педагогической деятельности тренера-преподавателя; определить функциональные компоненты профессионального потенциала тренеров-преподавателей.

Для достижения цели и решения задач, нами было проведено исследование, продолжительность которого составила шесть месяцев (с сентября 2020 по январь 2021 года).

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе нами было проведено:

1. На основе анализа литературных источников определили наиболее эффективные функциональные компоненты, педагогические умения и качества тренера.

2. Разработали анкеты, в основу которых, включили методические рекомендации «Научно-практические методы анализа деятельности тренеров и юных спортсменов» (Деркач А. А., Исаев А. А).

На втором этапе проводили анкетирование, опрос и беседы с директорами, завучами (методистами), тренерами-преподавателями, воспитанниками.

В исследовании приняли участие администрация, тренеры-преподаватели различной квалификации, воспитанники трех ДЮСШ, СШОР городов Юрга, Кемерово, Анжеро-Судженска.

На третьем этапе нашего исследования на основе анкетного опроса мы предприняли попытку изучить мнения специалистов физической культуры и спорта и воспитанников о профессионально значимых качествах и умениях тренеров ДЮСШ, СДЮСШОР в профессиональной деятельности.

Для решения поставленных задач, были использованы следующие методы исследования: беседа; опрос (анкетирование); педагогическое исследование; методы математической статистики.

При исследовании мы рассмотрели наиболее важные стороны формирования профессионального потенциала, функциональные компоненты, критерии оценки профессионально-педагогической деятельности, особенности личности, для дальнейшего становления профессионально-педагогического мастерства тренера ДЮСШ, СДЮСШОР.

Директорам, завучам (методистам), тренерам-преподавателям различной квалификации, воспитанникам был предложен ряд анкет.

На заключительном этапе проведения исследования были сопоставлены результаты, полученные при анкетировании директоров, завучей (методистов), тренеров, так же сопоставлены результаты тренеров-преподавателей и их воспитанников.

При анализе анкетирования профессиональных умений и качеств в работе тренера, представленных в таблице 1, 2 мы видим, что все тестируемые директора, завучи (методисты), тренеры-преподаватели, пришли к единому мнению.

Таблица 1 - Таблица результатов анкетирования «Профессиональные умения, определяющие профессиональный потенциал в работе тренера»

№ п/п	Умения в работе тренера.	Директор	Завуч (методист)	тренер
1.	Динамические умения	10	9	7
2.	Гностические умения	8	8	8
3.	Научно-педагогические умения	1	1	2
4.	Научно-методические умения	2	2	1
5.	Авторитарные умения	4	3	5
6.	Умение импровизировать	6	6	6
7.	Конструктивные умения	7	5	9
8.	Организаторские умения	3	4	3
9.	Коммуникативные умения	5	7	4
10.	Умение рассредоточить внимание	9	10	10

Таблица 2 - Таблица результатов анкетирования «Профессиональные качества, определяющие профессиональный потенциал в работе тренера»

№ п/п	Качества в работе тренера.	Директор	Завуч (методист)	тренер
1.	Наблюдательность	7	7	10
2.	Принципиальность	6	6	7
3.	Требовательность	4	3	3
4.	Целеустремленность	1	2	1
5.	Самокритичность	5	5	5
6.	Идейность	10	8	6
7.	Чуткость	9	9	8
8.	Справедливость	2	1	2
9.	Коллективизм	8	10	9
10.	Ответственность	3	4	4

Среди профессиональных умений в работе тренера на первое место ставят научно-педагогические умения 12 человек, на второе место научно-методические умения 6 человек, среди качеств целеустремленность 8 и справедливость 7 человек. Менее важными считают, динамические умения, чуткость, коллективизм, умение рассредоточить внимание.

В результате данного исследования выделены профессионально значимые умения и качества тренеров-преподавателей с целью дальнейшего становления педагогического мастерства. По результатам опроса, представленных в табл. 3, директор, наиболее сложной в работе тренера, считает учебную деятельность - 40 %, скорее трудную - организаторскую - 40 % и воспитательную - 40 %, то есть все виды деятельности тренера сложны.

Таблица 3 - Таблица результатов анкетирования «Оценка видов деятельности в работе тренера», %

Виды деятельности	Степень трудности																	
	не трудная			скорее не трудная			средняя			скорее трудная			трудная			не могу сказать		
	Д	З	Т	Д	З	Т	Д	З	Т	Д	З	Т	Д	З	Т	Д	З	Т
Учебная	10	50	40	40	15	-	-	15	20	-	10	20	40	10	20	-	-	-
Организаторская	20	15	20	20	15	20	20	35	40	40	35	20	-	-	-	-	-	-
Воспитательная	-	-	20	20	20	-	20	30	40	40	30	20	20	20	20	-	-	-

Д - директор; З - завуч (методист); Т - тренер-преподаватель.

А тренер-преподаватель в тренерской работе считает наиболее трудной учебную и воспитательную - 20 % и скорее не трудной организаторскую - 40%. Сопоставление результатов анкетирования тренеров-преподавателей и спортсменов по оценке воспитательной работы тренера, показывает, что разногласий между ними не выявлено. Важно заметить, что отношения тренеров с воспитанниками не ограничиваются только тренировочными занятиями и всего 20% ребят могли бы продолжать занятия с другим тренером.

Проведя анализ научно методической литературы, опроса и анкетирования, наблюдения за учебно-тренировочным процессом, нами была классифицирована система видения профессионального потенциала администрацией школы, тренерами-преподавателями и воспитанниками, которая является неотъемлемым условием становления и развития педагогического мастерства.

Система состоит из трех блоков критериев. Первый блок составляют критерии, оценивающие воспитательную деятельность тренера-преподавателя. Это имеет большое значение на протяжении всей профессиональной деятельности тренера.

Второй и третий блоки представлены критериями, оценивающими профессиональные умения и качества тренера, с целью дальнейшего становления педагогического мастерства специалиста.

Для наиболее эффективного формирования и развития профессионального потенциала участниками нашего эксперимента было классифицировано три блока: воспитательная работа, профессиональные умения и качества тренера.

Результаты нашей работы могут быть использованы администрацией СДЮШОР и ДЮСШ для формирования профессионального потенциала тренеров-преподавателей, с целью повышения их дальнейшего профессионального мастерства.

Литература и источники

1. Бабушкина, М. Ю. Влияние педагогического внушения тренера на эффективность тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков [Текст] / М.Ю. Бабушкина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка : детский тренер : журнал в журнале. - 2010. - № 6. - С. 34-35.
2. Корх, А. Я. Тренер: деятельность и личность. учеб. пос. [Текст] / А. Я. Корх. - М: Терра-Спорт, 2018. – 156 с.

3. Якимов, А. М. Основы тренерского мастерства. Учебно-методическое пособие [Текст] / А. М. Якимов. - М.: Терра-Спорт, 2019. – 288 с.
Научный руководитель – к.п.н., доцент Жуков Р. С. ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет».

УДК 796.011.1

БОДИ-ФЛЕКС (BODY-FLEX) КАК СИСТЕМА В ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЯХ

Денисова М.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

masha19.03.2004@mail.ru

На сегодняшний день фитнес-индустрия включает в себя множество различных направлений, количество которых растет с каждым днем. Каждое направление представляет собой определенные методики и служит конкретным целям, однако у всех есть общая глобальная цель - повышение эффективности оздоровительного процесса. Именно благодаря тому, что развитие фитнес-направлений не стоит на месте, а идет в ногу со временем, появилось такое понятие, как фитнес технологии.

Согласно литературным данным, фитнес-технологии – это прежде всего технологии, обеспечивающие результативность в занятиях фитнесом. Более точно их можно определить как совокупность научных способов, шагов, приёмов, сформированных в определённый алгоритм действий, реализуемый определённым образом в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, обеспечивающий гарантированное достижение результата, на основе свободного мотивированного выбора занятий физическими упражнениями с использованием инновационных средств, методов, организационных форм занятий фитнеса, современного инвентаря и оборудования [1]

Как мы видим, основная идея фитнес-технологий заключается именно в достижении максимальной эффективности того или иного направления.

В этой связи хотелось бы изучить такое направление, как Боди-флекс. На сегодняшний день рассматриваемая система не пользуется особой популярностью, как например тренажерный зал или аэробика, однако это не повод считать направление менее эффективным.

Бодифлекс - это фитнес-система, которая объединяет специальное 5-ти этапное диафрагмальное дыхание физические упражнения: статические, динамические и растяжку

Специфика дыхания заключается в задержке дыхания после форсированного выдоха и выполнения упражнений во время задержки дыхания.

Боди-флекс как самостоятельное обособленное направление появился в 80-ых годах прошлого тысячелетия в США. Он был изобретен американской домохозяйкой Грир Чайлдерс, отчаявшейся в борьбе с лишним весом. Испробовав на себе все существующие на тот момент системы похудения и не получив долгосрочного результата ни от одной из них, Грир, не имея медицинского образования, провела собственное исследование по вопросу: “Как худеет человек, или за счет чего горит жир”.

После нескольких лет наблюдений, консультаций с врачами и практических опытов, она сгенерировала систему Body-flex с дословным переводом “гибкость тела”, которая по сей день получает признание врачей, профессиональных спортсменов и всех людей, когда-либо испробовавших ее на себе [3].

Принципиальное отличие этого направление в том, что все упражнения выполняются на задержке дыхания в рамках специально-разработанной методике, благодаря чему процесс насыщения клеток организма кислородом становится в разы быстрее, эффективнее и пролонгированнее, нежели в других, так называемых, кардио-нагрузках [3].

Хотелось бы отметить основные преимущества для организма от регулярных занятий боди-флексом:

- Клеточное питание и дыхание всех клеток, органов и тканей тела (от кишечника до кожи на лице). Восстанавливается гормональный баланс; ЖКТ работает по часам; повышается иммунитет; профилактика варикоза и заболеваний сердечно-сосудистой системы; увеличение рабочего объема легких. [2; 3]

- Похудание.

Бодифлекс - эффективная система для жиросжигания. Окисление жирных кислот за счет мощного поступления кислорода. Тонус и красивый, аккуратный рельеф мышц; тургор кожи; автоматическая смена пищевых промывку в пользу более здоровых и чистых.

- Заряд энергии и всегда приподнятое настроение

- Снятие отеков;

- Поддержание тонуса и тренировка мышц, в том числе мышц тазового дна.

В основе идеологии системы и его целеполагания изначально были заложены два приоритетных значения: оздоровительная направленность и быстрое, но качественное похудание.

Е. Г. Сайкина в одной из своих работ выделила ряд их общих признаков, характерных для современных научно-обоснованных технологий по фитнесу. [1] Это:

– направленность на достижение целей фитнеса (оздоровление, повышение уровня физического и психического развития, физической дееспособности, развитие физических способностей и т.д.);

– инновационность (приоритетное использование инновационных средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);

– интегративность и модификационность (интеграция средств и технологий из разных видов физической культуры как отечественной, так и зарубежных стран; их модификация);

– вариативность (разнообразие средств, методов, форм проведения занятий);

– мобильность (быстрая реакция: на спрос населения на те или иные виды двигательной активности; на появление нового инвентаря и оборудования; на изменение внешних условий);

– адаптивность к контингенту занимающихся, простота и доступность;

– эстетическая целесообразность (использование средств искусства (музыкальное сопровождение, элементы хореографии и танца), ориентация на воспитание «школы движений» и т.д.);

– эмоциональная направленность (повышение настроения, позитивный эмоциональный фон);

– мониторинг (педагогический и врачебный контроль за занимающимися);

– результативность, удовлетворённость от занятий.

Рассматривая указанные характеристики относительно Боди-флекса, можно заявлять, что каждая из них применима к данной системе.

В заключение хочется еще раз обратить внимание на то, что Боди-флекс является универсальным и доступным средством для поддержания общего физического психоэмоционального состояния, сохранения физической формы и трансформации тела по потребностям и деланиям тренирующихся.

Данная система является превосходным помощником для современной женщины: активной, деятельной, не имеющей много свободного времени, всегда старающейся сохранить отличную физическую форму и самое главное, следящую за здоровьем.

Литература и источники

1. Сайкина Е.Г., Пономарев Г.Н. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности // *Фундаментальные исследования*. – 2012. – № 11-4. – С. 890-894.

2. Вретельник Е.Н. Физиологическая оценка изменений сердечно-сосудистой системы в процессе адаптации к физическим нагрузкам у лиц различного пола и возраста / Е.Н. Вретельник, Г.С. Козулица // *Актуальные проблемы человекознания в сфере образовательной деятельности*. - СПб., 2000. – С. 82-93.

3. Чайлдс Г. Великолепная фигура за 15 мин в день / Г. Чайлдс, Б. Катц Пер.: с англ. - Е. Мартинкевич - Попурри, 2017, - 316 с.

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

ЛЁГКОАТЛЕТИЧЕСКАЯ ЭСТАФЕТА КО ДНЮ ПОБЕДЫ

Вадрецкая Д.С.

ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»

dashavadretskaya2004@gmail.com

Легкоатлетическая эстафета – это вид бега, в котором принимает участие не один атлет, а целая команда. Эстафеты существуют ещё с древних времен. Записи о них ведутся со времен Древней Греции, но современная история легкоатлетических эстафет восходит к 1908 году, когда эта дисциплина была включена в программу Олимпийских игр.

От согласованности и подготовки команды напрямую зависит результат соревнований. Ключом к победе в эстафете является не физическая форма, хотя в эстафетной гонке, конечно, без скорости делать нечего. Значительную роль в успехе играет техника переноса палочки. Техника прохождения дистанции здесь не отличается от отдельных видов бега, но прием и передача спортсменов должны отрабатываться отдельно.

Перенос палочки следует осуществлять только на определенном участке длиной 20 метров. Чаще всего это последние 4-5 метров отведенного коридора. Во время продвижения и передачи спортсмены не должны создавать препятствий другим участникам соревнований. Запрещается перемещать инвентарь или перекачивать его. Передача должна осуществляться четко из рук в руки. [4]

Существует также правило, когда палочка падает. Если она упала, только передающий спортсмен имеет право поднять её. В этом случае команда не дисквалифицируется, но шансы на хороший результат и призовые места невелики, так как наверстать упущенные секунды очень сложно. Лучшие участники эстафеты могут передать эстафетную палочку друг другу, не снижая скорости, полученной в конце этапа. Следовательно, для принимающего бегуна трудность заключается в понимании того, когда начинать движение по дорожке к зоне передачи. Если спортсмен начнет разгоняться рано, он рискует не успеть принять палочку до конца разрешенной зоны, а если будет слишком поздно, у него не хватит времени набрать скорость. Тонкость эстафеты в том, что наилучшая передача эстафетной палочки происходит с одинаковой скоростью, но для этого члены команды должны чувствовать скорость друг друга.

В настоящее время эстафеты появились не только в отдельных видах спорта, но и в повседневной жизни. Например, в городах России каждый год на 9 мая проводится легкоатлетическая эстафета, где участвует большое количество команд. Так откуда появилась эта традиция и как она дошла до наших дней, я расскажу в данной статье.

Майская эстафета — это одно из самых массовых спортивных соревнований в стране. Первый старт, посвященный [празднику](#) 1 мая, или как тогда называли - "Дню Международной пролетарской солидарности", состоялся 2 мая 1922 года по нескольким улицам города Москвы. В первой эстафете приняли участие 23 команды из московских спортивных клубов, пройдя дистанцию длиной 8 км 288 м. [1] После эстафеты 1924 года был перерыв, протяженностью в 3 года, но с 1927 эстафеты проводились ежегодно.

Эти эстафеты проводили даже в блокадные годы Великой Отечественной Войны, за исключением 1942 года, когда эстафету по некоторым причинам провели позже - в сентябре. Блокадные эстафеты, протяженностью около 30 км по улицам города, носили выраженный военно-прикладной характер и поднимали народный дух граждан страны. Некоторые этапы надо было преодолевать в составе отделений химической защиты или в составе сандружинниц - с переноской на носилках раненых и оказанием им первой помощи, с передачей вместо эстафетных палочек командирских планшетов, с этапами велосипедистов и мотоциклистов, с преодолением водной преграды в полной военной форме с винтовкой, с преодолением военизированной полосы препятствий. После войны эстафеты стали чисто легкоатлетическими. [2]

Менялись маршруты и число участников, но неизменным остался спортивный порыв легкоатлетов, посвящающие свои рекорды Великой Победе. Постепенно эта традиция распространилась на все города России, и Кузбасс не стал исключением.

Легкоатлетическая эстафета на призы газеты «Кузбасс» впервые состоялась в областном центре 5 мая 1946 года в ознаменование Дня большевистской печати. А первая эстафета, посвященная Дню Победы, прошла уже 9 мая 1965 года. Тогда в эстафете участвовало около 100 команд, которые с каждым годом только увеличивались. Общая длина дистанции с 20 этапами составила 8400 метров. Не смотря на командный вид проходящей эстафеты, так же учитывались личные достижения бегунов на пройденной дистанции.

В последние годы эстафета состоит из 16 этапов – 5050 метров. Маршрут проходит по площади Советов, Советскому проспекту, улицам Весенней, Островского до Притомской набережной, где установлен памятник воинам - кузбассовцам, погибшим на фронтах Великой Отечественной. Финиш – на главной площади региона. [3]

Таким образом, эстафета, посвященная празднику Великой Победы, проводится в нашей стране непрерывно уже много лет. Она является не только символом победы, но и призывает граждан к соблюдению здорового образа жизни. Тысячи людей участвуют в данном мероприятии ежегодно, но каждый раз число команд только увеличивается.

Литература и источники

1. Легкоатлетическая эстафета по Садовому кольцу [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Легкоатлетическая_эстафета_по_Садовому_кольцу. (дата обращения: 22.03.2023)
2. Майские эстафеты прошлого и настоящего [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.athlommnemaspb.online/2021/05/blog-post.html>. Дата обращения: 22.03.2023
3. Эстафета через годы и расстояния [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://o-keмеровo.ru/эстафета-через-годы-и-расстояния/>. (дата обращения: 22.03.2023)
4. В. М. Маслаков, Е. П. Врублевский, О. М. Мирзоев Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. Москва: Изд-во – Олимпия-Пресс, 2009. 144 с. (дата обращения: 07.04.2023)

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 24

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