

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«УДМУРТСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы Международной научно-практической конференции,
посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук,
профессора Николая Алексеевича Соловьева

*16–17 мая 2023 года
г. Ижевск*

Ижевск
УдГАУ
2023

УДК 796(06)
ББК 75я43
С 56

С 56 **Современные** проблемы физического воспитания и спорта в системе высшего образования: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук, профессора Николая Алексеевича Соловьева, 16–17 мая 2023 г., г. Ижевск. – Ижевск: УдГАУ, 2023. – 292 с.

ISBN 978-5-9620-0432-7

В сборнике представлены статьи российских ученых, отражающие результаты научных исследований по следующим направлениям: исторические аспекты физической культуры и спорта, профессионально-прикладная физическая подготовка, инновационные подходы в физическом воспитании студентов высших учебных заведений, адаптивная физическая культура и студенческий спорт, их современное состояние, проблемы и перспективы развития.

Предназначен для студентов, аспирантов, преподавателей кафедр физической культуры, руководителей спортивных клубов, ведущих спортивно-массовую работу.

УДК 796(06)
ББК 75я43

ISBN 978-5-9620-0432-7

© Авторы постратежно, 2023
© УдГАУ, 2023

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

УДК 796(092)

М. С. Воротова, Н. А. Соловьев
Удмуртский ГАУ

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ ПРОФЕССОРА НИКОЛАЯ АЛЕКСЕЕВИЧА СОЛОВЬЕВА

19 мая 2023 г. Николаю Алексеевичу Соловьеву, профессору кафедры физической культуры, кандидату педагогических наук, заслуженному работнику физической культуры Российской Федерации исполняется 90 лет.

Н. А. Соловьев родился 19 мая 1933 г. в д. Вязовка Алнашского района УАССР. Жизненный путь юбиляра наполнен простыми событиями и свершениями. В полной мере он познал военные годы. Отец в начале войны был призван на фронт и погиб в боях подо Ржевом. В 1947 г. юноша поступил и в 1950 г. окончил Можгинский медицинский техникум. В 1955 г. окончил с отличием факультет физического воспитания Удмуртского педагогического института.

Был чемпионом г. Ижевска по лыжным гонкам, хорошие результаты показывал в беге на средние дистанции. В этом же году был призван в Советскую армию, где был назначен тренером дивизии по лыжным гонкам.

Из сослуживцев ему удалось создать хорошую команду лыжников. Некоторые из его учеников позднее показали высокие результаты и сами достигли успеха в тренерской работе (П. Наймушин).



Николай Алексеевич Соловьев,
канд. пед. наук, профессор
кафедры физической культуры



Сержант Н. Соловьев в годы службы в армии. Уральский ВО (1957 г.)

В дальнейшем Николай Алексеевич решил связать свою судьбу с другим видом спорта – легкой атлетикой. По возвращении из армии его пригласили на преподавательскую работу в ИжСХИ, чтобы возглавить работу по легкой атлетике, которая в то время получила активное развитие в Удмуртии. Этому виду спорта он посвятил более 30 лет. Подготовил 6 мастеров спорта, значительное число других квалифицированных легкоатлетов.



**Николай Алексеевич – почетный гость
на традиционной легкоатлетической Эстафете мира, 9 мая**

Среди них чемпионы первенств сельхозвузов СССР, победители и призеры других российских соревнований. Одновременно с преподавательской и тренерской работой в качестве соискателя занимался научными исследованиями. Окончил годичную аспирантуру в Ленинградском ИФК им. П. Ф. Лесгафта и в 1979 г. защитил кандидатскую диссертацию на тему «Обоснование критериев планирования развития физической культуры и спорта в сельскохозяйственном вузе».

В течение 30 лет (1983-2012 гг.) Н. А. Соловьев проработал в должности заведующего кафедрой физической культуры. Большое внимание, находясь на своем посту, он уделял совершенствованию учебного процесса на кафедре, укреплению учебно-спортивной базы в академии, повышению уровня мастерства спортсменов академии. Николай Алексеевич на кафедре организовал курс лекций по физическому воспитанию студентов. По его инициативе было введено анкетирование студентов, поступивших на первый курс. По результатам углубленного осмотра первокурсников в течение многих лет проводится анализ их состояния здоровья и динамики их развития по годам. Была выявлена негативная закономерность – неуклонное снижение уровня здоровья молодежи, поступающей в вуз. Улучшение уровня здоровья стало одной из приоритетных задач в работе по физическому воспитанию студентов.

Академия развивалась, открывались новые факультеты, постоянно росло число студентов. В то же время институт остро нуждался в расширении учебно-спортивной базы. Единственный спортивный зал, построенный хозспособом в первые годы организации вуза в Ижевске, имел деревянное перекрытие и был небезопасен для занимающихся в нем. Н. А. Соловьев «бил во все колокола», говоря о необходимости строительства нового спортивного зала, и это увенчалось успехом. Благодаря проведенным в 2003 г. в Ижевске I Всероссийским зимним сельским спортивным играм и приезду в вуз руководителей Минсельхоза России вопрос был решен – выделены средства на строительство спортзала. При активном участии ректора академии Александра Ивановича Любимова был построен не просто спортивный зал, а современный 3-этажный спортивный комплекс. На его базе в эти годы был проведен ряд крупных спортивных мероприятий: зимняя спартакиада студентов сельхозвузов России (2006 г.), спартакиада студентов по традиционным (народным) видам спорта (2009 г.), научно-

методическая конференция преподавателей кафедр физического воспитания вузов Минсельхоза России (2007 г.). Улучшение спортивной базы позволило значительно повысить уровень мастерства спортсменов академии. Команда вузов стала на равных выступать с сильнейшими студенческими коллективами города, несколько раз занимала первое место в республиканских универсиадах.



Вручение кубка за победу в смотре-конкурсе «За лучшую постановку спортивно-массовой работы в вузах Минсельхоза России» (2007 г.)



**Коллектив кафедры физической культуры ИжГСХА (90-е годы),
завкафедрой профессор Н. А. Соловьев**



Коллектив кафедры физической культуры (2000-е годы)

Неслучайно в 2007 г. коллектив академии был признан победителем смотра-конкурса по спортивно-массовой работе среди вузов Минсельхоза России.

В должности профессора кафедры Николай Алексеевич уделял большое внимание учебной и научно-методической работе. Впервые в истории кафедры он создал в учебном процессе специализацию «Лечебная физическая культура студентов» и несколько лет проводил занятия на этом отделении. Обобщал имеющиеся заболевания у студентов этой специализации, совместно с медицинскими работниками студенческой поликлиники рекомендовал те или иные средства физической культуры в реабилитации с имеющимися недугами в состоянии здоровья студентов. В эти годы на кафедре под руководством Н. А. Соловьева стали регулярно издаваться монографии, учебные пособия, публиковаться значительное число научных статей. К научной работе стали привлекаться и студенты. Всего им лично или в соавторстве изданы порядка 21 монографии и учебных пособия и около 200 научных статей.

В течение ряда лет Николай Алексеевич возглавлял ГАК в институте физической культуры УдГУ и Чайковском ИФК.

Несмотря на почтенный возраст, Н. А. Соловьев ведет активный образ жизни: в зимнее время, как и раньше, отмеряет километры на лыжах. Летом он, как и положено преподавателю кафедры, относящейся к агрономическому факультету, активно занимается растениеводством и плодоводством на своей даче. Николай Алек-

сеевич окружен заботой родных и близких, у него 2 взрослых детей, 3 внука и 3 правнука.

Своей большой и успешной деятельностью Николай Алексеевич заслужил уважение сотрудников кафедры физической культуры и коллектива теперь уже университета, где он успешно проработал более 60 лет.

УДК 796(091)

А. И. Ефремова

ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рассказывается об истории развития физической культуры от древних времен до наших дней. Описываются первые формы физических упражнений, особенности спортивных игр и соревнований в разные эпохи и культуры. Прослеживается влияние политических и социальных процессов на развитие физической культуры. Освещены значимые события, влиявшие на развитие физической культуры, такие как создание первых спортивных клубов и олимпийских игр. Подчеркивается важность физической активности для здоровья и общего благополучия человека.

Физическая культура и спорт – это значимая часть нашей жизни. Сегодня у нас есть огромный выбор видов спорта и направлений в физической культуре, но каким было развитие этой отрасли в прошлом?

История развития физической культуры и спорта начинается с древних времен. Еще в древности люди уделяли внимание физическим упражнениям и использовали их для развития физических способностей. Это было связано с необходимостью выживания в жестких условиях.

Одним из первых документированных примеров физической культуры был бег за добычей, когда охотники гонялись за дичью. Во время этой охоты они набирали форму и развивали свои физические умения.

С течением времени физическая культура стала играть все более значимую роль.

В Древней Греции физическое развитие и спорт были важной частью государства, и даже за здоровье нации отвечал министр физического воспитания. Развивались Олимпийские игры, кото-

рые были признаны символом физической силы и способностей. Через греческих императоров спорт также превратился в символ могущества Римской империи. В Древнем Египте практиковалась йога, которая позволяла человеку балансировать свое тело и развивать мышцы.

В средневековой Европе деятельность средневекового рыцаря включала в себя езду на лошади, метание копья и меча, умение ездить и прыгать на лошади – все это требовало от него физического тренинга и поддержания шести пакетов мышц.

В XVI в. физическая культура начала меняться. Исследователи и ученые начали изучать и разрабатывать новые методы физической тренировки. В это время французский физкультурист Маттиас Мартин открыл гимнастические упражнения, включающие прыжки, дразнилки, фланеры и другие комплексы упражнений.

В XIX в. западное общество начало изменять отношение к физической культуре. Вырос интерес к здоровому образу жизни и спорту. Олимпийские игры были восстановлены и стали важным мировым мероприятием. С середины XIX в. начали появляться первые организации и клубы, уделяющие внимание спортивным занятиям. В этот период также появились первые организованные соревнования и соревнования национального уровня.

В XX в. физическая культура и спорт получили огромное развитие. Были созданы новые виды спорта, такие как футбол, баскетбол, волейбол, лыжный спорт, гребля, карате и многие другие. Интерес к спорту только возрастал со временем, и сегодня спорт уже стал неотъемлемой частью нашей жизни.

Одним из ключевых моментов развития физической культуры и спорта было создание международных организаций и федераций. Сегодня мы можем наблюдать огромное количество мероприятий и соревнований на международном уровне. Спорт уже не только символ силы и развития физических способностей, но и является средством для укрепления здоровья, социализации, развития стрессоустойчивости, достижения научных и профессиональных успехов.

Подытоживая историю развития физической культуры, можно сказать, что ее значение и влияние на жизнь человека остаются неизменными на протяжении многих веков.

Физические упражнения и спортивные соревнования были часто связаны с боевой подготовкой и выживанием в жестоких ус-

ловиях, а в настоящее время служат компонентами здорового образа жизни.

Развитие физической культуры в разные исторические периоды сильно отражало социокультурные, политические и экономические процессы той эпохи. Появление научных исследований по физическому развитию и тренировкам дало новый импульс ее развитию, создание спортивных клубов и общественных организаций – новые возможности для людей, желающих стать фитнес-гуру или просто улучшить свое физическое состояние.

Таким образом, история развития физической культуры доказывает ее актуальность на протяжении многих веков. Физическое развитие остается важным фактором здоровья и эффективной работы организма, а соревнования и тренировки – знакомыми путями достижения личных и общественных целей. Именно поэтому физическая культура остается важной частью жизни человека и будет продолжать развиваться.

Список литературы

1. Голощапов, Б. Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 033100 - Физическая культура / Б. Р. Голощапов; Б. Р. Голощапов. – 5-е изд., испр. и доп. – Москва: Академия, 2008. – EDN QWFXYT.

2. Зарипов, Р. У. Здоровый образ жизни / Р. У. Зарипов, А. А. Роженцев // Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 08 ноября 2021 года / Отв. редактор С. Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2021. – С. 144-147. – EDN JXRМКО.

3. Место и роль физической культуры в современном мире: сборник статей и тезисов докладов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 19–20 мая 2021 года. – Санкт-Петербург: ООО «Скифия-принт», 2021. – 268 с. – EDN UDVNLK.

4. Федотова, Н. А. Результаты, проблемы, приоритеты развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современных условиях / Н. А. Федотова, А. А. Роженцев, Р. Р. Ягафаров // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 490-494. – EDN SSAFUQ.

5. Физическая культура, спорт, наука и образование: материалы II Всероссийской научной конференции, Якутск, 30 марта 2018 года / Под редакцией С. С.

Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. – Якутск: ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта», 2018. – 620 с. – EDN UVTDYW.

УДК 796(091)

И. А. Ильин, Н. А. Соловьев
Удмуртский ГАУ

ОСНОВНЫЕ ЭТАПЫ ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Рассматриваются этапы развития физической культуры и спорта в Удмуртии, начиная от дореволюционного периода и заканчивая современностью.

Дореволюционная Россия. В этот период на территории нынешней России немногие знали такие термины, как «физкультура и спорт». Тем не менее среди населения издавна существовали самобытные формы физического воспитания. Среди населения в повседневной жизни и трудовой деятельности важное место занимали ходьба, верховая езда, купание, гребля, бортничество, в зимнее время – езда на розвальнях, передвижение на самодельных лыжах, летом и зимой – рыбная ловля, охота. Широко применялись народные средства закаливания – баня, обтирание снегом. Непременным атрибутом народных праздников и гуляний (Гербер, Сабантуй, Семык и др.) были конные скачки, национальная борьба, а также хороводы, народные танцы, гуляния и другие. В 1916 г. приехавший на практику на завод в Ижевск из Санкт-Петербурга студент А. Викшинский организовал на Сенной площади кружок футболистов. Об этом было написано в газете «Ижевские ведомости», и эта небольшая рубрика стала фактически одной из первых в средствах массовой информации в Ижевске [1].

Годы гражданской войны. После Октябрьской революции важным фактором, способствующим становлению и быстрейшему развитию физической культуры и спорта в стране, в том числе в Удмуртии, как это ни покажется странным, явилась гражданская война, и в особенности издание декрета ВЦИК от 22 апреля 1918 г. «О введении в стране всеобщего военного обучения» («Всеобуч»). Этот декрет был направлен для защиты молодой Советской республики во время гражданской войны. Согласно де-

крету, повсеместно в стране стали создаваться военизированные спортивные центры, в которых особое внимание уделялось занятиям физической культурой и спортом. То же самое происходило и в созданной в эти годы Вотской автономной области (ВАО), прежде всего в Глазове, который в то время был ее центром, а также в Ижевске, Воткинске и других крупных населенных пунктах ВАО. Для организации спортивной работы из Вятки в Глазов были направлены несколько инструкторов спорта во главе с бывшим командиром Красной Армии Г. Радостевым. В Ижевск курировать спортивную работу был направлен также бывший командир Красной Армии Экваль. Под его руководством проводились занятия по шведской гимнастике, легкой атлетике, подвижным играм и другим видам физической культуры и спорта [1].

20-е годы. В Ижевске, который с 1921 г. стал столицей ВАО, в разных концах города начали открываться спортивные секции и кружки. При Доме пролеткульта открылись секции гимнастики, тяжелой атлетики, вольной борьбы. В области на общественных началах создается областной совет по физической культуре. В 1925 г. при кинотеатре «Фурор» часть помещения была отведена под спортивный зал. В 1925 г. открывается первое спортивное общество – «Динамо». В эти годы в Вотской АО было организовано 18 коллективов физической культуры (КФК), в которых занималось около 1 тыс. человек. В 1924 г. Ижевске началось строительство стадиона «Зенит». Был проведен первый парад физкультурников. В 1928 г. проведена I областная рабочая спартакиада. На проводившейся в 1928 г. в Москве I Всесоюзной спартакиаде победителем в метании гранаты стал ижевчанин Л. Антипьев. В 1929 г. под руководством создателя ижевских мотоциклов «Иж-1» В. Можарова команда на пяти машинах впервые приняла участие во Всесоюзном мотопробеге Ижевск – Москва – Ленинград – Харьков – Москва.

30-е и предвоенные годы. Большой популярностью пользовались мероприятия по сдаче норм комплекса ГТО, введенного в стране в 1930 г. Новым импульсом для развития физкультурного движения в Удмуртии явилось преобразование в 1934 г. Вотской АО в Удмуртскую автономную республику. В 1936 г. был организован республиканский комитет по физической культуре и спорту. В 1937 г. на базе Ижевского педагогического техникума открывается отделение физического воспитания. К концу 30-х годов в республике определились основные виды спорта: лыжный спорт,

легкая и тяжелая атлетика, конькобежный спорт, футбол, гимнастика, мотоциклетный и стрелковый спорт и некоторые др. Большая работа проводилась по линии ОСОАВИАХИМа по развитию оборонных видов спорта. Во всех городах республики создаются аэроклубы, строятся парашютные вышки, действуют стрелковые секции и кружки «Ворошиловский стрелок».

Большую популярность получили многодневные пробеги – лыжные, велосипедные, мотопробеги. В 1936 г. состоялись лыжный пробег Ижевск – Москва и женский мотопробег Ижевск – Горький – Москва. Проводимая работа оказала большую помощь воинам Удмуртии в годы Великой Отечественной войны.

Мотогонщики первыми из спортсменов Удмуртии добиваются успехов на всесоюзной арене. Н. Пешехонов в 1937 г., В. Петров и Н. Невоструева в 1938 гг. стали чемпионами СССР по мотогонкам. Во всех учебных заведениях республики были введены занятия по физической культуре. В городах создаются кабинеты врачебного контроля. В 1940 г. одному из спортсменов Удмуртии, Николаю Пешехонову, было присвоено звание мастера спорта по мотоциклетному спорту. По данным 1940 г., в республике имелось уже 850 КФК, в которых занимались около 38 тыс. человек.

Военные годы. С началом Великой Отечественной войны физкультурные организации оперативно перестроили работу на решение насущных задач военного времени. Значительная часть работников по физической культуре и спорту была мобилизована в госпитали для проведения лечебно-восстановительной физической физкультуры раненных воинов Красной Армии. Спортсмены, которые были оставлены в тылу для работы на военных заводах, оказывали большую помощь в организации оборонно-спортивной подготовки среди населения и помогали в проведении спортивно-массовой работы среди молодежи. Соревнования по легкой атлетике, лыжным гонкам, футболу, оборонным видам спорта практически не прекращалась на протяжении всей войны

С первых дней войны большая часть спортсменов республики ушла на фронт. Многие из них показали образцы мужества и верность отчизне. Так, героические поступки Николая Клековкина, чемпиона Удмуртии в довоенные годы по тяжелой атлетике, ставшего на войне водолазом, не раз отмечались в центральных газетах страны. Во время боев в Сталинграде он, только что выписавшись из госпиталя после ранения, по приказу ко-

мандования многократно на протяжении суток опускался на дно Волги в ледяную воду, чтобы зацепить тросом потопленные фашистами при переправе наши зенитные орудия. Когда он выполнил задание, был в обморочном состоянии, из горла шла кровь. 17-летний Борис Олеров закончил школу радистов-подрывников. Два года воевал в партизанском отряде в Белоруссии. На его счету десятки взорванных эшелонов с живой силой и военной техникой фашистов.

К сожалению, многие спортсмены республики не вернулись с фронтов войны.

Послевоенные годы. После войны, несмотря на трудности послевоенного времени, в республике много внимания уделялось развитию физической культуры и спорта. Появились квалифицированные спортсмены. Среди них – лыжники В. Глухов и Г. Медведева, стрелок Н. Самойлов, которые выполнили нормативы мастеров спорта. Большую роль в налаживании работы по физической культуре и спорту сыграли физкультурные работники и спортсмены, вернувшиеся с фронта домой. Так, Н. Клековкин, несмотря на полученные на фронте ранения, в течение ряда лет играл в футбольной команде «Металлист» – многократным чемпионом республики, был ее капитаном. Б. Олеров после окончания вуза, работая уже начальником цеха на заводе, продолжал активно заниматься легкой атлетикой, стал мастером спорта и в 60 лет стал чемпионом мира по спортивной ходьбе среди ветеранов.

В эти годы уже во время службы в армии раскрылись таланты у многих спортсменов, начавших свой спортивный путь в Удмуртии. Так, боксер А. Абрамов стал 3-кратным чемпионом Европы и 6-кратным чемпионом Советского Союза. Легкоатлет С. Суханов установил целый ряд рекордов СССР в беге на средние дистанции, был участником Олимпийских игр в Мельбурне (1956 г.). Находясь в армии, чемпионами мира по пулевой стрельбе стали А. Кропотин и Е. Князев. Высокие спортивные результаты демонстрировала лыжница Р. Ерошина, ставшая уже жительницей Москвы. Выступая за сборную команду СССР на Олимпийских играх (1956 и 1960 гг.), она завоевала три олимпийские медали (две серебряные и одну бронзовую), а также золотую медаль чемпионки мира.

Годы подъема и достижений – 60-80-е годы. Это время стало для Удмуртии одним из лучших периодов в различных областях физической культуры и спорта. В республике был построен ряд

крупных спортивных сооружений, в том числе ледовые дворцы спорта – в Ижевске и Глазове, Дворец спорта в столице республики и др. Большое внимание уделялось работе в КФК. Во многих из них работали штатные методисты физической культуры. Ежегодно проводились спартакиады республики, в которых принимали большое число участников. Целый ряд спортсменов показал высокие спортивные результаты. Назовем лучших из них, которые на многие годы стали гордостью Удмуртии.

Крестьянников Владислав, ЗМС. Парашютный спорт. Абсолютный чемпион мира. Установил 49 рекордов СССР.

Кулакова Галина, ЗМС. Лыжные гонки. 4-кратная чемпионка Олимпийских игр, 8-кратная чемпионка мира, 39-кратная чемпионка СССР.

Тихонова Тамара, ЗМС. Лыжные гонки. 2-кратная чемпионка Олимпийских игр, 3-кратная чемпионка мира.

Медведцев Валерий, ЗМС. Биатлон. Чемпион Олимпийских игр, 3-кратный чемпион мира.

Кривцов Владимир, ЗМС. Гандбол. Чемпион Олимпийских игр, чемпион мира.

Шкурихин Владимир, ЗМС. Волейбол. Серебряный призер Олимпийских игр, чемпион мира.

Иванов Владимир, МСМК. Конькобежный спорт. Чемпион мира, рекордсмен и неоднократный чемпион СССР.

Ушаков Александр, ЗМС. Биатлон. 2-кратный чемпион мира, чемпион мира среди юниоров.

Никитин Владимир, ЗМС. Лыжные гонки – серебряный призер Олимпийских игр, чемпион мира.

Ведерников Андрей, ЗМС. Велоспорт. Чемпион мира в групповой гонке по шоссе.

Поварницин Владимир, ЗМС. Легкая атлетика. Рекордсмен мира по прыжкам в высоту, серебряный призер Олимпийских игр.

Чирцев Сергей, МСМК. Мотоспорт. 2-кратный чемпион Европы, 12-кратный чемпион СССР.

Бармин Сергей, МСМК. Пулевая стрельба. 2-кратный чемпион мира, чемпион Европы.

Колясева Александра, ЗМС. Велоспорт. 2-кратная чемпионка мира.

Бубненко Светлана, ЗМС. Велоспорт. 2-кратная чемпионка мира, многократная чемпионка России, победительница гонки «Джиро-д-Италия».

90-е – кризисные годы. Оставили после себя негативные воспоминания, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Не было средств на приобретение спортивного инвентаря и оборудования. Обветшали или выходили из строя спортивные сооружения. Многие ДЮСШ перешли на платную основу работы. В то же время, несмотря на большие трудности, благодаря энтузиазму спортсменов и их тренеров значительная часть из них достигла высоких спортивных результатов. Назовем их имена:

Астраханцев Константин, ЗМС. Хоккей. Чемпион мира.

Перевозчикова Александра, МСМК. Художественная гимнастика. 2-кратная чемпионка мира.

Чижов Алексей, ЗМС. Международные шашки. 12-кратный чемпион мира.

Феклистова Мария, ЗМС. Пулевая стрельба. Бронзовый призер Олимпийских игр (Сидней, 2000 г.).

Корепанов Анатолий, ЗМС. Экстремальный спорт. Бег на 100 км. 3-кратный чемпион мира в составе сборной команды СССР.

Скурыгин Герман, ЗМС. Легкая атлетика. Серебряный призер чемпионата мира по спортивной ходьбе.

Современный период (2000-е годы). За этот период в Удмуртии построено большое количество спортивных объектов. Были возведены такие крупные спортивные комплексы, как стадион «Купол», лыжный комплекс имени Галины Кулаковой, стрелково-спортивный комплекс имени А. М. Демидова, спортивно-туристический центр «Нечкино» и спортивно-оздоровительный комплекс «Чекерил», 50-метровый плавательный бассейн и многие другие. Этот период характеризуется дальнейшим развитием в республике таких масштабных спортивных проектов, как проведение сельских спортивных игр. Во всех сельских районах республики была возведена современная спортивная база, районные центры буквально изменили свой облик. Сельские игры в республике стали важным фактором социального развития села.

В республике значительно увеличилось число проводимых спортивных мероприятий, соответственно возросла и массовость занимающихся физической культурой и спортом. Активизировалась работа с инвалидами и людьми, имеющими ограниченные физические возможности. В республике постоянно проводятся крупные спортивные мероприятия. Соревнования по биатлону «Ижевская винтовка» занимают важное место в календаре всерос-

сийских соревнований по этому виду спорта. В начале первого десятилетия этого периода в Ижевске проведены такие масштабные соревнования, как I зимние (2003 г.) и VI летние (2006 г.) Всероссийские сельские спортивные игры. О большом значении этих игр говорит тот факт, что на летних играх в качестве почетного гостя побывал президент России В. В. Путин.

В этот период значительно возрос уровень спортивного мастерства спортсменов республики, в том числе спортсменов высокого класса – чемпионов и призеров Олимпийских, Паралимпийских игр, мира и первенств России. Дадим характеристику лучшим из них:

Черезов Иван, ЗМС. Биатлон. Серебряный и бронзовый призер Олимпийских игр, 3-кратный чемпион мира.

Вылегжанин Максим, ЗМС. Лыжные гонки. 3-кратный серебряный призер Олимпийских игр, чемпион мира.

Япаров Дмитрий, ЗМС. Лыжные гонки. Серебряный призер Олимпийских игр, чемпион России [2].

Загитова Алина, ЗМС. Фигурное катание. Чемпионка Олимпийских игр, победитель многих крупных международных соревнований.

Туктамышева Елизавета, ЗМС. Фигурное катание. Чемпионка мира, победитель многих крупных международных соревнований.

Белявский Давид, ЗМС. Спортивная гимнастика. Чемпион Олимпийских игр, мира, Европы, Всемирной универсиады.

Ермолаева Любовь, ЗМС. Летний биатлон. 2-кратная чемпионка мира, чемпионка Европы.

Максимов Максим, ЗМС. Биатлон 3-кратный серебряный призер чемпионата мира.

Широбоков Сергей, МСМК. Легкая атлетика (спортивная ходьба). Чемпион мира среди юношей, серебряный призер чемпионата мира.

Тютин Федор, ЗМС. Хоккей. Чемпион мира среди юниоров (2001 г.), молодежи (2003 г.), взрослых (2008 г.).

Жигалова Анна, ЗМС. Сумо. 6-кратная чемпионка Европы, 8-кратная чемпионка мира.

Падерина Наталья, ЗМС. Пулевая стрельба. Серебряный призер Олимпийских игр (2008 г.), чемпионка мира (2006 г.).

Каримова Юлия, ЗМС. Пулевая стрельба. Чемпионка Европы, мира, 2-кратный призер Олимпийских игр (2021 г.).

Крылов Евгений, МСМК. Сумо. Чемпион Европы и мира.
Санычев Антон, МСМК. Плавание на открытой воде. Чемпион Европы.

Кустов Михаил, МСМК. Триатлон. Чемпион мира по дуатлону.
Больших успехов достигли паралимпийцы республики. Назовем их имена:

Атнабаев Рафкат, ЗМС. Дзюдо. Неоднократный чемпион и призер чемпионатов мира, участник Паралимпийских игр.

Кононов Владимир, ЗМС. Лыжные гонки. Бронзовый и серебряный призер Паралимпийских игр, чемпион мира (2011, 2013 гг.).

Лекомцев Владимир, ЗМС. Лыжные гонки и биатлон. 2-кратный чемпион, 3-кратный призер Паралимпийских игр (2014 г.), многократный чемпион мира.

Пушпашева Надежда, ЗМС. Настольный теннис. Серебряный призер Паралимпийских игр (2018 г.), серебряный призер чемпионата Европы и мира.

Сборная команда России по следж-хоккею. А. Двинянинов, И. Кузнецов, А. Лысов, В. Каманцев, Р. Туринов, Е. Петров. Все – ЗМС. Серебряные призеры Паралимпийских игр [1, 2].

Кроме указанных спортсменов, можно назвать еще десятки спортсменов республики, добившихся высоких спортивных результатов.

В 2017-2018 гг. глава Удмуртии А. В. Бречалов в рамках стратегии развития физической культуры и спорта республики инициировал масштабный проект под названием «Удмуртия – территория спорта». Одной из важных составляющих этого проекта является повышение доступности детского и любительского спорта. В честь 100-летия со дня рождения нашего земляка, выдающегося конструктора стрелкового оружия М. Т. Калашникова, совместно с концерном «Калашников» под брендом «Калашников Биатлон Фест» были проведены простейшие соревнования по биатлону (лыжные гонки на 2700 м с двумя огневыми рубежами) для всех желающих – любителей этого вида спорта. Это мероприятие вызвало большой интерес среди поклонников биатлона и лыжного спорта, а затем других видов спорта. На основании полученного опыта в 2019 г. под этим брендом создан Оператор любительских стартов республики, по которому стали проводиться соревнования и по другим видам спорта, ежегодно – до 300 мероприятий и более. Благодаря этому в республике значительно возросло количество людей, занимающихся физической культурой и спортом, достигнув в 2022 г. более 40 %. В настоя-

щее время поставлена задача значительно повысить этот показатель. Все это дает основание сказать, что современный период является одним из наиболее успешных в истории развития физической культуры и спорта в республике.

Выводы. Мы видим, что в каждом из названных периодов истории физической культуры и спорта, может быть не всегда успешных, Удмуртия всегда достигала значительных результатов и способствовала неуклонному движению вперед в развитии этой важной для народа социальной сферы. В итоге в республике создана хорошая материально-спортивная база, наличие большого отряда квалифицированных специалистов в отрасли, накоплен опыт проведения спортивно-массовой работы среди различных групп населения. Это дает основание считать, что достигнутые результаты являются важным фактором для успешного развития физической культуры и спорта в регионе на будущие годы.

Список литературы

1. Соловьев, Н. А. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: учеб. пособие / Н. А. Соловьев, И. А. Варнавский, Г. Б. Северухин. – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2001. – 783 с.
2. Соловьев, Н. А. Физическая культура и спорт в Ижевской ГСХА (история, достижения): монография / Н. А. Соловьев; М-во сельского хоз-ва РФ, ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА. – Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2012. – 145 с.

УДК 796.92(091)(470.51)

**Н. Г. Петров¹, А. С. Шутов²,
Е. В. Воронцова³, Ю. В. Моисеев⁴**

^{1,2,3}ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России

⁴Удмуртский ГАУ

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ЛЫЖНОГО СПОРТА В ИЖЕВСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОЙ МЕДИЦИНСКОЙ АКАДЕМИИ ПРИ СОТРУДНИЧЕСТВЕ С УДМУРТСКИМ ГОСУДАРСТВЕННЫМ АГРАРНЫМ УНИВЕРСИТЕТОМ

Приводится история развития лыжного спорта в Ижевской государственной медицинской академии со слов ветеранов данного вида спорта и преподавателей, а также вырезки из различных публикаций и книг.

В 2021 г. исполнилось 100 лет первому упоминанию об организованных и проведенных лыжных соревнованиях в Удмуртской Республике по инициативе Ижевского военного комиссариата.

В 2023 г. Ижевской государственной медицинской академии исполняется 90 лет. Ижевский государственный медицинский институт был открыт в 1933 г. Лыжная подготовка проходила на базе спортивного комплекса «Металлист» с самого открытия института. Спортивные сооружения включали в себя: лыжную базу, трамплин, хоккейную коробку и стадион.

В годы войны занятия по физическому воспитанию проходили на базе военной кафедры. При наличии лыжной подготовки основными направлениями являлись: преодоление полосы препятствий, групповой бой с винтовками (с мягким наконечником) и гранатометание по движущимся целям. Навыки, полученные на данных занятиях, впоследствии спасли жизнь многим студентам и преподавателям, ушедшим на фронт.

Организатором кафедры физического воспитания стал врач-гинеколог, большой поклонник физической культуры Сергей Иванович Федоров. В 1940 г. защитил диссертацию в Институте физической культуры им. И. В. Сталина г. Москва по теме «Обоснование возрастных категорий в государственной системе физического воспитания». В начале войны С. И. Федоров был призван на фронт и работал в госпитале военным врачом. В 1945 г. майор Федоров был демобилизован из армии и вернулся на кафедру для дальнейшей работы в ИГМИ. К этому времени она вышла из состава военной кафедры.

До 1948 г. физкультурникам и спортсменам приходилось нелегко, сохранялся карточный режим. В тяжкие послевоенные годы среди лыжников, стоящих у истоков развития лыжного спорта, можно выделить: Савельева В. Н., Вахрушева Я. М., Напольских В. М., Борисова Л., Куприянова Ю., Бабушкина Ф., Воздвиженского В., Ившина Ф., которые впоследствии стали врачами, а некоторые из них профессорами и доцентами кафедр ИГМА.

Приведем пример интересных воспоминаний очевидца того времени профессора Савельева В. Н.: «Я родился в с. Алнаши. Учился в Медицинском колледже г. Можги, где и начал заниматься лыжными гонками. Жил в г. Можге, учился и там же начал участвовать в соревнованиях. Добираться до дома раз в неделю приходилось на лыжах. Выходил примерно в 18:00, а был в селе около 20:00. Расстояние около 38 километров. Любимой дистанцией

было 18 километров, участвовал в соревнованиях с Фельдшерским колледжем. Соревнований было много, как от Академии, так и от колледжа: республиканские, городские, и межвузовские. Проходили они в городах Глазов, Сарапул, Ижевск».

В 1972 г. к работе на кафедре приступил выпускник Ленинградского института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта Стародумов Николай Дмитриевич – КМС по лыжным гонкам. Началось внедрение физической культуры на всех факультетах. На отделении лыжного спорта число участников перевалило за сто человек. Стали появляться хорошие лыжники по всей Удмуртии и в близлежащих регионах (с. Шаркан, с. Малая Пурга, с. Алнаши, г. Сарапул, г. Вятские Поляны). Лыжники сами зарабатывали себе на амуницию на Нововятском лыжном комбинате. Специальные лыжные палки появились у нас благодаря бартеру с Екатеринбургским медицинским институтом.

Лыжники ИГМИ, как правило, занимали не ниже третьего места среди вузов Удмуртской Республики. Впереди были УдГУ и ИСХИ. В тот период сильнейшими лыжниками института были: Овсянников Владимир, Зыкин Сергей и другие. Возглавлял команду МС, старший преподаватель Главатских Юрий Григорьевич.

В начале восьмидесятых годов кафедру возглавлял Соловьев Николай Алексеевич, укрепивший сборную команду лыжников ИГМИ. В 1982 г. заведование кафедрой перешло к Стародумову Николаю Дмитриевичу, защитившему кандидатскую диссертацию на базе Ленинградского института физкультуры им. П. Ф. Лесгафта. Возглавляя кафедру, Николай Дмитриевич успешно совмещал основную работу с тренерской деятельностью, возглавляя команду лыжников-гонщиков совместно с новым преподавателем, выпускником Кировского педагогического института Гирбасовым Петром Васильевичем. Команда получила новый импульс. Среди медицинских вузов ИГМИ стал четырехкратным чемпионом России и двукратным чемпионом СССР. Чемпионами СССР и СНГ становились студенты Елена Булычева, Василий Шиляев, Ильдар Минимуллин, Михаил Манакон, Александр Афанасьев, Геннадий Кусниряков, выполнившие разряд КМС СССР, первый разряд получили: Татьяна Широбокова, Светлана Шкляева, Любовь Махнева, Лариса Батуева, Екатерина Пулькина, Сергей Сабуров.

В 90-х годах прошлого столетия лыжные гонки были временно приостановлены в связи с распадом СССР и деструктивными изменениями в обществе.

С начала 2000-х годов секцию лыжных гонок в ИГМА возглавил старший преподаватель кафедры физкультуры Петров Николай Герасимович. Команда неизменно участвует в первенствах среди вузов Удмуртской Республики. В 2002 г. команда ИГМА приняла участие в чемпионате РФ по лыжным гонкам среди студентов. Сильными лыжниками являлись: Вахрушев Михаил, Иванов Олег, Вахитов Эдуард, Макарова Гульнара, Повалихина Наталья, Петрова Анна, Коновалова Надежда, Вахрушева Елена. Все они имели 1-й разряд по лыжным гонкам. Среди преподавателей особо отличились: проректор по научной работе, заведующий кафедрой патологической анатомии Кирьянов Николай Александрович, доцент кафедры госпитальной хирургии Андрукович Франц Францевич, профессор кафедры детских болезней Кильдиярова Рита Рафгатовна, заместитель заведующего библиотекой Фадеева Валентина Ивановна.

С 2017 г. возобновились соревнования среди медицинских и фармацевтических вузов РФ. В 2018 г. мужская команда стала чемпионом этих соревнований. В состав команды входили студенты академии: Зернов Александр, Ложкин Дмитрий, Кунавин Павел. Призером этих соревнований стала Козьмина Анастасия. Команду продолжили тренировать Петров Николай Герасимович и Гирбасов Петр Васильевич.

В 2022 г. на кафедру физической культуры и спорта пришла работать МСМК по лыжным гонкам Воронцова Екатерина Владимировна, в тот же период был приобретен современный лыжный инвентарь, оборудовано помещение для обработки и хранения лыж. И успехи не заставили себя ждать: в 2023 г. сборная команда вуза заняла первое место по лыжным гонкам в г. Рязани, абсолютным победителем стал ординатор кафедры травматологии Чураков Григорий, который занял первое место в индивидуальной гонке, эстафете и командном зачете. Также честь академии защищали: ординатор кафедры неврологии Козьмина Анастасия, студенты лечебного факультета: Серебряников Захар, Хамитов Фиркат, Булатова Диана, Кузелина Александра, Никитина Ирина. Возглавляли команду Воронцова Екатерина Владимировна, Петров Николай Герасимович.

Лыжные гонки в академии пропагандируют преподаватели и сотрудники: Васильева Наталья Николаевна – доцент кафедры нормальной физиологии, Васильев Максим Юрьевич – доцент кафедры поликлинической терапии, Михайлова Наталья Николаевна

на – заместитель главного бухгалтера, Клементьев Иван Васильевич – инженер ИТ, Одинцова Наталья Фанисовна – доцент кафедры поликлинической терапии и другие.

С давних времен крепка дружба лыжников двух вузов: ИГМА и УдГАУ, заложенная профессором Соловьевым Николаем Алексеевичем. Судьба Николая Алексеевича связана с медициной, в 50-х годах прошлого века закончил Можгинский медицинский техникум, в 1981 г. возглавил кафедру физической культуры Ижевского медицинского института. В тот период команду лыжников ИСХИ возглавил выпускник Смоленского института физической культуры, КМС по лыжным гонкам Моисеев Юрий Владимирович.

С того времени регулярно стали проводиться товарищеские соревнования по лыжным гонкам и ОФП. На протяжении долгих лет вузы, поддерживая дружбу, проводят совместные соревнования по лыжным гонкам.

Спортсмены и преподаватели проводят совместные вечера в честь закрытия лыжного сезона, организуют дружеские встречи, отмечают дни рождения. В этой связи нельзя не упомянуть уникальную династию Коноваловых.

Чета окончила ИСХИ в 80-х годах, где успешно защищала честь института в лыжных гонках и легкой атлетике. Затем глава семьи поступил на лечебный факультет ИГМИ, в медицинской академии продолжил успешно участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам.

Впоследствии дело продолжили их дети: старшая дочь Надежда, будучи студентом ИГМА, стала чемпионом Удмуртской Республики по лыжным гонкам, была участницей чемпионата России по лыжным гонкам среди студентов. Дочь Наталья, обучаясь в ИСХИ, неоднократно становилась призером соревнований по лыжным гонкам. Ее младший брат Алексей являлся капитаном сборной команды ИГМА по волейболу и призером соревнований по легкой атлетике.

Необходимо отметить папу и дочь Козьминых. Отец Андрей, выпускник ИСХИ, является призером республиканских соревнований по лыжным гонкам, по его стопам пошла и дочь Анастасия, уже успешно защищает честь медицинской академии.

Имея столь длинную и тесную историю сотрудничества двух вузов, необходимо и дальше продолжать укреплять связь спортивных команд учебных заведений.

Список литературы

1. Ижевская государственная медицинская академия. Труды Ижевской государственной медицинской академии : сборник научных статей / Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию , ГОУ ВПО «Ижевская государственная медицинская академия». – Ижевск: Ижевская гос. мед. акад., 2007. – 29 с.
2. Соловьев, Н. А. История развития физической культуры и спорта в Удмуртии: учеб. пособие / Н. А. Соловьев, И. А. Варнавский, Г. Б. Северухин. – Ижевск: Удмурт. ун-т, 2001. – 783 с.
3. Труды Ижевской государственной медицинской академии. Т. 43: [сборник научных статей] / Федеральное агентство по здравоохранению и социальному развитию, ГОУ ВПО «Ижевская государственная медицинская академия»; [редакционная коллегия: Н. С. Стрелков (главный редактор) и др.]. – Ижевск: Экспертиза, 2005. – 220 с.: табл., рис., портр.
4. История лыжного спорта Удмуртии [Электронный ресурс] / Федерация лыжных гонок Удмуртии: сайт. – URL: <https://flgu18.ru/flg-udmurtii/istoriya/>
5. Винокуров, Д. Гордость лыжного спорта: от Ерошиной до Вылегжанина [Электронный ресурс] / Д. Винокуров // Удмуртия: информационное агентство: сайт. – 22 декабря 2017 года. – URL: <https://udmurt.media/articles/sport/29181/>

УДК 796.032.2(091)

Ю. В. Соболев, И. А. Лобачев

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ КАК ИСТОРИЧЕСКИЙ АСПЕКТ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Проведено сравнение современных и античных Олимпийских игр, рассмотрено их влияние на физическую культуру и спорт. Подчеркивается значимость Олимпийских игр не только для развития аспектов физической культуры и спорта, но и для человечества в целом.

Тема Олимпийских игр по-прежнему остается актуальной, так как каждые четыре года они привлекают внимание миллионов людей со всего мира. Они стали не только символом спортивного соревнования, но и международной солидарности и культурного разнообразия, продолжая оказывать огромное влияние на развитие физической культуры и спорта, а также на привлечение внимания к важности здорового образа жизни. Кроме того, каждые новые

Олимпийские игры становятся поводом для обсуждения различных вопросов, связанных с политикой, экономикой и социальными проблемами в мире.

Цель статьи – рассказать о происхождении и развитии Олимпийских игр, а также их значимости для развития физической культуры и спорта.

Задачи:

- описать античные Олимпийские игры и их связь с религиозными обрядами;
- рассказать о возобновлении Олимпийских игр в 1896 г. и их международном статусе;
- отметить трудности, с которыми столкнулись организаторы первых игр;
- упомянуть различные виды спорта, которые включены в современные олимпийские игры;
- подчеркнуть влияние Олимпийских игр на развитие физической культуры и спорта, а также на другие сферы деятельности людей;
- привести примеры этого влияния;
- подчеркнуть значение Олимпийских игр для укрепления международных связей и расширения кругозора спортсменов;
- сделать вывод о влиянии Олимпийских игр.

Материалы и методика. Для написания статьи были использованы исторические и научные источники, а также официальные сайты Международного олимпийского комитета и национальных олимпийских комитетов различных стран. Методика написания текста заключалась в изучении материалов, систематизации информации и ее логическом изложении.

Олимпийские игры – крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводят раз в 4 года под эгидой Международного олимпийского комитета (МОК). Медаль, завоеванная на Олимпийских играх, считается одним из высших достижений в спорте.

Античные Олимпийские игры были основаны в Греции в 776 г. до нашей эры и проводились каждые четыре года в Олимпии. Они были связаны с религиозными обрядами, и их главной целью было почитание Зевса – верховного бога древнегреческой мифологии. Спортсмены соревновались в различных видах спорта, таких как бег, бокс, метание диска и метание копья. Античные Олимпийские игры были очень популярны и собирали тысячи

зрителей со всей Греции. В течение многих столетий игры были символом греческой культуры и спорта, а также служили для объединения народов в рамках мирных соревнований.

Современные Олимпийские игры были возобновлены в 1896 г. в Афинах, после того как французский барон Пьер де Кубертен предложил идею их возрождения. Стоит отметить, что у первых современных Олимпийских игр было множество проблем. К примеру, еще до начала игр были финансовые трудности, несмотря на известность и грандиозность данного мероприятия, также не было достаточно мест, куда можно было бы посадить всех желающих. Однако учтя ошибки первых игр, последующие были подготовлены гораздо лучше. Так, они проходят каждые четыре года и включают в себя летние и зимние сезоны. В Олимпийских играх участвуют многие виды спорта, включая легкую атлетику, гимнастику, плавание, водное поло, баскетбол, волейбол, бокс, футбол, хоккей, фехтование, тхэквондо, конный спорт, греблю, каноэ, теннис, гольф, триатлон, тяжелую атлетику и многие другие. Каждые игры могут включать новые виды спорта, которые могут привлечь больше зрителей и участников.

Современные Олимпийские игры имеют огромное значение для развития физической культуры и спорта в мире. Они стимулируют развитие новых видов спорта, повышают уровень физической подготовки спортсменов, пропагандируют здоровый образ жизни и объединяют народы мира в рамках мирных соревнований. Игры стали катализатором для развития новых видов спорта и технологий, которые используются в спорте. Кроме того, они позволяют спортсменам из разных стран взаимодействовать и обмениваться опытом, что способствует расширению кругозора и укреплению международных связей. Кроме того, Олимпийские игры являются площадкой для распространения идеи олимпизма – философии, основанной на уважении к международной солидарности, культурному разнообразию и борьбе за мир в мирное время.

Примеры влияния Олимпийских игр на развитие физической культуры и спорта:

1. Увеличение интереса к спорту: Олимпийские игры привлекают внимание миллионов людей со всего мира, что создает большой интерес к спортивным событиям и мотивирует людей заниматься физическими упражнениями.

2. Развитие инфраструктуры: хост-города, где проходят Олимпийские игры, получают значительные инвестиции на раз-

витие инфраструктуры, включая строительство спортивных объектов, дорог, аэропортов и железнодорожных станций. Это создает новые возможности для развития физической культуры и спорта в регионе.

3. Улучшение здоровья нации: Олимпийские игры могут стать катализатором для повышения уровня физической активности в стране. Большое количество людей начинает заниматься спортом и улучшать свое здоровье.

4. Развитие новых видов спорта: Олимпийские игры являются площадкой для представления новых видов спорта, которые могут стать популярными в будущем.

5. Международное сотрудничество: Олимпийские игры стимулируют международное сотрудничество и обмен опытом в сфере физической культуры и спорта. Это помогает улучшить качество тренировок и развитие спортивных технологий.

6. Формирование общественного мнения: Олимпийские игры создают общественное мнение о спорте, которое может влиять на политику в области физической культуры и спорта в стране.

Сравнивая античные и современные Олимпийские игры, можно отметить, что оба этих события имеют огромное значение для развития физической культуры и спорта в мире. Античные игры стали своеобразным маяком для древнегреческой культуры, их влияние распространялось на другие области жизни, включая искусство и литературу. Современные Олимпийские игры стали символом спортивной чести и достижений и в отличие от античных имеют более широкий спектр видов спорта и более развитую инфраструктуру, что позволяет привлекать большее количество спортсменов и зрителей со всего мира.

Выводы. Олимпийские игры имеют значительное влияние на различные аспекты жизни, включая повышение интереса к спорту, развитие инфраструктуры, улучшение здоровья нации, развитие новых видов спорта, международное сотрудничество и формирование общественного мнения. Они стимулируют развитие физической культуры и спорта в регионе, создавая новые возможности для людей заниматься спортом и улучшать свое здоровье. Кроме того, Олимпийские игры являются площадкой для международного сотрудничества и обмена опытом, что помогает улучшить качество тренировок и развитие спортивных технологий. В целом Олимпийские игры оказывают положительное влияние на общество и способствуют развитию спортивной культуры в мире.

Список литературы

1. Ковалева, В. Ю. Оздоровительное значение плавания / В. Ю. Ковалева, Ю. В. Соболев // Физическая культура и спорт высших учебных заведений: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 257-261.
2. Соболев, Ю. В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта / Ю. В. Соболев, В. В. Ильин, Е. Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 34-38.
3. Соболев, Ю. В. Особенности обучению плаванию / Ю. В. Соболев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 311-314.
4. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.
5. Цыганкова, В. О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.
6. Цыганкова, В. О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / В. О. Цыганкова, Я. В. Шестопалов // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.
7. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.
8. Олимпийские игры современности / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук, И. Л. Головин // Молодой ученый. – 2019. – № 12 (250). – С. 301-303. – URL: <https://moluch.ru/archive/250/57382/> (дата обращения: 15.04.2023).

УДК 796.011.3(091)(470.51-25)

Н. А. Соловьев
Удмуртский ГАУ

80 ЛЕТ НА БЛАГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ (К ЮБИЛЕЮ УДГАУ)

Подводятся итоги работы кафедры физической культуры Удмуртского ГАУ за 80 лет со дня его организации в Ижевске. Дается краткий анализ основных разделов ее деятельности: организации учебной, научно-методической и спортивно-массовой работы по физическому воспитанию студентов. Значительное внимание уделяется созданию в вузе учебно-спортивной базы.

В октябре 2023 г. Удмуртскому государственному аграрному университету исполняется 80 лет со дня его основания в Ижевске. История этого вуза не простая. В 1931 г. около ж/д станции Голицино, поблизости от столицы страны, был образован Московский институт коневодства. В начале Великой Отечественной войны здесь проходила линия фронта и институт был полностью разрушен. Уже в 1943 г., в разгар войны, под патронажем маршала Советского Союза М. С. Буденного вуз был восстановлен, но уже под новым наименованием – Московский зоотехнический институт коневодства (МЗИК). Силами преподавателей и студентов новый вуз был в короткие сроки отстроен. Гордостью института стали спортивная конюшня и ипподром. Приобретено несколько высокопородистых лошадей. Основными видами спорта в институте стали конный спорт, фехтование, современное пятиборье. История перевода МЗИКа в Ижевск имеет веские основания. В те годы руководство Удмуртии настойчиво добивалось от правительства страны открытия в республике вуза аграрного профиля. В те же годы глава правительства страны Н. С. Хрущев проводил политику перевода аграрных вузов на периферию, «ближе к земле», что и предопределило перевод этого института в Ижевск. Он в очередной раз получил новое название – Ижевский сельскохозяйственный институт.

Новый вуз начал свою деятельность в Ижевске едва ли не с нуля. Это в полной мере коснулось работы по физической культуре и спорту. В вузе не было никакой спортивной базы. Под него выделили красный уголок в общежитии. В первое время на кафедре работали три преподавателя – заведующая кафе-

дрой В. С. Пашкова, приехавшая вместе с институтом из Подмосковья, а также специалист по лыжному спорту М. М. Кайдалов и спортивным играм Ю. К. Альес. Учебные занятия по физической культуре проводили в основном на свежем воздухе – лыжной подготовке и легкой атлетике, добро институт расположен рядом с городским парком культуры и отдыха. Студенты института, занимающиеся спортом, старались находить места для тренировок в других коллективах физической культуры [1].

По инициативе кафедры физвоспитания в вузах началось строительство спортивного зала. Оно проводилось хозяйственным способом силами студентов и преподавателей, и через три года спортивное сооружение было построено. С этого времени в институте начался новый этап развития физической культуры и спорта и физического воспитания студентов. Учебные занятия стали проводиться по принципу спортивной специализации. Определены опорные виды спорта, которые основывались на видах спорта, наиболее развитых в регионе: лыжные гонки, легкая атлетика, конный спорт, вольная борьба, велоспорт, игровые виды спорта. Спортсмены института стали показывать хорошие результаты, появились первые мастера спорта.

Отдельные преподаватели кафедры физвоспитания приступили к научной работе. Один из них, Н. А. Соловьев, в 1980 г. защитил кандидатскую диссертацию. Тема его научной работы была тесно связана с работой по физической культуре и спорту в вузе и называлась «Обоснование критериев планирования развития физической культуры и спорта в сельскохозяйственном вузе». 60-80-е годы стали наиболее благоприятными для проведения физического воспитания студентов в Ижевском СХИ, как и во всех сельскохозяйственных вузах страны, которых в те годы насчитывалось 1005. Активную работу по физической культуре и спорту среди студентов в эти годы проводил Главк сельхозвузов СССР и его специалисты по физической культуре, отвечающие за эту работу: вначале А. И. Мартыновский, затем Ю. Н. Поздняков. Как и в настоящее время, регулярно проводились спартакиады студентов.

Ежегодно проходили научно-практические конференции преподавателей кафедр физического воспитания. На каждую пятилетку для них составлялся перспективный план НИР. По основным темам исследований для руководства научной работой назначались ведущие ученые-преподаватели кафедр физвоспитания из состава сельхозвузов. Руководители оказывали помощь моло-

дым преподавателям, проводящим работу по утвержденным темам исследования.

Между преподавателями этих вузов царила настоящая дружественная обстановка. Так, в 1974 г. на научной конференции, которая проводилась в Ташкенте, для ее участников была организована поездка в Самарканд, где нас познакомили с великолепной архитектурой города. В 1981 г. на конференции, проходившей в Кишиневе, была организована поездка по достопримечательным местам республики. Перед отъездом из Кишинева представители этого вуза вручили участникам конференции корзиночки, в которых находились оригинальные бураки с молдавским вином. К сожалению, в конце 80-х годов обстановка на конференциях и других проводимых мероприятиях по линии сельхозвузов страны стала заметно меняться, среди преподавателей появилось беспокойство, связанное с обстановкой в стране. В 1991 г. на совещании заведующих кафедрами физического воспитания вузов, которое проходило на базе Луганского СХИ, представители этого вуза с сожалением отмечали, что из-за набирающего силу на Украине национализма, «вполне вероятно, что на этой конференции и закончатся с вами встречи». Так это и оказалось. Уже на следующий год (1992 г.) могучая страна СССР распалась, и с этого времени практически закончились контакты среди большого отряда преподавателей кафедр физической культуры аграрных вузов большой страны, которой в одночасье не стало.

А затем Ижевский СХИ, как и другие вузы, в полной мере испытал «лихие» 90-е годы: не было средств на приобретение необходимого спортивного инвентаря и оборудования. Требовался ремонт спортивной базы. Тем не менее вуз продолжал развиваться, в 1995 г. получил новый статус и был назван Ижевской государственной сельскохозяйственной академией.

К счастью, в начале 20-х годов нового столетия положение в стране стало заметно исправляться. Соответственно, улучшилась работа по физическому воспитанию студентов. В ИжГСХА в этом большую роль сыграли I Республиканские зимние сельские спортивные игры, которые прошли в Ижевске на ее базе в 2003 г. Это большое мероприятие, в проведении которого активное участие приняли Правительство Удмуртии, спортивная общественность г. Ижевска, преподаватели, сотрудники и студенты института во главе с ректором института профессором А. И. Любимовым, прошли на хорошем организационном уровне. Благодаря играм в институ-

те на средства Минсельхоза России были отремонтированы учебные корпуса, студенческие общежития, спортивная база, приобретен качественный лыжный инвентарь. И главное – Минсельхоз выделил институту средства на строительство нового спортивного комплекса, который в короткие сроки – в течение года был построен. Через три года Удмуртия и, соответственно, ИжГСХА провели новое, еще более масштабное спортивное мероприятие – VI Всероссийские летние сельские спортивные игры. В Ижевск съехались команды сельских спортсменов едва ли не всех регионов России. Это большое мероприятие стало едва ли не самым крупным спортивным мероприятием за всю историю Удмуртии. На играх в качестве почетного гостя побывал Президент Российской Федерации В. В. Путин. И вновь в проведении игр самое активное участие принял коллектив ИжГСХА и тоже был по достоинству вознагражден Минсельхозом России. Академии было передано безвозмездно большое количество инвентаря и оборудования, приобретенного для проведения этих соревнований. Коллектив вуза получил большой опыт организации крупных спортивных мероприятий. Неслучайно в последующие годы Минсельхоз России доверял ИжГСХА проведение ряда всероссийских соревнований и других мероприятий этого ведомства. Состоялась очередная научно-практическая конференция преподавателей кафедр физического воспитания (2007 г.), первенство студентов сельхозвузов по национальным видам спорта (2010 г.), Зимняя спартакиада сельскохозяйственных вузов страны (2011 г.).

В эти годы заметно активизировалась научная и методическая работа на кафедре физической культуры. Еще ранее на кафедре был создан лекционный курс на занятиях по физическому воспитанию, а позднее – еще и для студентов заочной формы обучения. Преподавателями кафедры стали регулярно издаваться монографии, учебные пособия, публиковаться значительное число научных статей. Старшие преподаватели И. М. Мануров и М. С. Воротова защитили кандидатские диссертации.

Улучшение спортивной базы позволило значительно повысить уровень мастерства спортсменов академии. Команды вуза стали выступать на равных среди сильнейших вузовских коллективов города. Ряд студентов академии показал высокие спортивные результаты. Так, студент Р. Закиров стал бронзовым призером Кубка Европы по кикбоксингу. На сочинской олимпиаде аспирант Д. Япаров завоевал серебряную медаль в лыжной эстафете в со-

ставе сборной команды России. Ему присвоено звание заслуженного мастера спорта. Студент И. Чухланцев является серебряным призером чемпионата мира по зимнему полиатлону в Могилеве (Белоруссия) в 2019 г. Один из первых выпускников еще института Рудольф Чебышев увлекся тогда новым в Ижевске видом спортивной игры – международными шашками. Работая на производстве, а затем тренером в ДЮСШ, подготовил по этому виду несколько мастеров спорта, лучший из которых Алексей Чижов стал 12-кратным чемпионом мира. Тренеру-самоучке было присвоено звание заслуженного тренера СССР и РФ [2].

Итак, мы видим, что Ижевский СХИ (затем ИжГСХА), вновь созданный в этом городе в 1954 г., через 80 лет достиг хороших результатов в физическом воспитании студентов. Можно уверенно сказать, что накопленный опыт работы, установившиеся традиции станут залогом успешной работы по физическому воспитанию и будущих поколений студентов. Учитывая хорошие результаты в подготовке высококвалифицированных специалистов для сельскохозяйственного производства, мы видим, что хорошие результаты достигнуты и кафедрой физической культуры. В 2021 г. академия успешно прошла очередную аккредитацию и на следующий год получила новый статус и новое наименование – «Удмуртский государственный аграрный университет». Таких успехов УдГАУ достиг благодаря самоотверженной работе нескольких поколений преподавателей и сотрудников, работавших (и работающих) в разные годы прошедшего 80-летия вуза.

Список литературы

1. Соловьев, Н. А. Физическая культура и спорт в Ижевской ГСХА (история, достижения: монография / Н. А. Соловьев; М-во сельского хоз-ва РФ, ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА. – Ижевск: ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2012. –145 с.
2. Соловьев, Н. А. 70 лет на благо физического воспитания студентов (к юбилею Ижевской ГСХА) / Н. А. Соловьев // Пути и проблемы реализации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»: материалы III Всероссийской заочной научно-практической конференции. 29 ноября 2013 г. – Ижевск, 2013. – С. 22–25.

Н. А. Соловьев, М. С. Воротова

Удмуртский ГАУ

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ НАУЧНОЙ РАБОТЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В УР

Представлены основные направления научной работы по физической культуре и спорту в Удмуртии, начиная с 1941 г. и до наших дней. Впервые материал обобщен и изложен в рамках одной статьи.

Проведя анализ литературных, архивных и интернет-источников по поиску направлений научной работы по физической культуре и спорту, мы выявили 3 направления: педагогическое, биологическое и медицинское, начиная с 1941 по 2022 г.

Авторы диссертационных работ распределены нами по именам, ведомствам, названиям работ, по годам и городам защиты диссертаций (см. табл. 1).

Таблица 1 – Основные направления научной работы по физической культуре и спорту в УР

№	ФИО	Вуз	Название диссертационной работы, ученая степень	Город защиты, год
1.	Федоров С. Н.	ИГМА	Возрастные особенности в государственной системе физического воспитания, канд. пед. наук	1941
2.	Осинцев В. В.	УдГУ	Формирование навыков передвижения на лыжах у младших школьников, канд. пед. наук	Москва, 1970
3.	Шлык Н. И.	УдГУ	Особенности некоторых соматических и вегетативных функций при гипертонической болезни в дни различной двигательной активности (03.00.13), канд. биол. наук	Рязань, 1974
4.	Ходыкин А. В.	ИжГТУ	Исследование эффективности системного использования средств скоростно-силовой подготовки в тренировке прыгунов в высоту: на примере подготовки старших юношей и юниоров (13.00.00), канд. пед. наук	Ленинград, 1975
5.	Северухин Г. Б.	УдГУ	Экспериментальное обоснование путей индивидуального совершенствования технической подготовки прыгунов в высоту, канд. пед. наук	Москва, 1976

№	ФИО	Вуз	Название диссертационной работы, ученая степень	Город защиты, год
6.	Лазаренко В. Г.	ИжГТУ	Некоторые медикаментозные методы ранней профилактики нарушений ритма сердца в остром периоде инфаркта миокарда, канд. мед. наук	Казань 1978, Новосибирск 1979
7.	Петров П. К.	УдГУ	Исследование эффективности программированного обучения в курсе гимнастики (13.00.04), канд. пед. наук	Москва, 1978
8.	Соловьев Н. А.	Иж-ГСХА	Обоснование критериев планирования развития физической культуры и спорта в сельскохозяйственном вузе (13.00.04), канд. пед. наук	Ленинград, 1979
9.	Малков Ю. П.	УдГУ	Непосредственная подготовка к соревновательной деятельности спринтера высокой квалификации (13.00.04), канд. пед. наук	1983
10.	Стародумов Н. Д.	ИГМА	Гемо и кардиодинамика у спортсменов лыжников-гонщиков в мезоциклах круглогодичной тренировки (14.00.17), канд. биол. наук	Ижевск, 1984
11.	Шлык Н. И.	УдГУ	Сердечный ритм и центральная гемодинамика при физической активности у детей (03.00.13), д-р пед. наук	Казань, 1992
12.	Соловьев В. Н.	УдГУ	Медико-педагогические аспекты оценки влияния занятий учащихся в спортивных секциях на физическое развитие и умственную работоспособность (13.00.01), канд. пед. наук	Ижевск, 1995
13.	Гуштурова И. В.	УдГУ	Особенности центральной и периферической гемодинамики в покое и при физических нагрузках у детей дошкольного возраста (03.00.13), канд. биол. наук	Казань, 1996
14.	Райзих А. А.	УдГУ	Средства и методы физической культуры в социальном воспитании подростков 14-15 лет, проживающих в сельской местности (13.00.04), канд. пед. наук	Москва, 1997
15.	Дмитриев О. Б.	УдГУ	Методика подготовки судей, тренеров и спортсменов по правилам и судейству с помощью мультимедиа-системы: «Соревнования по каратэ» (13.00.04), канд. пед. наук	Ижевск, 2003

№	ФИО	Вуз	Название диссертационной работы, ученая степень	Город защиты, год
16.	Петров П. К.	УдГУ	Система подготовки будущих специалистов физической культуры в условиях информатизации образования (13.00.01, 13.00.04), д-р пед. наук	Ижевск, 2004
17.	Алабужев А. Е.	УдГУ	Организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельскохозяйственной местности (13.00.01, 13.00.04), канд. пед. наук [1]	Ижевск, 2004
18.	Князев А. П.	УдГУ	Моделирование соревновательной деятельности квалифицированных лыжниц-гонщиц на этапе спортивного совершенствования (13.00.04), канд. пед. наук	Санкт-Петербург, 2005
19.	Шумихина И. И.	УдГУ	Особенности вариабельности сердечного ритма и центральной гемодинамики у юных футболистов под влиянием тренировочного процесса (03.00.13), канд. биол. наук	Киров, 2005
20.	Зайцева М. Ю.	УдГУ	Формирование у подростков умения сотрудничать в условиях спортивно-оздоровительных занятий (13.00.01), канд. пед. наук	Ижевск, 2006
21.	Гибадуллин И. Г.	ИжГТУ	Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки (13.00.04), д-р пед. наук[3]	Волгоград, 2006
22.	Наговицын С. Г.	РПА	Структурирование содержания дополнительного профессионального образования сотрудников уголовно-исполнительной системы (13.00.08), канд. пед. наук	Ижевск, 2007
23.	Наговицын Р. С.	ГППИ	Становление теории и практики физической культуры как самостоятельного учебного предмета в средних образовательных учебных заведениях России во второй половине XIX - начале XX вв. (13.00.01), канд. пед. наук	Киров, 2008
24.	Анисимова А. Ю.	ИжГТУ	Организация и планирование занятий физической культурой студентов на основе показателей срочного и отставленного тренировочного эффекта (13.00.04), канд. пед. наук	Волгоград, 2009

№	ФИО	Вуз	Название диссертационной работы, ученая степень	Город защиты, год
25.	Кожевников В. С.	ИжГТУ	Дифференцированное планирование основных средств тренировки футболистов 15-16 лет в подготовительном периоде на основе учета их биоэнергетических типов (13.00.04), канд. пед. наук	Н-Челны, 2011
26.	Мельников Ю. А.	УдГУ	Методика использования подвижных игр народов России в физическом воспитании студенческой молодежи (13.00.04), канд. пед. наук	Волгоград, 2011
27.	Митриченко Р. Х.	УдГУ	Модель организации рекреационных занятий физической культурой студентов высших учебных заведений (13.00.04), канд. пед. наук	Волгоград, 2012
28.	Наговицын С. Г.	РПА	Система формирования компетенций в сфере физической культуры в процессе обучения студентов в вузе (13.00.04), д-р пед. наук [6]	Н-Челны, 2013
29.	Кузнецова Л. Н.	ИжГТУ	Методика повышения физической подготовленности студентов на основе комплексного использования средств и методов развития общей выносливости (13.00.04), канд. пед. наук	Волгоград, 2013
30.	Наговицын Р. С.	ГППИ	Формирование физической культуры студентов в образовательном пространстве гуманитарного вуза: на основе мобильного обучения (13.00.08), д-р пед. наук	Москва, 2014
31.	Воротова М. С.	Иж-ГСХА	Методика комплексного развития физических качеств бакалавров сельскохозяйственного вуза с учетом профессиональных компетенций (13.00.04), канд. пед. наук [2]	Санкт-Петербург, 2018
32.	Капралова А. М.	ИжГТУ	Содержание тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности (13.00.04), канд. пед. наук [4]	Санкт-Петербург, 2021
33.	Мошкина Н. А.	ИжГТУ	Методика тренировочного процесса пловцов тренировочных групп на основе выявления типологии биоэнергетики (13.00.04), канд. пед. наук [5]	Санкт-Петербург, 2021

Примечание: специальности: 13.00.00 – «Педагогические науки»; 13.00.01 – «Общая педагогика, история педагогики и образования»; 13.00.04. – «Теория и методика

физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры»; 13.00.08 – «Теория и методика профессионального образования»; 03.00.13 – «Физиология»; 14.00.17 – «Нормальная физиология».

Данные таблицы показывают, что на данный момент, по нашей информации, имеется всего 28 авторов, имеющих ученую степень в области физической культуры и спорта по 3 направлениям: педагогическое, биологическое, медицинское. Среди них 5 докторов наук (1 доктор биологических наук и 4 доктора педагогических наук) и 23 кандидата наук [7, 8].

Если рассматривать «остепененность» авторов по вузам, в которых они работают, то из УдГУ 16 диссертантов (из них 2 доктора наук), из ИжГТУ им. М. Т. Калашникова – 7 диссертантов (из них 1 доктор наук), из ИГМА – 2 диссертанта, ИжГСХА (УдГАУ) – 2 диссертанта; РПА – 1 доктор наук, ГГПИ – 1 доктор наук. По специальностям больше защит по шифру 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» – 18 человек.

Среди советов по защите диссертаций самые популярные из Ижевска, Москвы, Санкт-Петербурга, Волгограда.

Таким образом, нами обобщен большой материал и выявлены основные научные направления работы по физической культуре и спорту в Удмуртии.

Список литературы

1. Алабужев, А. Е. Организационно-педагогические условия повышения эффективности физкультурно-спортивной деятельности в сельской местности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.04 / Удмурт. гос. ун-т. – Ижевск, 2004. – 21 с.
2. Воротова, М. С. Методика комплексного развития физических качеств у бакалавров сельскохозяйственного вуза с учетом профессиональных компетенций: моногр. / М. С. Воротова, А. Ю. Анисимова. – Ижевск: Шелест, 2019. – 146 с.
3. Гибадуллин, И. Г. Управление тренировочным процессом биатлонистов в системе многолетней подготовки: автореферат дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Гибадуллин Илдус Гиниятулович; [Место защиты Уральский государственный университет физической культуры]. – Волгоград, 2005. – 46 с.
4. Капралова, А. М. Содержание тренировочного процесса юных каратистов группы начальной подготовки с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Капралова Александра Михайловна; [Место защиты: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2021. – 21 с.

5. Мошкина, Н. А. Методика тренировочного процесса пловцов тренировочных групп на основе выявления типологии биоэнергетики: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Мошкина Наталья Анатольевна; [Место защиты: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена]. – Санкт-Петербург, 2021. – 26 с.

6. Наговицын, С. Г. Безопасность жизнедеятельности: учебно-справочное пособие / С. Г. Наговицын, Г. А. Юрков. – Ижевск: Ижевский юридический институт (филиал) РПА Минюста России, 2010. – 43 с.

7. disserCat – электронная библиотека диссертаций [Электронный ресурс]: сайт. – URL: Dissercat.com/

8. Библиотека диссертаций / Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]: сайт. – URL: Diss.rsl.ru/

УДК 796(091)(470.51)

Н. А. Соловьев
Удмуртский ГАУ

ОСНОВНЫЕ ТРУДЫ ПО ИСТОРИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УДМУРТИИ

Представлены основные труды по истории развития физической культуры в Удмуртской Республике, их аннотации. Рассмотрены 24 автора и соавтора и 21 научный труд.

Обзор научной литературы показывает, что до 1993 г. работа по изучению истории физической культуры и спорта Удмуртии целенаправленно не проводилась и ограничивалась в основном популярными брошюрами, в которых описывался спортивный путь известных в республике спортсменов. Среди них брошюры В. Федорова «Спортсмены Удмуртии» (1958 г.), Ю. Седых «От Алнашей до Уктусских гор» (1962 г.), Ю. Кедрова «Золотые автографы ижевцев» (1972 г.), Ю. Ожегова «Ижевск – спортивный» (1996 г.) и др.

Впервые всеобъемлющий труд по истории физической культуры и спорта Удмуртии вышел в 1993 г. и получил название «Глазов – спортивный: от истоков до наших дней». Его автором стал В. В. Чикваров, старший тренер по классической борьбе СК «Прогресс» г. Глазова, заслуженный тренер России. Его книга посвящена истории физической культуры и спорта этого города, который в республике часто называют «северной столицей Удмуртии».

На большом архивном и фактическом материале автор книги описал историю зарождения и развития физической культуры и спорта в Глазове, начиная с 1918 г., года издания декрета ВЦИК «О всеобщем военном обучении (Всеобуч)» и назначения Глазова центром вновь созданной Вотской автономной области (ВАО). Из соседней Вятки по программе оборонной и физической подготовки населения в Глазов были направлены несколько инструкторов физической культуры во главе с Г. Радостевым. Они проводили военно-физическую и спортивную подготовку среди молодежи города. За ее основу была взята «сокольская система» физического воспитания, которая базировалась на хорошей общей физической подготовке занимающихся в создаваемых спортивных кружках. Основными видами спорта были легкая атлетика, гимнастика, футбол. Физкультурная и спортивная работа в городе активизировалась в послевоенные годы, когда здесь стал возводиться Чепецкий механический завод и при нем был создан СК, названный «Прогресс». Начиная с 60-х и в последующие годы, в этом клубе были подготовлены десятки спортсменов высокой квалификации. Среди них В. Бехтемыров – чемпион мира по классической борьбе среди юношей (1974 г.), В. Кравцов – чемпион Олимпийских игр и мира по гандболу в составе сборной команды СССР (1976 г.), К. Астраханцев – чемпион мира по хоккею (1993 г.), двое из которых в это время выступали уже за другие клубы. В конце 20-х годов нового столетия особенно отличилась глазовчанка (позднее – жительница Санкт-Петербурга) Е. Туктамышева, ставшая чемпионкой мира по фигурному катанию (2015 г.).

А. В. Ходыкин в 1999 г. выпускает книгу «Спортивный – механический», ее переиздание вышло в 2017 г. под названием «Кафедра здоровья и спорта». Автор книги – канд. пед. наук, профессор, бывший завкафедрой физического воспитания ИМИ. Этот вуз, открытый в Ижевске в 1952 г., вскоре вошел в число сильнейших коллективов физической культуры по спортивной работе в республике. Команды этого вуза и отдельные спортсмены показали хорошие спортивные результаты. Особенно отличались легкоатлеты – своими спортивными результатами и инновационными подходами в подготовке. Все это достаточно подробно описано автором книги, который в значительной мере был одним из главных участников в достижении спортивных успехов коллектива этого вуза.

В 2000 г. в Ижевске вышла «Энциклопедия Удмуртской Республики» (переиздана в 2008 г.). Авторами раздела энциклопедии

«Физическая культура и спорт» стали научные работники вузов г. Ижевска – канд. пед. наук Г. Б. Северухин и Н. А. Соловьев, они же являлись научными редакторами этого раздела. К составлению отдельных вопросов были привлечены и другие специалисты по физической культуре и спорту.

В названном разделе энциклопедии проводится анализ истории физической культуры и спорта Удмуртии на всех этапах ее развития – от дореволюционного периода до ее издания в 2008 г. Авторами показано, что с каждым годом прослеживается выраженная тенденция неуклонного повышения уровня достижений в области физической культуры и спорта в республике и отдельных сферах ее деятельности. Это касается создания материально-спортивной базы, подготовки специалистов в отрасли, роста массовости занимающихся физической культурой и уровня мастерства спортсменов и др. В работе также дана характеристика основных видов спорта, получивших развитие в республике. Названы лучшие спортсмены и тренеры по этим видам спорта, а также руководители и организаторы спортивной работы на разных этапах истории физической культуры и спорта.

Н. А. Соловьев, И. А. Варнавский, Г. Б. Северухин в 2001 г. издают «Историю развития физической культуры и спорта в Удмуртии». Авторы – известные спортивные педагоги, ученые, специалисты по истории физической культуры и спорта. На изданный труд в газете «Удмуртская правда» была опубликована рецензия, которая, по нашему мнению, достаточно полно характеризует его содержание. Поэтому мы поместили ее, с некоторыми сокращениями, в данную статью как характеристику изданной книги. Составители книги «...стали авторами первого и уникального для республики литературного труда. Книга на обширном фактическом материале рассказывает об основных этапах и путях развития массового физкультурного движения в республике, становлении и нынешнем состоянии развития видов спорта, повествует о наших известных спортсменах – чемпионах Олимпийских игр, мира, СССР и России, о физкультурных организациях, педагогах и тренерах. Почти 800-страничный объем книги позволил поведать о многих событиях по данной теме, часть из которых мало известна любителям спорта наших дней. Издание утверждено Государственным Комитетом Удмуртской Республики по науке, высшему и среднему профессиональному образованию в качестве учебного пособия для студентов вузов и ссузов и может широко использоваться

для практической работы спортивных организаций республики» (Ю. Ожегов. Удмуртская правда за 28.12. 2001 г. № 195.).

Известный уже нам автор, А. В. Ходыкин, судья Всесоюзной категории, почетный судья по спорту обобщил свой большой опыт участия в судействе многих соревнований по легкой атлетике в книге «Пятьдесят лет на службе спортивной Фемиды», которая вышла в Ижевске в 2003 г. и была взята на вооружение Всероссийской коллегией судей при проведении крупных российских соревнований по этому виду спорта.

Н. А. Соловьев, В. Ю. Сунцов, А. Д. Бурдин в 2004 г. выпускают книгу «Легкая атлетика в Удмуртии: история и современность». Авторы – известные спортсмены и специалисты по легкой атлетике. Из них В. Сунцов – МСМК, бронзовый призер чемпионата Европы по спортивной ходьбе (1986 г.). В книге описана история легкой атлетики Удмуртии, начиная с 1918 г. по 2004 г. Названы имена первых известных спортсменов и тренеров Удмуртии по легкой атлетике, их результаты.

Наибольшее развитие легкая атлетика в республике получила в 60–80-е годы прошлого столетия. В эти годы спортсмены-легкоатлеты показывали не только хорошие результаты, но и постоянно повышали свой профессиональный уровень. Из их числа вырос ряд ученых, в числе которых доктора наук и профессора. Среди них чемпионы Удмуртии по различным видам легкой атлетики – А. Логунов, Е. Тонков, Ф. Свитковский, В. Чучков, И. Абрамов, А. Сметанин и др. По-видимому, большая трудоспособность и настойчивость, выработанная в процессе занятий легкой атлетикой, оказали им значительную помощь в процессе будущей научной работы.

Книга «Вклад физкультурных организаций и спортсменов Удмуртии в Победу в Великой Отечественной войне» опубликована в Ижевске в 2005 г. авторами Н. А. Соловьевым и Д. И. Шавкуновым, известными спортивными работниками, заслуженными работниками физической культуры и спорта Российской Федерации. Книга подготовлена в канун юбилея – 60-летия Победы на основании воспоминаний бывших спортсменов-ветеранов Великой Отечественной войны. Обобщая их записи, можно сделать вывод, что у них на фронте были одинаковые трудности, которые порой трудно передать словами. Но у каждого имеется и своя история фронтовой жизни. В книге описано много боевых эпизодов фронтовиков, которые вызывают большой интерес при ее чтении.

Деятельность главного штаба управления физической культурой и спортом - Госкомспорта Удмуртской Республики и ее результаты за 70 лет его работы в регионе (1936-2006 гг.) изложены Н. А. Соловьевым, Д. И. Шавкуновым в книге «70 лет служения спорту» (Ижевск, 2006 г.).

Профессиональный историк, канд. ист. наук И. А. Варнавский, который в течение ряда лет преподавал курс лекций по истории физической культуры и спорта в институте физической культуры УдГУ, в период с 2006 по 2013 г. подготовил и издал фундаментальный труд «История физической культуры и спорта Удмуртии в документах и материалах». Автор собрал и обработал едва ли не весь имеющийся в архиве республики материал по данной теме.

Журналисты А. Красильников, А. Васильев и др. в 2009 г. выпустили книгу «Биатлону Удмуртии 50 лет». Она посвящена истории биатлона Удмуртии от момента его зарождения. Содержит много фактического материала: о первых спортсменах-биатлонистах и тренерах республики, о создании учебно-спортивной базы и известной в стране школы биатлона, о главных соревнованиях по биатлону, проводимых в республике, «Ижевская винтовка». Большое место уделено описанию спортивного пути лучших спортсменов республики по биатлону – чемпионов Олимпийских игр, мира, СССР и России, их тренеров. Среди них – Валерий Медведцев, чемпион Олимпийских игр (1988 г.) и трехкратный чемпион мира (1988, 1990 гг.), Александр Ушаков – трехкратный чемпион мира (1969 г. – среди юниоров и 1970, 1974 гг.), Иван Черезов, двукратный призер Олимпийских игр (2006 г. – серебряная и 2010 г. – бронзовая медали) и трехкратный чемпион мира (2005, 2007, 2008 гг.), и многие другие спортсмены.

В 2009 г. Н. А. Соловьев, В. И. Беляев, И. А. Ильин издают книгу «Сельские спортивные игры в Удмуртии», переиздание вышло в 2017 г. Авторы – известные спортивные работники, много лет посвятившие организации, проведению сельских спортивных игр и их описанию в исторической литературе. В книге указывается, что в конце 80-х годов прошлого столетия, во время «реформ» и «перестроек», проходящих в стране, были упразднены многие спортивные общества, в том числе и сельское ДСО «Урожай». Нависла реальная угроза, что село останется без руководства работой по физической культуре и спорту и среди населения может прекратиться массовая физкультурная работа. К счастью, сельские

активисты нашли новую форму спортивной работы – сельские спортивные игры. Вначале эта работа проводилась в отдельных селах и районах, а затем – и в масштабах региона. В Удмуртии I Республиканские летние сельские спортивные игры были проведены в 1992 г. в с. Сигаево Сарапульского района. Это мероприятие активно поддержало Правительство Удмуртии. С тех пор ежегодно, дважды – летом и зимой, поочередно в одном из сельских районов проводятся Республиканские сельские спортивные игры. Состоялись уже 31-е летние и 28-е зимние сельские спортивные игры. Кроме того, в Ижевске с большим успехом прошли зимние (2003 г.) и летние (2006 г.) Российские сельские спортивные игры. За время проведения Республиканских сельских игр во всех 25 районах региона возведена новая современная спортивная база – стадионы, лыжные базы, спортивные залы. Сельские спортивные игры приобрели большое социальное и общественное значение в жизни сельского населения республики.

В 2012 г. выходит в свет монография Н. А. Соловьева «Физическая культура и спорт в Ижевской ГСХА (история, достижения)». Автор – канд. пед. наук, профессор, проработал в этом вузе более 60 лет и в полной мере знает историю физической культуры и спорта этого вуза сразу же после перебазирования его из Подмосковья в Ижевск. В новом вузе не было никакой спортивной базы. Силами студентов и преподавателей института началось строительство спортивного зала, которое проводилось хозспособом и было завершено через три года. Начался новый этап работы кафедры – организации на должном уровне учебной, спортивно-массовой и научно-методической работы. В книге говорится о преподавателях-ветеранах кафедры, лучших спортсменах в истории вуза, о результатах и достижениях теперь уже получившей новое название кафедры физической культуры.

Рукопашный бой начал развиваться в Удмуртии параллельно с другим видом восточных единоборств – каратэ. Основоположниками этого вида спорта являются А. Богданов, К. Соловьев, С. Чибирев. В 1990 г. была создана Федерация рукопашного боя. В 2007 г. она была преобразована, и вскоре открылась ДЮСШ «Единоборств». Ряд спортсменов Удмуртии достигли по рукопашному бою высоких спортивных результатов. Это достаточно полно описано в книге «История рукопашного боя и каратэ», изданной в Ижевске в 2013 г. С. И. Чибиревым, мастером спорта, заслуженным тренером России, четырехкратным чемпионом России.

Ю. А. Попов, мастер спорта по велоспорту, заслуженный работник физической культуры Удмуртской Республики, в издании «Велоспорт в Удмуртской Республике» на обширном фактическом материале описывает историю велосипедного спорта Удмуртии со дня его зарождения в послевоенные годы и до 2015 г. (год выхода книги). Велоспорт стал одним из основных видов спорта в Удмуртии. Велогонщики республики показали самые высокие спортивные результаты. Среди лучших из них – чемпион мира Андрей Ведерников, двукратные чемпионы мира Светлана Бубненкова и Александра Колясева, многократные чемпионы России Максим Гоголев и Юрий Трофимов и многие другие спортсмены.

В 2018 г. В. Н. Мусалимов, профессиональный историк, дважды мастер спорта - по лыжным гонкам и зимнему многоборью ГТО, издает книгу «История лыжного спорта Удмуртии: люди и факты». Лыжный спорт в Удмуртии издавна является главным видом спорта. Его почитатели давно мечтали об издании книги по этому виду спорта. На обширном фактическом материале автор описал историю лыжного спорта в республике от его зарождения и практически до последнего времени.

Отмечается, что в послевоенные годы высокие результаты демонстрировали лыжники В. Глухов, Г. Медведева, Р. Ерошина. Последняя, проживая уже в Москве, стала трехкратным призером Олимпийских игр и чемпионкой мира. Венцом достижений спортсменов Удмуртии по лыжным гонкам являются результаты Галины Кулаковой – четырехкратной и Тамары Тихоновой – двукратной чемпионки Олимпийских игр, трехкратного серебряного призера Олимпиады в Сочи Максима Вылегжанина. Эти выдающиеся спортсмены были и неоднократными чемпионами мира, СССР и России. Автор этой книги, а вместе с ним большой отряд почитателей лыжного спорта, наполнены большими надеждами на то, что эти достижения лыжников Удмуртии будут неуклонно продолжаться и в будущие годы.

Книга-альбом «Герои спорта» профессионального художника и дважды мастера спорта – по конькобежному спорту и велоспорту Э. Г. Юферовой вышла в свет в Ижевске в 2021 г. В прекрасно оформленном издании проводится иллюстрация лучших спортсменов в истории Удмуртии - ЗМС и МСМК, краткое описание их достижений и побед на олимпийских играх, чемпионатах мира, СССР и России, обладателей многих других титулов самых

крупных спортивных соревнований. Также в книге рассказывается о наставниках знаменитых спортсменов, заслуженных тренерах СССР и России.

Список литературы

1. Чикваров, В. В. Глазов – спортивный: от истоков до наших дней / В. В. Чикваров. – Глазов, 1993. – 343 с.
2. Северухин, Г. Б. Физическая культура и спорт / Г. Б. Северухин, Н. А. Соловьев // Удмуртская Республика: энциклопедия / главный редактор В. В. Туганаев; редколлегия: А. М. Лисина [и др.]. – Ижевск: Удмуртия, 2000. – 797 с.
3. Северухин, Г. Б. Физическая культура и спорт / Г. Б. Северухин, Н. А. Соловьев // Удмуртская Республика: энциклопедия / ведущий редактор В. Н. Ившин; главный редактор В. В. Туганаев; [редакционная коллегия: Ю. С. Питкевич и др.]. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Ижевск: Удмуртия, 2008. – 767 с.
4. Соловьев, Н. А. История развития физической культуры и спорта Удмуртии: учеб. пособие / Н. А. Соловьев, И. А. Варнавский, Г. Б. Северухин. – Ижевск: Удм. ун-т, 2001. – 783 с.
5. Соловьев, Н. А. Легкая атлетика в Удмуртии: история и современность: учеб. пособие / Н. А. Соловьев, В. Ю. Сунцов, А. Д. Бурдин. – Ижевск, 2004. – 321 с.
6. Варнавский, И. А. История физической культуры и спорта Удмуртии в документах и материалах: сборник трудов / И. А. Варнавский (тома I-IV). – Ижевск: Удм. ун-т, 2006, 2013.
7. Биатлону Удмуртии 50 лет / [рук. проект.: А. Васильев, журналисты А. Красильников и др.]. – Ижевск, 2009. – 203 с.
8. Чибирев, С. И. История рукопашного боя и каратэ / С. И. Чибирев. – Ижевск, 2013. – 256 с.
9. Попов, Ю. А. Велоспорт в Удмуртской Республике / Ю. А. Попов. – Ижевск: Удмуртия, 2015. – 127 с.
10. Соловьев, Н. А. Сельские спортивные игры в Удмуртии / Н. А. Соловьев, В. И. Беляев, И. А. Ильин. – Ижевск: Удмуртия, 2017. – 146 с.
11. Мусалимов, В. Н. История лыжного спорта Удмуртии: люди и факты / В. Н. Мусалимов. – Ижевск: Удмуртия, 2018. – 215 с.
12. Юферова, Э. Г. Герои спорта / Э. Г. Юферова. – Ижевск: Удмуртия, 2021. – 128 с.

УДК 796.85(091)

Хэ Вэйци¹, Ш. Керимов¹, В. Г. Иванов²

¹ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

²ВИ (ЖДВ и ВОСО) ВАМТО

АНАЛИЗ ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ УШУ САНЬДА

Цель данной работы состоит в изучении истории возникновения и развития ушу саньда. Методика исследования основывается на теоретико-аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике и рассмотрении современного состояния системы спортивной подготовки в ушу саньда. Контингент испытуемых представлен спортсменами-единоборцами, которые занимаются ушу саньда и выступают на соревнованиях самого высокого ранга. Обзор теоретических основ тренировки бойцов ушу саньда позволил выявить основные характеристики их подготовки в историческом аспекте.

Введение. Китайские боевые искусства представляют собой уникальное явление в мировой культуре и занимают особое положение в традиционной культуре Китая. Китайские боевые искусства являются в полной мере искусством в духовно-практической деятельности. Так же, как и в любом виде искусства, в боевых искусствах создаются и развиваются школы передачи мастерства, принадлежность и причастность к которой свидетельствуют об особой посвященности [4]. Сегодня мир китайских боевых искусств и их разновидностей представляет собой весьма значительное явление и вызывает большой интерес во всем мире. Но разобраться в нем, в его классификации очень непросто ввиду его огромного разнообразия. Только изучив историю возникновения ушу, можно успешно решить эту задачу.

Материалы и методы. Проведенное исследование основывалось на теоретическом и аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике. Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные историческому анализу возникновения ушу.

Результаты и обсуждение. Боевые искусства Китая носят название Ушу или Гунфу. Термин «ушу» в переводе с китайского означает «боевая техника или искусство».

При рассмотрении стилей ушу принято для начала разделять их на внешние и внутренние. Хотя и это деление не является совершенным. Нужно иметь в виду, что в целом китайское мировоззрение базируется на категории инь и янь – женское, темное,

внутреннее и мужское, светлое, внешнее. Поэтому, поскольку понятия внутреннего и внешнего содержатся в любом явлении, также и в ушу принята эта первичная классификация. Хотя, до появления понятия «внутренний» стиль, ушу не делили по такому принципу [2].

Предание гласит, что впервые разделение на внутренние и внешние стили ввел Чжан Саньфэн (XIV в. н. э.) – даосский монах. Чжан Саньфэну принадлежит разработка всей методики «внутреннего» развития, на основании которой он создал Тайцзицюань (стиль ушу). Такая классификация к внешним стилям относилась подготовка бойцов с акцентом на развитие физических качеств. А внутренние стили направлены на внимание к потокам внутренней энергии ци, при этом их главной стратегией является не атака на противника, а техника выжидания и ответа [6]. Во многих видах спорта тактика поведения спортсменов бывает разной [11, 12].

Принято считать, что отличия этих школ заключаются в том, что «внутренней» школе свойственна так называемая «внутренняя работа», позволяющая развивать специфические навыки. На самом деле любой школе ушу свойственна внутренняя работа (работа с энергией цигун), направленная на развитие здоровья и духа. А тренировка тела, совершенствование техники и мастерства – это внешняя работа. Таким образом, внутренней работе уделяется огромное внимание во всех школах ушу. Гармоничное сочетание внутренних и внешних методов – это необходимое условие успеха для любой школы ушу. Программа обучения в школах боевых искусств была тщательно продумана и методологически обоснована [8].

Таким образом, задолго до того, как появились так называемые «внутренние школы», боевые искусства в Китае были представлены одной школой ушу, которая была основана индийским монахом Бодхидхармой.

Бодхидхарма прибыл из Индии в Китай как миссионер, несущий учение буддизма, в конце V в. По преданию считается, что им был заложен монастырь Шаолинь, который стал центром китайского ушу, а впоследствии его стали называть центром так называемых «внешних школ». На этом основании «внешние» школы связывают с буддийской традицией, а «внутренние» с даосской. Но, как отмечают многие исследователи, такое деление является весьма условным, так как не существует в чистом виде внутренних методик или внешних, во всех школах и стилях наблюдается их гармоничное сочетание и взаимопроникновение [1, 2]. Для даль-

нейшей ясности в вопросе классификации школ боевых искусств необходимо рассмотреть корни, истоки возникновения этих традиций.

Итак, основателем внешних школ, а точнее первой школы ушу является основоположник чань-буддизма Бодхидхарма.

Н. В. Абаев считает, что существуют две версии возникновения шаолиньской школы. Согласно первой, обучение воинским искусствам монахов было вызвано необходимостью. Нужно было защищать монастырь и его обитателей от разбойников и бродяг, так как монастырь находился в безлюдном месте, в горах, в лесу. Сам Бодхидхарма владел приемами боевых искусств, которым обучился в Индии [1].

Согласно второй версии, Бодхидхарма обнаружил, что длительные неподвижные сидячие медитации буддийских монахов оказывают негативное влияние и на их физическое состояние, и на умственное. Необходимо было ввести обязательные физические упражнения и психофизическую подготовку. По мнению Н. В. Абаева, индийские традиции искусства боевого единоборства, внесенные самим Бодхидхармой, сыграли решающую роль в формировании главных стилевых особенностей рукопашного боя, кулачного боя и борьбы шаолиньской системы [1].

Любая из этих версий свидетельствует о синтетическом характере методов и принципов, основанных на сочетании индийских и китайских, буддийских и даосских традиций, повлиявших на происхождение шаолиньской школы. Таким образом, в шаолиньской школе был разработан комплекс методов физической и психофизической подготовки, направленный на формирование бойцовских качеств в боевом единоборстве.

Как уже упоминалось, легендарный даосский мастер Чжан Саньфэн на рубеже эпох Юань и Мин (XIV в.) сформулировал принципы нового альтернативного течения внутренних школ. Им были сформулированы ключевые принципы этого течения, которые опирались на даосские идеи о взаимовлиянии покоя и движения, инь и ян в трактате «Тайцзиюань». Ключевым в новом течении, которое стали называть «внутренним», был принцип «покоем контролировать движение». Если для шаолиньского ушу был свойствен активный янский принцип упреждающей атаки, в новом течении он был заменен на формулу «в покое дожидаться движения».

На сегодняшний день понятие «внутренние стили» ушу объединяет три стиля: Синьцюань, Багуа чжан и Тайцзицюань. Более

других ближе к исконному внутреннему стилю стоит стиль Сунси нэйцзя цюань, который восходит к Чжан Сунси, ученику Чжан Саньфэна. В Пекине в конце XIX в. появилось объединение, которое получило название «Кулак внутренней семьи» (нэйцзя цюань), когда три мастера, владевшие искусством Синьцюань, Багуа чжан и Тайцзицюань, объединили усилия и договорились о том, что их ученики могут учиться у любого из этих мастеров [10].

Все занимающиеся в группе стали «одной семьей». Это было важной вехой в развитии внутренних школ, так как всегда передача традиций происходила под большим секретом. Со временем открытая манера преподавания привела к тому, что в этих трех школах стало появляться все больше общих черт. Теоретическая база вышеописанных стилей основывается на положениях даосизма: классического канона «И цзин» (Книга перемен) и на школы Инь-Ян и школы У-син (пять первоэлементов), поэтому их называют даосскими [8].

На самом деле деление на внутренние – внешние, даосские – буддийские школы боевых искусств является довольно условным, а четкие границы сложно провести. Существует достаточное количество школ, в которых сочетаются элементы всех трех учений (конфуцианство, даосизм и буддизм) и относящаяся к ним символика как на севере, так и на юге Китая. О внутренних и внешних школах писал патриарх школы Багуачжан в третьем поколении Ли Цзымин (1898-1992): «В кулачном искусстве имеется множество школ, но, если говорить о сущности и применении кулачного искусства, то следует назвать в первую очередь принципы мягкости и жесткости. Мягкий и жесткий стили друг друга дополняют, составляя вместе подлинную форму кулачного искусства» [5].

Разнообразие стилей боевых искусств разрасталось благодаря тому, что многие ученики, получив обучение, рано или поздно покидали учителя и разъезжались в разные места, где передавали свое мастерство уже своим ученикам. Это приводило к возникновению различных ответвлений от основной школы боевых искусств. Но, тем не менее, сохранялось ощущение принадлежности к единому базовому центру, общности стиля и неизменным традициям, присущим школе. То есть, несмотря на некоторые стилевые отличия, все они принадлежали к данной исходной школе [7].

Начиная с XX в., школы ушу в Китае теряют свою традиционную закрытость. Идет процесс неизбежного взаимопроникновения стилей, возникают новые ответвления. Правила приема

желающих учиться перестают быть очень строгими. Сами мастера активно перенимают опыт друг у друга, в результате каждый отдельный мастер может создавать свой стиль, а его ученики, в свою очередь, добавлять к нему свой опыт и мастерство [3].

Выводы. Согласно «Большому китайскому словарю Ушу», в Китае насчитывается более 300 стилей ушу, и это только основных, потому что все время идет процесс изобретения новых стилей. Это зависит от мастерства, трудолюбия и творческого подхода мастера, а также его учеников. Такое огромное количество стилей, ответвлений трудно поддается строгой классификации. Но само устройство китайского сознания и менталитета стремится к упорядочению множества форм и явлений окружающего мира. Сегодня наиболее распространенной является классификация на внутренние и внешние школы, хотя выше мы уже говорили о том, что и эта классификация является достаточно условной, поскольку на деле любая школа, как бы она себя ни называла, практикует как внешние методы подготовки, так и внутренние.

Таким образом, понятие «школа боевого искусства» обозначало те исходные принципы, на которых строилась система обучения, сохранение и передача ключевых традиций и методов в подготовке бойцов. Это понятие не обязательно должно было быть привязано к определенному месту, оно имело скорее духовное философское и нравственное значение. Многие ученики, закончив обучение, набравшись мастерства, покидали свои школы, своих учителей, но их внутренние духовные знания навсегда привязывали их принадлежность к данной школе.

Список литературы

1. Абаев, Н. В. Чань-буддизм и шаолиньская школа ушу / Н. В. Абаев // Буддизм и культурно-психологические традиции народов Востока. – Новосибирск: Наука, 2003. – С. 148-178.
2. Балханов, А. И. Школы боевых искусств в Китае / А. И. Балханов // Культурологические опыты: научный сборник статей студентов, магистрантов, аспирантов кафедры культурологии и искусствоведения. – Улан-Удэ: Восточно-Сибирский государственный институт культуры, 2021. – С. 20-23.
3. Боевые искусства: Китай, Япония / Сост., пер. с кит., старояп., вступ. ст. и коммент. В. В. Малявина. – Москва: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002. – 416 с.
4. Ван Кай. История китайского спорта / Ван Кай; пер. с кит. Д. Е. Желобов. – Москва: Шанс, 2016. – 112 с.

5. Долин, А. А. Кэмпо традиция воинских искусств / А. А. Долин, Г. В. Попов. – Москва: Наука, 2002. – 429 с.
6. Куликов, А. Г. Древо боевых искусств / А. Г. Куликов. – Москва: Эгмонт Россия ЛТД, 2001. – 192 с.
7. Малявин, В. В. Китайская военная стратегия / В. В. Малявин. – Москва: АСТ: Астрель, 2002. – 432 с
8. Смирнова, И. А. Преемственность культурных традиций Китая в художественном пространстве документального фильма «Тайны боевых искусств ушу: саньда» / И. А. Смирнова, Ф. Вэй // Научные горизонты. – 2019. – № 11(27). – С. 96-102.
9. Шихшабеков, Ш. Ю. Духовное и физическое воспитание человека в системе ушу / Ш. Ю. Шихшабеков, Ш. М. Магомедов, Ш. З. Ибрагимова // Вестн. соц.-пед. ин-та. – 2015. – № 2. – С. 64-68.
10. Bolotin A., Bakayev V. (2017). The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp.2443-2446. DOI: 10.7752/jpes.2017.04272
11. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Surmilo S.V. and Aganov S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance analysis of sport XII* (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ

УДК 612.39-057.875

В. В. Валиуллин, Н. Ф. Семерханова, Е. А. Доценко
ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ПИТАНИЕ КАК ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ФАКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Рассмотрены осведомленность студентов в вопросах правильного питания и ее значение для здоровья.

Укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из самых важных задач процессов образования, неотъемлемой частью которого является физическое, эстетическое и нравственное воспитание [1]. В свою очередь физическое и функциональное развитие организма – это всеобъемлющий процесс, включающий в себя не только физические упражнения и двигательную активность, но и вопросы питания и восстановления. При этом каждый из этих компонентов тесно взаимосвязан и существенно влияет друг на друга. «Ты есть то, что ты ешь» – эта крылатая фраза Гиппократа отражает, насколько влияет качество питания на самочувствие, качество жизни и здоровье в целом. И что важно отметить, в правильном питании имеет значение не столько количество, сколько качество потребляемой пищи, ее состав, наличие всех необходимых элементов, особенно в сложных климатических условиях (районы Крайнего Севера и др.). Пищевые продукты представляют собой сложную смесь различных питательных веществ: макронутриентов (белков, жиров, углеводов), микронутриентов (витаминов, минеральных веществ) и воды. И недостаток одной из этих составляющих непременно вызывает нарушения функций органов и систем организма, что может повлечь за собой возникновение различных заболеваний в будущем. В настоящее время наличие большого выбора продуктов на полках магазинов не означает, что население будет правильно питаться. Тем более, что многие продукты не содержат того необходимого состава нужных веществ, которые должны были бы входить в них. В этой связи актуальность

в вопросах питания приобретает не только наличие необходимых продуктов, но и информированность и знания в области питания. В настоящее время в сети Интернет очень много информации по питанию, причем очень часто недостоверной и ошибочной. Различные диеты, режимы питания, предлагаемые к приобретению комплексы витаминов и БАД (биологически активных добавок) дезориентируют потребителя, бросая его из крайности в крайность. В этих условиях «гиперинформации» очень трудно понять, что полезно, а что вредно. Особое значение имеет информированность молодежи в этих вопросах, так как именно в молодом возрасте закладываются те «семена» будущих болезней.

Исходя из этого, решено провести анкетирование студентов, целью которого было изучение информированности обучающихся в вопросах правильного питания. Было опрошено более 100 студентов 1-го и 2-го курсов Башкирского государственного аграрного университета. Анкета включала 9 вопросов, отражающих уровень информированности, отношение и заинтересованность в рациональном и сбалансированном питании. Результаты опроса отображены в диаграммах (рис. 1-9).



Рисунок 1 – Интерес к питанию

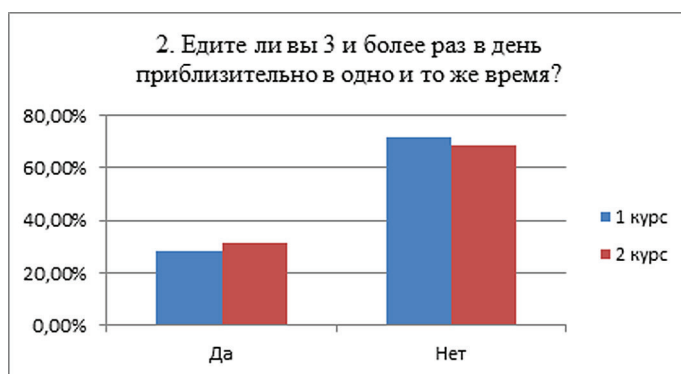


Рисунок 2 – Регулярность питания



Рисунок 3 – Употребление фаст-фуда



Рисунок 4 – Состав продуктов (жир)

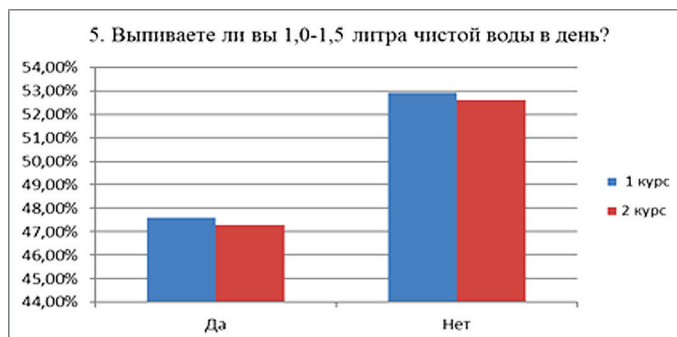


Рисунок 5 – Употребление воды

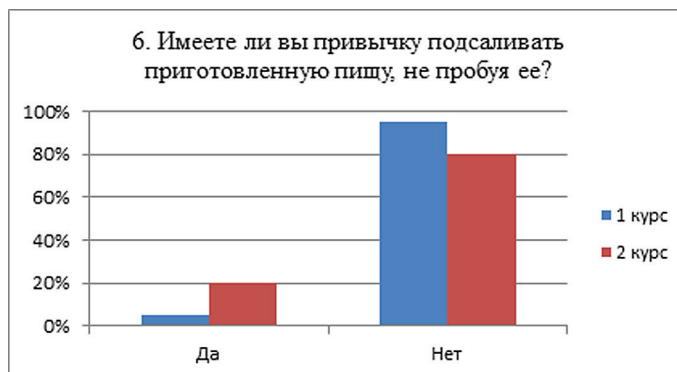


Рисунок 6 – Употребление соли

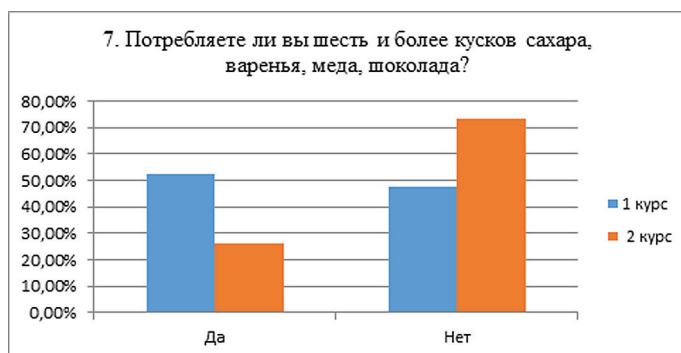


Рисунок 7 – Употребление сахара

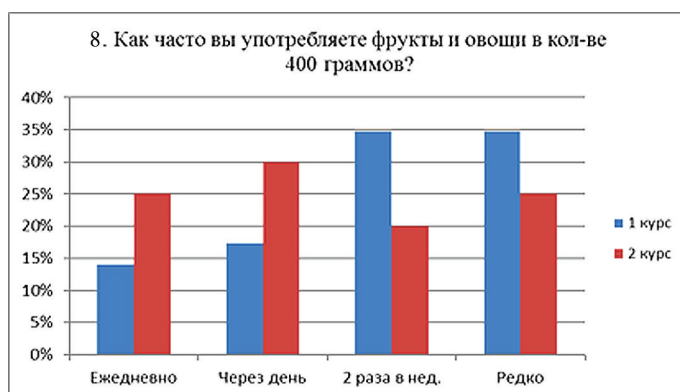


Рисунок 8 – Употребление овощей

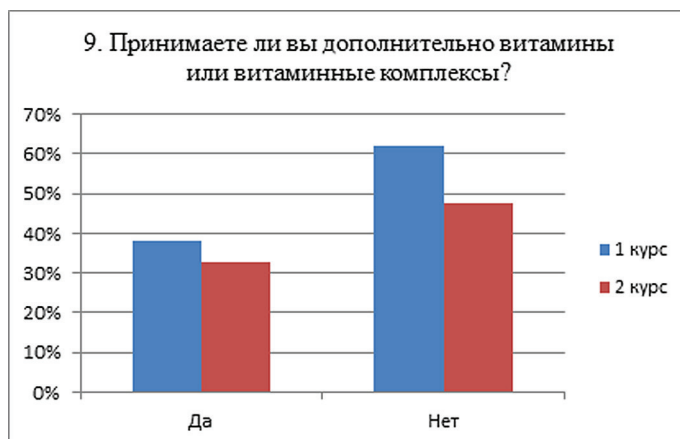


Рисунок 9 – Употребление витаминов

Результаты исследования показали: студенты 2-го курса больше, чем первокурсники интересуются вопросами правильного питания и вследствие этого, очевидно, реже употребляют фаст-фуд. 15 % первокурсников употребляют фаст-фуд ежедневно. Всего 30 % студентов обоих курсов питаются в одно и то же время. Только половина учащихся следит за водным балансом. Очень малое количество опрошенных уделяет внимание составу пищи.

Также небольшое количество (33-37 %) студентов дополнительно принимают витаминные комплексы.

По результатам исследования можно сделать следующие выводы:

1. В вопросах правильного и сбалансированного питания студенты 1-го курса информированы хуже, чем второкурсники.

2. Большое количество студентов обоих курсов уделяет внимание вкусовым качествам потребляемой пищи.

3. Незначительное количество опрошенных уделяют внимание качеству потребляемой пищи.

Необходимо регулярно информировать студентов о том, что самочувствие и работоспособность во многом зависят не только от своевременного приема пищи, но и от качества потребляемых продуктов, их состава, наличия в них необходимых элементов для нормального функционирования всех систем. Это будет являться основой для формирования у студента ценностного отношения к питанию и здоровому образу жизни.

Список литературы

1. Бикимбетов, Р. Г. Положительная мотивация учения как фактор профессионализации обучающегося / Р. Г. Бикимбетов, В. В. Валиуллин // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию БГАУ (в рамках XXX Международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2020»); Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства Республики Башкортостан, ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет». – Уфа, 2020. С. 398-401.

2. Семерханова, Н. Ф. Значение физической культуры для снижения психофизической нагрузки студента-первокурсника / Н. Ф. Семерханова // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы Международной учебно-методической и научно-практической конференции; Министерство сельского хозяйства РФ, ФГБОУ ВПО Саратовский государственный аграрный университет им. Н. И. Вавилова; под редакцией О. М. Поповой. – Саратов, 2012. – С. 254-256.

И. М. О. Джолиев, А. Э. Кочнев
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

ОСОБЕННОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ У ЛЮДЕЙ, БОЛЬНЫХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

В данной статье представлены: описание вреда здоровью, причиняемого диабетом организму, осложнения этой болезни. Особое внимание уделяется значению лечебной физкультуры для людей, страдающих диабетом; особенностям занятий физкультурой и контроля самочувствия, в т. ч. дневника самочувствия, замеров сахара в крови и индивидуального подбора физических упражнений.

Актуальность. В последнее время одной из наиболее значимых проблем здравоохранения как в России, так и во всем мире стали заболевания сахарным диабетом. Год за годом частота и тяжесть этого заболевания постоянно возрастает, также сахарный диабет все чаще встречается у молодых людей. Вышеперечисленные причины вызывают необходимость исследований данной группы заболеваний, мероприятий по их лечению и профилактике. В данной статье рассматриваются, в основном, меры профилактики и лечебная физкультура у молодых людей, в частности студентов.

Цель и задачи: изучить особенности занятий физической культурой при заболеваниях диабетом у студентов, разобрать правила и нормы проведения занятий лечебной физкультурой, рассмотреть основные упражнения и меры мониторинга состояния здоровья.

Материалы и методика. Главной методикой исследования является изучение статей и научных работ по медицине и физической культуре, а также синтез полученной информации.

Результаты исследования. Сахарный диабет является самым распространенным заболеванием эндокринной системы, при нем нарушается усвоение глюкозы в организме человека, ухудшается обмен веществ, страдает иммунная система. При диабете негативное влияние оказывается на все органы человека, а отсутствие лечения может вызывать различные осложнения, например, поражение сосудов, ухудшение зрения, почечную недостаточность. Также у людей, страдающих диабетом, увеличивается риск возникновения инфарктов и инсультов, может возникать

дисфункция нервных окончаний, ведущая к болям в конечностях и возможной их атрофии, возникают патологии суставов [1, 2]. Все эти последствия ухудшают качество жизни людей, больных сахарным диабетом, приводят к их инвалидизации и увеличивают преждевременную смертность.

Многие исследователи отмечают рост заболеваемости сахарным диабетом по всему миру. Так, в Российской Федерации по состоянию на 01.01.2022 г. общая численность пациентов с сахарным диабетом составила около 5 миллионов человек (3,35 % населения РФ), а за период 2017-2021 гг. отмечалось продолжающееся увеличение распространенности сахарного диабета [3].

Распространенность заболевания также может быть связана с общей экологической ситуацией в месте проживания людей с диабетом. Загрязняющие вещества, попадая в организм человека из пищи, воды и воздуха, оказывают негативное влияние на весь организм и в частности на поджелудочную железу, которая вырабатывает инсулин. Также загрязнение окружающей среды мешает оздоровительной роли физической активности, так как спортивная деятельность в районах с загрязненным воздухом увеличивает риск заболеваний дыхательной системы, что вынуждает людей не вести активный образ жизни, хотя он способствует улучшению состояния при диабете [4].

Эксперты Всемирной диабетической федерации прогнозируют, что к 2030 г. заболеванию будет подвержен каждый 10-й человек на Земле [5]. Осложняет ситуацию и то, что чаще всего болезнь диагностируют только вместе с появлением осложнений. Все это приводит к необходимости изучения методов профилактики заболевания на стадии до его непосредственного появления, а также исследования способов по улучшению состояния уже болеющих пациентов.

Несомненно, лечение диабета возможно только медикаментозными методами с приемом инсулина или препаратов, снижающих уровень сахара в крови, но также доказано, что профилактика или облегчение симптомов возможны путем коррекции образа жизни. Так, к мерам профилактики сахарного диабета относятся: снижение избыточного веса; здоровая диета с низким потреблением сахара и жиров; отказ от вредных привычек, особенно от курения; активный образ жизни и физические упражнения [2, 6].

Как же физкультура помогает при диабете? В частности, физические упражнения увеличивают чувствительность клеток

к инсулину. Если человек, страдающий диабетом, регулярно занимается спортом, то инъекции инсулина эффективнее понижают уровень сахара в крови. Это позволяет снизить дозы принимаемых лекарств, причем такой эффект сохраняется на протяжении еще двух недель после занятий физкультурой [6]. Физическая активность также улучшает работу эндокринной системы, ускоряет расщепление жиров, способствует похудению и нормализации работы сердечно-сосудистой системы, что помогает бороться с заболеваниями, связанными с сахарным диабетом. Активная мышечная работа с большей эффективностью утилизирует глюкозу. Регулярные физические упражнения улучшают выработку гликогена в печени и мышцах, усиливают процессы глюконеогенеза и гликогенолиза, и человек, страдающий этим заболеванием, может преодолеть слабость в мышцах [7].

Особенно эффективным методом занятий для людей с диабетом считается лечебная физическая культура, в том числе и на улице, для попутного закаливания организма. Лечебная физкультура (ЛФК) – комплекс мер по воздействию на организм человека, применяющий средства физической культуры (в основном физические упражнения) для лечения и реабилитации больных и инвалидов и профилактики заболеваний. Она позволяет уменьшить влияние негативных факторов внешней среды на организм и улучшить общее физическое состояние человека. Важно отметить, что только при соблюдении индивидуальных правил при конкретных видах заболеваний возможно достижение положительных результатов.

Именно поэтому важно помнить, что физические нагрузки влияют на каждый организм по-разному, в некоторых случаях они могут не только не снижать уровень сахара, но и повышать его. Поэтому перед непосредственными занятиями необходимо проконсультироваться с врачом, выбрав план индивидуальных тренировок. Во время занятий важно обращать внимание на свое самочувствие, любые отклонения в нем, такие как головная боль, отдышка, головокружение или неприятное чувство в груди, говорят о необходимости закончить занятия, а позднее сообщить врачу. То есть при занятиях необходимо осуществлять самоконтроль, например, в оценке своего состояния может помочь ведение дневника с записью в него изменений самочувствия, показателей измерения сахара через 30 минут и через 2 часа после тренировки, сердцебиения и давления [8]. Только при правильной организации

физического процесса возможно положительное влияние на организм и улучшение состояния человека.

При диабете важно проводить замеры сахара в крови до начала упражнений и после их завершения. В случае, если сахар в крови низкий (5-6 ммоль/л), то рекомендуется принять дополнительные углеводы. Если же сахар высокий (13-14 ммоль/л), то необходимо принять лекарства, а занятия отложить до нормализации уровня сахара. Приступать к выполнению упражнений разрешено не раньше, чем через час после приема пищи и укола инсулина. Также значимыми факторами, влияющими на проведение занятий, являются: возраст, подготовленность организма к нагрузкам, наличие сопутствующих заболеваний. Все нужно учитывать при определении видов физической активности, которые будут разрешены или, наоборот, противопоказаны при сахарном диабете [6].

На то, какие упражнения рекомендуется применять во время занятия, влияет тяжесть заболевания. При диабете, протекающем в легкой форме, разрешены практически все виды лечебной физической культуры, рекомендуют применять упражнения для крупных и средних мышечных групп, которые выполняются в среднем и медленном темпе. Также можно заниматься различными видами спорта: бегом, спортивной ходьбой, катанием на лыжах или коньках, плаванием, велосипедным спортом, подвижными играми. При этом важно соблюдать дозировки физической нагрузки при осуществлении врачебного контроля.

При средней тяжести заболевания следует ограничиться физическими упражнениями с умеренной и средней интенсивностью, нагрузка должна увеличиваться постепенно, начинать следует с простых упражнений. Оптимальным выбором являются плавание и дозированная ходьба. По времени занятия ограничиваются 30 минутами. Запрещены любые виды экстремального спорта, так как они опасны для жизни больного при гипогликемии. Обычно пациентам с диабетом рекомендуется заниматься спортом с близкими и друзьями, знакомыми с проявлениями диабета и знающими, какие действия необходимо предпринимать, если у больного случается состояние гипогликемии.

При тяжелой форме сахарного диабета следует осторожно относиться к выполнению упражнений. ЛФК осуществляется в исходном положении лежа, нагрузка должна быть строго ограничена и посильна человеку, ежедневно следует заниматься около 25 минут, темп упражнений медленный, плотность занятия – малая.

Даже при тяжелой форме сахарного диабета больным необходима физическая активность с учетом специфики, которая доказывает положительное влияние физических упражнений на организм лиц, страдающих сахарным диабетом [7].

Выводы и рекомендации. Исследования показывают, что наиболее благоприятное воздействие на состояние больного оказывает сочетание физических нагрузок вместе с соблюдением диеты. Тогда как отдельное следование диете приводило к слабому улучшению состояния, а усиленные физические нагрузки и вовсе к его ухудшению [9]. Таким образом сочетание таких факторов, как использование специализированных препаратов, диетотерапии и дозированной физической нагрузки, подобранной с учетом тяжести заболевания и индивидуальных особенностей человека, способно привести к улучшению состояния здоровья при забеливании диабетом. Положительное воздействие тренировок обеспечивается прежде всего благодаря грамотному контролю состояния своего организма. Только адекватные нагрузки способствуют улучшению физического и морального состояния занимающихся.

Список литературы

1. Величко, П. Б. Медико-социальные аспекты сахарного диабета и диабетической ретинопатии / П. Б. Величко, Э. М. Османов, Р. Р. Маньяков // Саратовский научно-медицинский журнал. – 2017. – № 3. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mediko-sotsialnye-aspekty-saharnogo-diabeta-i-diabeticheskoy-retinopatii> (дата обращения: 19.03.2023).
2. Диабет // Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/diabetes> (дата обращения: 19.03.2023).
3. Динамика эпидемиологических показателей сахарного диабета в Российской Федерации за период 2017-2021 гг. / И. И. Дедов [и др.] // «Сахарный диабет и ожирение – неинфекционные междисциплинарные пандемии XXI века»: сборник тезисов IX (XXVIII) Национальный диабетологический конгресс с международным участием. – Москва, 2022. – С. 61.
4. Спортивная экология – новое научное направление / И. М. О. Джолиев, Б. М. Сапаров, Л. А. Шинкарюк [и др.] // Молодежь и наука. – 2021. – № 6. – EDN GVRHBD.
5. Величко, П. Б. Сравнительный анализ демографических и медико-социальных характеристик лиц с сахарным диабетом без диабетической ретинопатии и с диабетической ретинопатией / П. Б. Величко, Э. М. Османов, Р. Р. Маньяков // Вестник российских университетов. Математика. – 2017. – № 4. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sravnitelnyy-analiz-demograficheskikh-i-mediko-sotsialnyh->

harakteristik-lits-s-saharnym-diabetom-bez-diabeticheskoy-retinopatii-i-s (дата обращения: 19.03.2023).

6. Лацузбая, А. Б. Физические упражнения как важнейший аспект в лечении сахарного диабета [Электронный ресурс] / А. Б. Лацузбая // УЗ «Новополоцкая центральная городская больница»: сайт. – URL: <https://ncgb.by/index.php/gazeta-ncgb-meterial/41-gazeta-statiy/765-fizicheskie-uprazhneniya-kak-vazhnejshij-aspekt-v-lechenii-sakharnogo-diabeta> (дата обращения: 19.03.2023).

7. Бикмуллина, А. Р. Двигательная активность при сахарном диабете / А. Р. Бикмуллина, З. Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2019. – 40 с.

8. Канев, П. Н. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями / П. Н. Канев, Л. А. Шинкарьук, И. М. О. Джолиев // Молодежь и наука. – 2021. – № 7. – EDN GJROMD.

9. Крылова, И. Д. Влияние физической активности и диетотерапии на организм при сахарном диабете II типа легкой степени тяжести / И. Д. Крылова, Е. Р. Минкайдарова, Е. В. Перов // Молодой ученый. – 2021. – № 19 (361). – С. 309-311. – URL: <https://moluch.ru/archive/361/80804/> (дата обращения: 08.04.2023).

УДК 613.9-057.875

А. А. Желтов, К. С. Синявин, Д. Д. Пальвинский
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ, СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Рассматривается вопрос здоровья студентов, который важен не только для них самих, но и для общества в целом. Описывается студенческий образ жизни как особый набор связанных потребностей и видов деятельности. Делается вывод, что здоровье студентов должно находиться под строгим контролем государственных, медицинских, образовательных учреждений и организаций.

Детерминантой здорового образа жизни молодежи является физическая культура и спорт. Научные исследования показывают и практика подтверждает, что после начала систематических занятий физкультурой и спортом молодые люди отказываются от вредных привычек, начинают закаляться, соблюдать правильный режим дня, строго соблюдать правила личной гигиены и рационально питаться. Именно поэтому физическая культура и спорт в настоящее время являются наиболее эффективным средством сохранения и укрепления здоровья молодежи. Специалисты

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму ведут постоянную эффективную работу по пропаганде здорового образа жизни, активно привлекают молодежь к занятиям физической культурой и спортом.

Полноценное образование современного общества во многом определяется состоянием здоровья студенческой молодежи, удельный вес которой в структуре населения страны очень велик. Это обеспечивает потребность рынка труда в рабочей силе, воспроизводственный и культурный потенциал нации, а также обороноспособность государства.

Известно, что здоровье зависит как от внешних условий, образа жизни, так и от индивидуально ответственного отношения человека к сохранению здоровья. Путь каждого индивидуума к здоровому образу жизни проходит по индивидуальной траектории с учетом личной позиции человека по отношению к укреплению и сохранению здоровья, осознания здоровья как важнейшей ценности жизни, понимания личной ответственности за сохранение собственного здоровья. Многие факторы влияют на здоровье и образ жизни студентов. При этом одним из важнейших является внешнее окружение, в том числе этническое происхождение, проживание в конкретной стране, обучение в вузе определенного профиля и т. д. Многообразие факторов обуславливает необходимость выявления наиболее важных из них, а также разработки и использования универсальных методов оценки их значимости [5].

Студенты – наиболее слабозащищенная социальная сфера групп населения, при этом учеба требует немало усилий со стороны всех систем организма. Многие студенты живут в общежитиях. Это и разлука с семьей, и необходимость перестроить свой образ жизни. Современный образовательный процесс становится все более интенсивным. Студенты находятся в состоянии сильного стресса из-за увеличения объема поглощаемой информации. Это приводит к стрессу в сочетании с низким уровнем активности. Происходит ухудшение здоровья учащихся. Поскольку работа студентов преимущественно умственная, важнейшей ее особенностью является уменьшение объема насыщенной физической мышечной деятельности.

Молодые люди сейчас все чаще злоупотребляют вредными привычками, ведут малоподвижный образ жизни и им в принципе ничего неинтересно. Они проводят огромное количество времени в сидячем состоянии, за компьютером. Молодежь не следит

за тем, что они потребляют и в каких количествах. Поэтому проблема физического воспитания особенно актуальна в наши дни. К огромному сожалению, подавляющее большинство людей не занимается спортом каждый день. Многие не делают никаких физических упражнений и нагрузок по причине загруженности в университете, отсутствия времени, нежелания идти в спортивный зал и т. д. Кто-то убежден, что занятия спортом – это очень трудно, энергозатратно, дорого и для этого необходимы глубокие знания в физической культуре.

Студентам приходится сидеть большую часть дня. Лекции, семинары, библиотека, работа на компьютере и подготовка дома к завтрашнему дню проходят без движения. Да еще и в замкнутом пространстве. В результате студенты сталкиваются с такими проблемами:

- нарушение кровообращения в конечностях;
- кислородное голодание важных органов, в том числе и мозга;
- искривление позвоночника.

Следует отметить, что объем информации о здоровье учащихся значительно увеличился. Проблема охраны здоровья студентов приобрела особую актуальность в связи с тем, что здоровье и физические возможности студентов значительно ухудшились за последнее десятилетие. В то же время современная концепция здравоохранения направлена в основном на лечение болезней и часто оказывается малоэффективной. В этой ситуации все большее значение приобретают профилактика, здоровый образ жизни и эффективные системы сохранения и укрепления здоровья.

Основной причиной такого положения, по мнению многих исследователей, является ухудшение состояния окружающей среды, нездоровый образ жизни, низкий уровень санитарно-гигиенической культуры, а также отсутствие двигательной активности студентов на протяжении всего периода обучения в общеобразовательных учреждениях. Это также связано с несовершенством существующих программ физического воспитания и отсутствием пропаганды здорового образа жизни по всем учебным предметам. Особенно остро эта проблема стоит у студентов-инвалидов, которые приписаны к специальным медицинским группам, так как это означает, что они не могут ни заниматься в основной группе, ни справляться с ежедневными нагрузками.

Высокая эффективность обучения достигается за счет правильного выбора методических приемов. Необходимо исполь-

зовать наиболее рациональные средства и методы физического воспитания, соответствующие состоянию здоровья и физической подготовленности студентов с учетом медицинских противопоказаний и педагогических рекомендаций. Нельзя забывать об индивидуальном подходе к студентам с различными заболеваниями. Это создает трудности для педагогов, работающих с профильными медицинскими группами, так как не разработаны здоровьесберегающие технологии [2].

Отсюда вытекает необходимость поиска наиболее рациональных подходов к регуляции двигательной активности, адаптированных к функциональному состоянию организма студента и обеспечивающих стабильную физическую и умственную работоспособность. Регулярные и дозированные физические нагрузки способствуют нормализации двигательных процессов и восстановлению нарушенных функций организма.

Это необходимо для повышения двигательной активности студентов, так как на них негативно влияет недостаток физической активности. Это замедляет процесс восстановления, снижает адаптивность, ухудшает обменные процессы и запасы энергии в организме. Только систематическая физическая культура может служить профилактическим фактором, нормализовать функциональное состояние студента и способствовать его выздоровлению [3].

Здоровье и здоровый образ жизни являются качественным условием будущей самореализации молодежи, ее активного долголетия, способности создать семью и произвести потомство, комплексной учебной и профессиональной деятельности, общественной и творческой активности.

Студенты должны относиться к своему здоровью как к капиталу, который следует поддерживать и приумножать, чтобы он окупился в будущем. Создание для этого оптимальных условий – непростая задача для вуза.

Подводя итог, хотелось бы выделить:

1. Здоровье студентов в настоящее время является серьезной проблемой не только в их жизни, но и в обществе. Если общее состояние здоровья населения привлекает внимание исследователей, то студенты остались наедине со своими заботами и проблемами.

2. Алгоритм оздоровления в университете должен включать прежде всего научно-методическое и медико-биологическое обеспечение рациональной организации образовательного процесса студентов в области физической культуры и спорта, а именно: ис-

пользование физической культуры, ее методов и формы воспитания, природные факторы, а также гигиеническое и валеологическое воспитание и обучение студентов по всем направлениям.

Выводы исследования и перспективы его продолжения. Формированию у обучающихся ценностно-мотивационного отношения к здоровому образу жизни в современной образовательной организации способствуют следующие педагогические условия:

- включение дисциплин «физическая культура», «валеология» в учебный процесс, а также спецкурсы по организации обучения студентов;

- оздоровительные занятия с учетом возраста и индивидуальных особенностей данного человека;

- интеграция деятельности лечебно-образовательных, культурно-оздоровительных и спортивных учреждений с целью создания образовательной среды, отвечающей условиям защиты и улучшающей основные компоненты здоровья молодежи, что способствует развитию значимой и мотивированной потребности в здоровом образе жизни;

- открытие служб психологической поддержки студентов;

- популяризация физической культуры и спорта через акции, конкурсы, олимпиады; открытие санаториев при университете;

- проведение обучающих курсов; курсы психического здоровья для студентов;

- обеспечение условий для укрепления здоровья в образовательном процессе и др.

Процесс, обеспечивающий организованное формирование здоровой культуры студенческой жизни наряду с развитием других личностных качеств, является основным фактором приобщения человека к здоровому образу жизни.

Также не стоит забывать, что физкультурно-спортивная деятельность, в которую вовлечены студенты, является одним из действенных механизмов слияния общественных и личных интересов, формирования общественно необходимых потребностей личности. Ее специфическое ядро составляют отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами и ценностными ориентациями. При этом происходит трансформация социального опыта в черты личности и трансформация ее основных сильных сторон во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности человека.

Физическое воспитание в вузе является основополагающим элементом укрепления здоровья студентов. Практические занятия по физическому воспитанию в вузе автоматически не гарантируют сохранения и укрепления здоровья студентов. Они обеспечиваются многими составляющими образа жизни, среди которых большое место занимают регулярные занятия спортом и физической культурой, а также оздоровительный фактор.

Список литературы

Луценко, А. С. Заинтересованность молодежи в спорте / А. С. Луценко // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. – Нижневартовск, 2021. – С. 110-114.

10. Логвина, А. И. Занятия физической культурой в формате дистанционного обучения в аграрных вузах / А. И. Логвина // Использование современных технологий в сельском хозяйстве и пищевой промышленности: материалы Международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – пос. Персиановский, 2021. – С. 449-453.

11. Мониторинг формирования организационно-управленческих способностей студентов направления «Физическая культура» / И. С. Матвеева, В. С. Матвеев, И. В. Тихонова, А. С. Клименко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 207-210.

12. Печерский, С. А. Преподавание дисциплин по физической культуре и спорту в условиях дистанционного обучения / С. А. Печерский, И. В. Куликова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 344-345.

13. Печерский, С. А. Элективные курсы по физической культуре как средство социализации личности студента / С. А. Печерский, И. В. Логвиненко // Высшее образование в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции; отв. за вып. Д. С. Лилякова. – 2018. – С. 408-409.

С. В. Качалова, А. А. Соболев, А. В. Яни
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Рассматривается проблема неприменения знаний в области здорового образа жизни в связи с психологическими барьерами. Методом исследования является опросник, результаты которого подтверждают проблему.

Сегодня все больше людей начинают вести здоровый образ жизни. Однако, кроме физического здоровья, необходимо уделять внимание и психологическому благополучию. Психологические аспекты здорового образа жизни включают в себя множество факторов, которые имеют главную роль в формировании полноценной жизни. В данной статье рассматриваются основные психологические особенности здорового образа жизни и методы, которые помогают достичь личностного роста и развития [1].

Физическая культура включает в себя не только физические, но и психологические основы. Психологические особенности здорового образа жизни могут быть подразделены на несколько элементов:

1. Мотивация.
2. Самовосприятие.
3. Стрессоустойчивость.
4. Самодисциплина, ответственность и трудолюбие.
5. Командный дух.

Физическая культура имеет большое значение для психического здоровья человека, в том числе для развития мотивации, уверенности в себе, стрессоустойчивости, дисциплины и повышения работоспособности [2].

Цель данной статьи заключается в описании психологических особенностей, которые характерны для людей, ведущих здоровый образ жизни. Задачей статьи является рассмотрение таких психологических факторов, как мотивация, целеустремленность, самооценка, настойчивость, а также влияние позитивного мышления на достижение спортивных и физических результатов.

В статье рассмотрено 2 метода исследования:

- 1) тест «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья»;

2) авторский опросник эрудированности в вопросах здорового образа жизни.

По результатам теста субъективной оценки здорового образа жизни и соматического здоровья можно сделать вывод, что большинство студентов имеют хороший уровень здорового образа жизни, а несколько студентов имеют высокий уровень, что может свидетельствовать о том, что существует определенный процент студентов, которые сознательно следят за своим здоровьем и ведут здоровый образ жизни.

Однако следует учитывать, что результаты данного исследования основываются только на субъективной оценке студентов, что может не отражать реальную картину их образа жизни и здоровья. Кроме того, оценка ведения здорового образа жизни может быть зависима от разных факторов, таких как социальные характеристики, образовательный уровень и жизненный опыт, которые не были учтены в данном исследовании.

Следовательно, для получения более объективной картины здоровья студентов необходимо проводить комплексный медицинский и социологический анализ, учитывая не только субъективную, но и объективную оценку здоровья и образа жизни.

Таблица 1 – Описательная статистика исследуемых параметров по тесту «Субъективная оценка образа жизни и соматического здоровья»

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение	Асимметрия	Эксцесс
Субъективная оценка	52,5	17,07	-0,86	0,62

Результаты исследования по опроснику показали, что студенты обладают средними знаниями в области здорового образа жизни. Это показывает, что они имеют необходимые знания, однако не применяют их на практике [3].

Таблица 2 – Статистика исследуемых параметров по опроснику эрудированности в вопросах здорового образа жизни

Показатель	Среднее	Стандартное отклонение	Асимметрия	Эксцесс
Эрудированность в вопросах здорового образа жизни	75,12	13,46	-1,14	2,08

Одной из основных психологических особенностей здорового образа жизни является мотивация. Люди, ведущие активный образ жизни, более здоровы, сильны и работоспособны. Чтобы повысить мотивацию, необходимо постоянно ставить перед собой новые цели, стремиться к улучшению своих результатов, заниматься любимым делом [4].

Здоровый образ жизни зависит от настойчивости и целеустремленности. В большинстве случаев требуется упорно трудиться для достижения поставленных целей, потому что результаты достигаются не сразу. Необходимо усердно работать для того, чтобы сохранить свое физическое и психологическое здоровье. Важно не забывать об отдыхе и разгрузке, иначе можно переусердствовать и, наоборот, только навредить своему здоровью.

Самооценка играет важную роль в становлении и поддержании здорового образа жизни. Люди, имеющие нормальную самооценку, склонны к достижению поставленных задач. Сильно завышенная или заниженная самооценка плохо сказывается на достижении поставленных целей и задач.

Позитивное мышление имеет главное значение в здоровом образе жизни. Уверенность в своих силах и вера в свои возможности помогают продолжать идти вперед и достигать своих целей. Максимум силы, энергии и ресурсов можно получить, если мышление настроено на положительные результаты, поэтому очень важно не отчаиваться и направлять эмоции в позитивное русло.

Психологические особенности здорового образа жизни являются очень важными. Чтобы провести более активную и здоровую жизнь, необходимо улучшать свои психологические качества, такие как мотивация, настойчивость, целеустремленность, самооценка и позитивное мышление. Это поможет в достижении поставленных целей, улучшит здоровье и повысит уровень жизни.

Список литературы

1. Шестопапов, Я. В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я. В. Шестопапов, В. О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125. – EDN EWKISE.
2. Ягафаров, Р. Г. Психологические особенности здорового образа жизни / Р. Г. Ягафаров, В. В. Жилин, Ф. Ф. Кутлиахметова // Будущее науки -2022 : сборник научных статей 10-й Международной молодежной научной конференции, Курск, 21–22 апреля 2022 года. Том 3. – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022. – С. 376-379. – EDN UHAAFL.

3. Галочкина, Д. А. Исследование взаимосвязи здорового образа жизни и жизнестойкости современных студентов (на примере студентов департамента психологии): магистерская диссертация / Д. А. Галочкина; Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Уральский гуманитарный институт, Кафедра общей и социальной психологии. – Екатеринбург, 2020. – 98 с. – Библиогр.: с. 75-82 (76 назв.).

4. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Шуя, 22 марта 2022 года. – Шуя: Шуйский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Ивановский государственный университет», 2022. – С. 166-167. – EDN LCYJDH.

УДК 612.2-057.875

Л. Н. Кузнецова, А. Ю. Анисимова, И. Г. Гибадуллин
ФГБОУ ВО ИжГТУ им. М. Т. Калашникова

ПОКАЗАТЕЛИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ ИЖГТУ ИМЕНИ М. Т. КАЛАШНИКОВА СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Представлены показатели дыхательной системы студентов ИжГТУ имени М. Т. Калашникова специальной медицинской группы.

Актуальность. На современном этапе развития общества особую актуальность представляет сохранение, укрепление и формирование здоровья студентов, так как, по мнению специалистов, образовательные учреждения являются важнейшим звеном социализации подрастающего поколения и играют значительную роль в формировании мотивации, сохранения здоровья всех участников образовательного процесса

Концепция профессионального здоровья предполагает соответствие состояния здоровья характеру профессиональной деятельности. При этом всегда встает проблема определения отклонений в состоянии здоровья, при которых трудоспособность не страдает [3]. В период учебной деятельности студенты испытывают

воздействие целого комплекса факторов образовательной среды, негативно влияющих на состояние их физического и психического здоровья. Учебный процесс требует концентрации внимания, активации процессов мышления, памяти и других психических функций. В этих условиях возникает необходимость постоянных адаптивных изменений функционирования организма, и в период перехода от срочных реакций к долговременным ключевое значение имеет повышение эффективности каскада транспорта кислорода [1, 2, 7]. Анализ результатов медицинских осмотров студентов различных вузов России за последние годы показал устойчивую тенденцию роста числа соматических заболеваний среди молодежи и, в частности, заболеваний органов дыхания [4-6].

Широкая распространенность заболеваний дыхательной системы среди студенческой молодежи требует разработки программно-нормативного обеспечения учебного процесса, базирующегося на научно обоснованной профилактике и оздоровительных методиках для данной категории студентов, и активного их использования в учебной практике.

Анализ специальной литературы по изучению методов исследования дыхательной системы показал, что ни один метод не может выявить показатели дыхательной системы в комплексе. Прибор Spirolab III позволяет выявить более 20 показателей дыхательной системы, что позволит оценить, насколько эффективно вы дышите. Спирометрия (исследование функции внешнего дыхания) с использованием этого прибора включает в себя измерение объемных и скоростных показателей дыхания. Другими словами, исследование функции внешнего дыхания позволяет узнать, есть ли какие-либо нарушения со стороны «дыхательных» (альвеолы) или «проводящих» (бронхи) отделов легких и насколько они обратимы.

Цель исследования: изучить показатели дыхательной системы у студентов-юношей 1-2-х курсов ИжГТУ имени М. Т. Калашникова специальной медицинской группы.

Методика и организация исследования. В процессе работы проанализировано состояние дыхательной системы 80 студентов, 40 юношей 1-го курса и 40 юношей 2-го курса. Для выявления динамики изменения показателей дыхательной системы было проведено тестирование студентов-юношей Ижевского государственного технического университета разных факультетов: П, ИсИА, ИИВТ первого и второго курса, занимающихся на занятиях физи-

ческой культурой в специальной медицинской группе с помощью прибора Spirolab.

Получены данные по 20 показателям дыхательной системы: VC (жизненная емкость легких, л), FVC (форсированная жизненная емкость легких), MVV (максимальная произвольная вентиляция, л/мин). Данные соотнесены с эталонными показателями, определен процент из числа студентов, превышающий нормативные значения, относящийся к норме и отклоняющийся от эталона. Данные представлены в таблице 1.

Для измерения VC перед началом теста нужно сделать несколько спокойных глубоких вдохов, затем нужно сделать максимально глубокий вдох, после чего медленно произвести максимально глубокий выдох в мундштук. Во время теста на дисплее будет выведена кривая объем/время.

Для измерения FVC при необходимости (хотя и не обязательно) нужно сделать перед началом теста несколько глубоких вдохов. Если пациент готов к началу теста, медленно вдохните настолько глубоко, насколько возможно. Затем максимально энергично выдохните весь воздух. Далее, не вынимая мундштук изо рта, нужно завершить тест, совершив максимально быстрый вдох.

Тест MVV нужно начинать с того, что пациент делает несколько максимально глубоких форсированных вдохов и выдохов. Нужно проинструктировать испытуемого, что идеальная частота дыхания в этом случае – 30 дыхательных движений в минуту. Через 12 секунд тест автоматически прекратится. После окончания теста на дисплее появятся зарегистрированные кривые, а справа на дисплее будут величины измеренных параметров.

Результаты исследования. При сравнении показателей дыхательной системы студентов с должными выявили, что практически у всех обследованных студентов полученные результаты ниже нормы, и обусловлено это слабой работой диафрагмы, межреберных мышц и мышц живота (табл. 1).

Таблица 1 – Данные спирометрии

Показатели дыхания	I курс			II курс		
	100 % и более	99-80 %	менее 79 %	100 % и более	99-80 %	менее 79 %
VC	3	25	12	8	17	15
FVC	1	19	20	2	16	22
MVV	7	16	17	7	20	13

Выводы. Комплексное использование оздоровительной физкультуры позволит улучшить показатели дыхательной системы с нормализацией функций бронхолегочного аппарата и восстановлением физической работоспособности. Кроме того, для студенческой молодежи необходим правильный двигательный режим в течение учебного дня, а также организованный досуг с применением средств физической культуры. Мониторинг функционального состояния органов дыхания студентов в процессе обучения позволяет оценить состояние здоровья, способности адаптироваться к образовательной среде и качество организации образовательного процесса в вузе, также разработать здоровьесберегающие технологии, направленные на профилактику бронхолегочных заболеваний.

Список литературы

1. Основы физиологии человека: учебник / Н. А. Агаджанян, И. Г. Власова, Н. В. Ермакова, В. И. Торшин; ред. Н. А. Агаджанян. – 2-е изд., испр. – Москва: РУДН, 2004. – 408 с.
2. Влияние условий обучения на состояние здоровья студентов / И. Э. Есауленко, А. С. Фаустов, И. И. Либина [и др.] // Вестник ВГУ. Серия: Проблемы высшего образования. – 2009. – № 2. – С. 55-59.
3. Коновалова, Г. М. Адаптация современной молодежи к условиям обучения в высшей школе: физиологический аспект / Г. М. Коновалова, Г. А. Севрюкова // Вестник АГУ. – 2011. – № 3. – С. 81-92.
4. Теоретическая и организационная основа формирования здоровьесберегающей образовательной среды в регионе: метод. пособие / под ред. Э. М. Казина, И. А. Свиридовой, Т. Н. Семенковой. – Кемерово: КРИПКипРО, 2006. – 106 с.
5. Сизоненко, К. Н. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук / К. Н. Сизоненко. – Хабаровск, 2003. – 26 с.
6. Лыкова, Е. Ю. Состояние здоровья и адаптационные возможности организма первокурсников / Е. Ю. Лыкова // Физиология адаптации: материалы 2-й Всероссийской науч.-практ. конф. – Волгоград: Волгоградское научное издательство, 2010. – С. 318-321.
7. Blom, J. A. Monitoring of respiration and circulation / J. A. Blom. – London: CRC Press, 2003. – 200 p.

А. М. Куприн, Л. П. Федосова

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ

Предметом рассмотрения данной статьи является само понятие «сколиоз», его стадии, виды и причины возникновения. Наравне с этим изучаются вопросы выявления данного заболевания у студентов на занятиях физической культурой, методики лечения и предотвращения развития сколиоза.

Актуальность. Одним из самых распространенных заболеваний в нынешнем столетии является сколиоз. Данное заболевание присуще всем возрастным группам – от школьников и до пожилых граждан. Статистические данные Всемирной организации здравоохранения говорят о том, что каждый шестой человек на земле обладает сколиозом. Данная статистика не обходит стороной и студентов, у них в 85 % случаев выявлены нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата.

Сколиоз стал общераспространенной проблемой среди студентов, а это требует популяризации занятий физической культурой для укрепления здоровья, лечения и профилактики заболеваемости.

Целью работы является рассмотрение занятий лечебной физической культурой как способа профилактики и лечения сколиоза.

Задачи работы: анализ эффективности использования занятий лечебной физической культурой на различных стадиях сколиоза; рассмотреть виды упражнений и практик для лечения и профилактики сколиоза.

Основным методом написания данной статьи стал анализ специализированных источников (статей, монографий и т.д.), позволивших собрать основные моменты по данной проблеме.

Сколиоз представляет собой деформацию позвоночника, включающую в себя боковое искривление позвоночника, со скручиванием (торсией) позвоночника вокруг вертикальной оси.

Медицина выделяет четыре основных степени сколиоза:

I степень сколиоза характерна искривлением позвоночника при угле деформации до 10 градусов;

II степень сколиоза представлена искривлением позвоночника с большим, чем первой степени, углом от 11 до 30 градусов;

III степень сколиоза выражается в увеличении угла деформации от 31 до 60 градусов;

VI степень сколиоза является самой тяжелой, а угол деформации превышает 61 градус.

По форме искривления сколиоз подразделяют следующим образом:

C-образном сколиоз (простой) – с одной дугой искривления;

S-образный сколиоз (сложный) – с двумя дугами искривления;

Σ-образном сколиоз (тотальный) – с тремя дугами искривления.

Важной характеристикой для определения стадии и формы сколиоза является его стабильность. Она вычисляется как отношение угла деформации позвоночника на рентгенограмме, выполненная лежа к углу деформации позвоночника на рентгенограмме, выполненной стоя. Так, чем ближе показатель к единице, тем стабильнее сколиоз.

Различают два основных вида сколиоза:

– стабильный сколиоз (характеризуется более благоприятным течением заболевания);

– лабильный сколиоз (данный вид заболевания склонен к активному прогрессированию).

Исследования показали, что лечебная физическая культура дает ощутимый результат при наличии у студента I и II стадии сколиоза, тогда как при III и VI стадиях данные меры носят дополнительный характер. Данный вид оздоровительной физической культуры должен выполняться ежедневно с помощью специалистов, подготовленных на базе высших учебных заведений [6]. Это способствует лечению и профилактике обострения развития сколиоза у студентов, что благоприятно повлияет на их общее физическое и психологическое состояние.

Основными принципами занятий лечебной физической культурой при сколиозе являются:

– ограничение отягощений и нагрузок в принудительной форме;

– разгрузка позвоночника путем ношения специальных приспособлений (корсетов);

– укрепление мышц спины выпуклой стороны деформации;

– запрет на упражнения на вытяжение (полный при лабильном и ограниченный при стабильном сколиозе).

- медленный темп упражнений;
- укрепление продольных мышц;
- занятия в бассейне;
- использование ортопедической мебели (матрасов, подушек и т.д.).

Возможно применение техник лечебного массажа и самомассажа для борьбы со сколиозом [5]. Данный способ должен быть согласован с лечащим врачом, а преподаватель физической культуры должен составить специализированный план упражнений для самомассажа, подходящий под конкретный случай.

Разработка специализированных программ помощи студентам со сколиозом на базе занятий физической культурой в высших учебных заведениях будет способствовать укреплению здоровья студентов, уменьшению рисков получения данного заболевания, а также укрепит их общее физическое состояние [1].

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, о том, что сколиоз – опасное заболевание, способное принимать сложно поддающиеся лечению стадии и формы, сопровождающее студентов в процессе обучения в высших учебных заведениях. Но при своевременном выявлении и специализированной помощи врачей и преподавателей физической культуры данный недуг поддается лечению и профилактике. По нашему мнению, только повсеместное распространение техник лечебной физической культуры в высших учебных заведениях способнократно уменьшить количество диагнозов «сколиоз», поставленных студентам.

Список литературы

1. Карачина, А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников. – Санкт-Петербург, 2021.
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы занятий: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2007.
3. Позднышева, Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи: в сборнике: современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью / Е. А. Позднышева, В. А. Белова; под ред. Дворяновой Е. В., Луткова А. Н., Рогова А. А., Петруниной С. В. – Пенза, 2021.
4. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11.

5. Яткин, И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технические аспекты / под ред. Соловьева В. Б. – Москва 2021.

6. Мирзоева, Е. В. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций / Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – №6. – С. 70-75.

7. Рубанович, В. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой: учеб. пособие / В. Рубанович. – 3-е изд., испр. и доп. – Б.м., 2022.

УДК 613.9-057.875

А. М. Куприн, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ЗНАЧЕНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ СТУДЕНТА

Представлен обзор вопросов, касающихся важности здорового образа жизни для студента. Зачастую неправильно организованная научно-трудовая деятельность пагубно сказывается на их здоровье. Поэтому правильная организация здорового образа жизни, в том числе и занятия физической культурой, способна сохранить умственную и физическую активность студента, помочь справиться с трудностями студенческой жизни.

Обучение студентов в высших учебных заведениях – тяжелый, как в эмоциональном, так и в физическом отношении процесс, сопровождающийся невротами, усталостью, общим подавленным состоянием студентов. Студенты являются одной из наименее защищенных категорий граждан, в то время как к ним и их организму предъявляются сложнейшие требования на всем протяжении обучения.

Научные исследования показали, что за время обучения студентов в высших учебных заведениях их здоровье резко ухудшается. Облегчению и предотвращению данных процессов может способствовать ведение студентом здорового образа жизни [6]. Студент, способный грамотно организовывать свое время труда и отдыха, может надолго сохранить бодрость и заряд сил на ведение научной и творческой деятельности.

Под здоровьем следует понимать совокупность:

- психического здоровья (нормального, адекватного поведения человека в обществе);
- физического здоровья (нахождение всех физиологических показателей в норме);
- социального здоровья (урегулированное морально-этическое поведение человека).

Всех этих составляющих студент способен добиться только путем ведения здорового образа жизни.

Основными составляющими здорового образа жизни являются следующие компоненты.

1. Режим труда и отдыха. Данное положение неразрывно связано с процессами адаптации студента, и если его резервы истощаются, то это может привести к быстрой утомляемости, неврозам, подверженности заболеваниям.

2. Режим питания. Правильное употребление пищи является одним из наиболее важных аспектов здорового образа жизни студента, так как от него зависит энергетический баланс в организме и правильная работа всего тела. Нарушение правильного обмена веществ в свою очередь способно привести к хроническим заболеваниям внутренних органов, а также ожирению.

3. Организация сна. Сон – это основная форма ежедневного отдыха студентов, который должен составлять не менее 7-8 часов. Нарушение данной составляющей способно привести к недосыпанию, снижению работоспособности и активности студента.

4. Организация физической активности. Использование физических нагрузок является неотъемлемым фактором ведения студентом здорового образа жизни. Из-за большой интеллектуальной нагрузки у студентов ограничена физическая активность, что крайне пагубно влияет на общее состояние студента. Борьба с этим можно путем разработки комплекса упражнений самомассажа, доступного каждому студенту с учетом его физических способностей [7]. Также данная составляющая требует контроля за студентом со стороны преподавателей физической культуры в высших учебных заведениях, которые могут помочь в составлении программ занятий, выбора видов упражнений и т.д. [4].

5. Профилактика вредных привычек. К основным факторам риска для студентов и их здоровья относят употребление табака, алкоголя и наркотических веществ. Их негативное влияние выражается даже в однократном употреблении, будь то искажение

сознания, загрязнение легких и отмирание клеток печени. Только полный отказ от вредных привычек способен нормализовать работу организма и его систем.

6. Выполнение требований санитарии и гигиены, закаливание. Санитарный уход и гигиена тела представляют собой правильное отношение к кожным покровам тела человека, не позволяющее развиваться различным заболеваниям. Требуется данный уход потому, что через кожные покровы человека происходит выделение продуктов обмена веществ, терморегуляция и т.д.

Необходимой и главной целью должно стать отношение студентов к здоровому образу жизни как к эталонной модели поведения. Для этого существует необходимость создания программ и методик на базе высших учебных заведений, способных распространять и прививать данные ценности как основу существования студента в социуме. Осуществлять данный комплекс мероприятий возможно на базе занятий физической культурой и спортом, для чего существует необходимость подготовки мотивированных кадров, способных привить студентам правильные ценности и жизненные ориентиры.

Таким образом, по итогам изучения данной темы можно сделать вывод о том, что ведение здорового образа обладает огромным влиянием на жизнь студента и обеспечивает всестороннее развитие организма, профилактику и лечение заболеваний, улучшение показателей эмоциональной и мозговой активности, стабилизацию и поддержание работы организма. Существует также необходимость развития программ поддержания ведения и распространения здорового образа жизни среди студентов на базе кафедр физической культуры в высших учебных заведениях, что положительно скажется на актуализации данного образа жизни среди студентов.

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский. – Москва: КноРус, 2016.
2. Карачина, А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников. – Санкт-Петербург, 2021.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы занятий: учеб. пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2007.

4. Мирзоева, Е. В. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций / Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова // Муниципальное образование: инновации и эксперимент. – 2018. – №6. – С. 70-75.

5. Паначев, В. Д. К оценке здорового образа жизни в студенческой молодежи / В. Д. Паначев // Физическая культура и спорт в структуре здоровьесберегающей системы высшей школы: сб. науч. тр. по материалам Междунар. науч.-метод. конф., посвященной 80-летию образования Ставропольского государственного университета 19 апр. 2011 г. – Ставрополь, 2011.

6. Позднышева, Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи: в сборнике: современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью / Е. А. Позднышева, В. А. Белова; под ред. Дворяновой Е. В., Луткова А. Н., Рогова А. А., Петруниной С. В. – Пенза, 2021.

7. Яткин, И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технические аспекты / под ред. Соловьева В. Б. – Москва, 2021.

УДК 613.9-057.875(470.51-25)

Л. Н. Мартьянова, Л. В. Рубцова

Удмуртский ГАУ

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1-ГО КУРСА УДГАУ, РАЗДЕЛЕННЫХ ПО ТЕРРИТОРИАЛЬНОМУ ПРИНЦИПУ СЕЛО-ГОРОД

Рассматривается состояние здоровья студентов 1-го курса УдГАУ, юношей и девушек, учитывая особенности их происхождения (из села или из города). Многолетняя динамика показывает, что имеются различия в группах здоровья и заболеваниях студентов из городов и сел, как среди юношей, так и девушек.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества [2]. Кафедра физической культуры УдГАУ, совместно со студенческой поликлиникой, ведет работу по изучению состояния здоровья студентов 1-го курса на протяжении многих лет и результаты данной работы представлены во многих научных статьях [3-5].

Исходя из результатов медосмотра, нами выявлены самые распространенные заболевания студентов, которые почти всегда

имеют большой процент при подсчете, среди других заболеваний (заболевания дыхательных путей, эндокринные, заболевания почек и т.д.). Итак, к заболеваниям, имеющим массовый характер, отнесены сердечно-сосудистые, заболевания опорно-двигательного аппарата и органов зрения. Представим краткую характеристику данных групп.

Сердечно-сосудистые заболевания характеризуются разнообразностью недугов, таких как: гипертоническая болезнь, переходящие нарушения мозгового кровообращения (ПНМК), артериальная гипотония, ишемическая болезнь сердца (ИБС), стенокардия, инфаркт миокарда, миокардиты, перикардит, аритмия сердца, сердечная недостаточность, сосудистая недостаточность, перенапряжение сердца, ревматизм, пороки сердца, атеросклероз, вегетососудистая дистония, варикозное расширение вен и др.

Заболевания с нарушением функций органов зрения: миопия (близорукость) высокой и средней степени и др.

К заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся: нарушение осанки, сколиозы, остеохондрозы, артриты и артрозы суставов, последствия травм и т.п. [1]

В своих исследованиях нами чаще были представлены показатели средних значений студентов 1-го курса по группам здоровья. Мы не ставили задачей показать более подробно данные о состоянии здоровья студентов по территориальному принципу село-город.

Тем не менее на протяжении многих лет прослеживаются отличия в заболеваемости студентов из городов и сельской местности. Это, на наш взгляд, связано с условиями проживания в селе и в городе. В городе более комфортные условия жизни, в селе чаще приходится физически трудиться, а также питание на селе более правильное, натуральное.

В связи с этим нами выдвинута гипотеза, т.е. предположение о том, что состояние здоровья студентов из села крепче, чем из города, как у девушек, так и юношей. Чтобы подтвердить или опровергнуть гипотезу нашего исследования, мы провели анализ медосмотров студентов 1-го курса по территориальному принципу село-город по данным с 2008 г.

Сравнительный анализ основных заболеваний девушек и юношей из села и города с 2012 г. по 2023 г. представлен в таблице 1, сравнительный анализ основных заболеваний студентов из села и города с 2008 по 2023 г. – в таблице 2.

Таблица 1 – Сравнительный анализ основных заболеваний девушек и юношей из села и города с 2012 г. по 2023 г. (%)

Категория	2012-2013	2013-2014	2014-2015	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Сердечно-сосудистые заболевания											
Дев. (гор.)	17,4	32,6	27,1	21,1	34,8	36,2	40,8	37,7	24,4	26,3	41,8
Дев. (сел.)	21,3	30,6	14,4	16,4	34,1	45,4	36,3	22,7	22,5	14,5	39,4
Юн. (гор.)	34,8	40,9	21,7	40,0	34,8	48,7	35,0	23,6	27,5	32,4	36,0
Юн. (сел.)	40,4	22,2	31,9	30,4	43,1	51,6	55,0	26,0	34,6	34,5	27,6
Миопия средней степени											
Дев. (гор.)	9,1	16,0	17,3	15,2	12,1	27,5	14,2	27,5	25,1	14,7	17,2
Дев. (сел.)	16,2	20,1	21,0	31,3	24,3	25,4	20,4	29,5	25,3	34,5	18,3
Юн. (гор.)	0	2,2	8,6	16,3	6,9	14,6	5,0	18,0	17,3	17,1	13,4
Юн. (сел.)	17,8	12,3	17,0	5,4	15,9	14,5	14,4	19,1	18,3	18,5	15,3
Заболевания опорно-двигательного аппарата											
Дев. (гор.)	20,1	9,9	9,7	8,4	6,0	2,8	8,1	26,5	12,5	24,8	6,5
Дев. (сел.)	25,6	6,4	9,2	5,9	4,8	7,2	14,7	18,3	19,7	27,2	5,6
Юн. (гор.)	20,9	15,9	26	16,3	2,3	0	10,0	2,7	5,7	25,2	16,4
Юн. (сел.)	17,8	13,4	8,5	13,0	9,0	6,4	4,3	4,4	8,1	28,3	9,2

Из таблицы 1 можно заключить, что заболеваемость недугами сердечно-сосудистой системы обгоняет все другие заболевания и в отдельные годы достигает значений 55,0 % (в 2018-2019 г. – сельские юноши; 45,4 % в 2017-2018 г. – сельские девушки).

В частности, по заболеваемости девушек 1-го курса видно преобладание сверстниц из городской местности над сельскими. Среди юношей сердечно-сосудистым заболеваниям больше подвержены юноши из села.

По заболеваниям органов зрения (миопии средней степени), особенно среди девушек из села, наблюдаются большие значения – 31,3 % в 2015-2016 г. В общем данными недугами чаще страдают девушки и юноши из села.

В отношении заболеваемости опорно-двигательного аппарата значения не такие большие, как в предыдущих группах, и чаще в группу большинства попадают девушки и юноши из городской местности, в сравнении с сельскими сверстниками.

Таблица 2 – Сравнительный анализ основных заболеваний студентов из села и города с 2008 по 2023 г. (%)

Категория	2008-2009	2009-2010	2010-2011	2011-2012	2012-2013	2013-2014	2015-2016	2016-2017	2017-2018	2018-2019	2019-2020	2020-2021	2021-2022	2022-2023
Сердечно-сосудистые заболевания														
Город	27,2	30,7	25,7	25,2	20,3	33,0	27,1	34,8	44,5	39,1	31,7	25,4	29,1	40,6
Село	24,4	32,9	23,5	25,1	30,8	31,3	24,5	38,8	46,1	44,5	23,7	27,5	26,4	33,0
Миопия средней степени														
Город	14,4	13,0	8,6	15,1	8,5	12,9	15,6	10,0	22,7	11,5	23,5	22,6	15,8	16,0
Село	18,4	12,6	8,8	13,4	15,4	16,3	16,3	20,0	19,6	17,8	25,0	22,5	25,0	16,9
Заболевания опорно-двигательного аппарата														
Город	11,1	10,0	10,4	11,1	20,3	12,2	10,9	4,5	7,2	12,3	31,7	25,4	25,0	9,6
Село	13,6	11,4	12,9	10,3	22,3	9,0	10,0	7,0	7,6	15,2	23,7	27,5	27,9	7,3

Из таблицы 2 можно заключить, что анализ по заболеваемости проведен в целом, без разделения по полу. Он показал, что сердечно-сосудистым заболеваниям в отдельные учебные годы были подвержены и городские, и сельские студенты, но чаще всего преобладают по заболеваниям сердца именно городские студенты.

По заболеваниям органов зрения чаще всего выявлены высокие значения у студентов из сельской местности.

В группе заболеваний, связанных с поражением опорно-двигательного аппарата, нами замечено, что чаще всего болеют студенты из села.

Выводы. Таким образом, нами представлены данные медосмотров студентов 1-го курса УдГАУ с 2008 по 2023 г., проведен сравнительный анализ показателей заболеваемости в целом студентов из города и села, а также в зависимости от половой принадлежности. Получены интересные результаты, которые отчасти опровергают высказанную ранее нами гипотезу о том, что студенты из сельской местности имеют более крепкое здоровье. Как показали сравнительные данные, среди юношей сердечно-сосудистым заболеваниям больше подвержены сельчане. Кроме того, девушки-студентки из села чаще подвержены заболеваниям органов

зрения. Среди заболеваний опорно-двигательного аппарата результаты у девушек и юношей из сельской местности более благоприятные, чем у их городских сверстников, также у девушек из села меньший процент заболеваемости по группе сердечных недугов.

Список литературы

1. Адаптивная физическая культура студентов с ограниченными возможностями состояния здоровья (содержание, организация, методика): учеб. пособие / Сост. Н. А. Соловьев [и др.]. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2019. – 122 с.

2. Дружинина, О. Ю. Формирование мотивации к занятиям физической культурой посредством проведения спортивно-массовых мероприятий (на примере Фестиваля по аэробике «Весна в кроссовках») / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, Л. В. Рубцова // Аграрная наука – сельскохозяйственному производству: материалы Международной научно-практической конференции: в 3 томах. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВО Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 190-194.

3. Мартянова, Л. Н. Анализ динамики изменений состояния здоровья студентов-первокурсников по группам здоровья и структуры заболеваемости / Л. Н. Мартянова, Л. В. Рубцова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 250-254.

4. Мартянова, Л. Н. Анализ показателей здоровья молодежи, поступающей в сельскохозяйственный вуз (по результатам медицинского осмотра студентов 1-го курса Ижевской ГСХА) / Л. Н. Мартянова, Н. А. Соловьев // Научные инновации в развитии отраслей АПК: материалы Международной научно-практической конференции. В 3 томах. – 2020. – С. 181-183.

5. Мартянова, Л. Н. Физическое здоровье студентов Ижевской ГСХА (по результатам углубленного медосмотра студентов 1-го курса) / Л. Н. Мартянова, Л. В. Рубцова // Научное и кадровое обеспечение АПК для продовольственного импортозамещения: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства Российской Федерации, ФГБОУ ВО «Ижевская государственная сельскохозяйственная академия». – 2016. – С. 205-209.

В. А. Молдован, М. В. Деменко

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ЗАКАЛИВАНИЕ В СИСТЕМЕ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Анализируются мировые научные источники, посвященные вопросу закаливания организма. Выявляются научно доказанные воздействия закаливающих процедур на организм человека. Особое внимание уделено поддержанию высокого уровня здоровья у студентов высших учебных заведений, так как именно эта группа людей регулярно испытывает высокие когнитивные нагрузки в результате освоения академического материала и является особенно уязвимой с психологической точки зрения.

Актуальность. Технологический прогресс современности продуцирует неизменный рост темпа жизни для обычного жителя города. Плохая экологическая обстановка, сидячий образ жизни – все эти факторы подрывают здоровье современного человека. Человечество ежедневно сталкивается с требованиями внешнего мира и вынуждено соответствовать им. В процессе такого взаимодействия неизбежно появляется «состояние стресса», которое также пагубно влияет на организм. Студенты, особенно в периоды сессий, подвержены стрессу еще сильнее. Как писал выдающийся советский кардиохирург Амосов: «Мой более чем пятидесятилетний опыт работы в кардиохирургии привел меня к глубокому убеждению: 85 % болезней у человека от нервов» [1]. Поэтому задачей занятий физической культурой, как факультативной, так и самостоятельной, является формирование у студента привычки к ведению здорового образа жизни, трепетного отношения к здоровью, как своему, так и окружающих.

Так как убрать фактор стресса из жизни студента невозможно, в рамках данной статьи предлагается рассмотреть способы укрепления защитных систем организма доступными для любого студента методами, а именно – ведением здорового образа жизни в целом и закаливанием в частности. В связи с тем, что отечественная наука рассматривает в основном физиологические аспекты, а темп жизни современного человека сопряжен еще и с пагубным психологическим воздействием, тему данной статьи можно считать актуальной.

Цель исследования: необходимо определить положительное влияние на организм процедур закаливания, их влияние на уровень стресса студента.

Основными методами исследования в рамках данной работы выступают: наблюдение, сравнение и научный анализ уже изданных публикаций по теме.

Результаты исследования. Здоровье – неоценимое богатство каждого человека по отдельности и общества в целом. Хорошее здоровье является предпосылкой к достижению намерений человека и напрямую связано с успешной деятельностью.

Основой человеческого здоровья можно считать иммунитет (лат. *Immunatas* – освобождение, избавление от чего-либо) – невосприимчивость организма к инфекционным и неинфекционным агентам, обладающим антигенными свойствами [4]. Естественный механизм защиты организма от негативного влияния окружающей среды. Нормальная физиология этого механизма и организма в целом зависит от множества факторов: нормальной нейрофизиологии и биохимии организма – поддержания естественного гормонального фона, отсутствия нарушений в работе нервной системы, сбалансированного употребления нутриентов, витаминов и минералов, занятий спортом, а также закаливания.

Закаливание – научно обоснованное системное использование естественных природных факторов для укрепления физиологических механизмов защиты организма человека и выработки устойчивости к неблагоприятным условиям окружающей среды [2]. Важность процедуры закаливания была известна человечеству еще с античности, именно тогда закаливание бойцов являлось неотъемлемой частью боевой подготовки древних римлян и греков. В мире науки же оценку значимости данных процедур для здоровья человека отмечали многие ученые: И. П. Павлов, Н. И. Пирогов, И. М. Сеченов, К. Д. Ушинский и др. [3].

Под закаливанием не обязательно понимаются обливания холодной водой. Существует множество видов закаливания: воздухом, солнцем, известны методики хождения босиком. Закаливания же водой в свою очередь можно также разделить на обтирания, обливания, разные виды душа (например, холодный или контрастный), а также лечебные купания, комплекс банных процедур и моржевание. Использование всей совокупности этих методов только увеличивает эффективность всего закаливания. Эффект от процедур в этом случае суммируется.

Подходить к процессу приучения организма к закаливанию стоит плавно, но регулярно. Очень важно в этом вопросе не переусердствовать, а также знать противопоказания (например, баня запрещена при сердечно-сосудистых заболеваниях, несмотря на то, что сама она оказывает профилактический эффект от них).

Также не стоит забывать о более комплексном подходе к вопросу здоровья и включить закаливание в целый комплекс мер, которые корректнее всего характеризует термин «Здоровый образ жизни».

Помимо уже установленного с точки зрения науки факта, что регулярные обливания холодной водой снижают риск инфекционных заболеваний [3], процедуры закаливания оказывают положительное влияние на все системы организма человека [6].

Согласно недавним исследованиям, опубликованным в «Журнале функциональной морфологии и кинезиологии», замена процедуры растяжки на закаливающие процедуры (контрастный душ) перед тренировкой спортсмена эффективно снижает болевые ощущения в мышцах, не снижая динамической выработки силы мышцы [13], что может быть полезно в рамках занятий физической культурой, в том числе самостоятельной.

Еще одним важным фактором, который не слишком распространен в отечественной литературе, является психологический фактор. Данные гипотезы подтверждают исследования Николая Шевчука, опубликованные в национальной библиотеке медицины США. Контрастный душ и закаливание позволяют бороться с депрессией [7], а согласно более позднему докладу Николая Шевчука – даже бороться с симптомами хронической усталости [8].

Также в рамках экспериментов была выявлена достаточно интересная деталь: при обливании холодной водой в организме человека резко возрастает уровень кортизола – гормона стресса, однако, как только организм возвращается к нормальной температуре, железы секретируют порцию гормонов счастья – дофаминов [5]. Это важно не только с целью сиюминутного получения порции гормонов счастья, но и влияния на психологическую стойкость к стрессовым условиям, «закаливания» в том числе психики человека. Таким образом организм вырабатывает привычную реакцию на стрессовые факторы, а мозг формирует новые нейронные связи. Так, закаливание помогает в укреплении не только физического, но и ментального здоровья, тренируя механизмы противостояния организма стресс-факторам.

Выводы. Закаливание, согласно изученному корпусу научных текстов, действительно несет в себе пользу для организма и помогает избежать простудных заболеваний. Помимо улучшения работы иммунитета, регулярное проведение процедур закаливания способно укрепить и другие системы организма, в том числе нервную, выработать резистентность к стресс-факторам, а также помогать в терапии депрессии и хронической усталости, что особенно важно для студентов, переносящих высокий уровень когнитивной нагрузки. Правильное проведение комплекса оздоровительных процедур, а также закрепление данного поведения как хорошей привычки поможет студенту не только поддерживать ум и тело в нужном для успешного освоения программы тонусе, но и позволит избежать множества проблем со здоровьем в будущем.

Заключение. Студентам, как и людям других возрастных и социальных групп, крайне важно поддерживать высокий уровень здоровья, как физического, так и психологического. Именно от качественного уровня здоровья будет зависеть как деятельность одного человека и польза от нее, так и совокупность деятельности всего общества с соответствующей пользой. Комплексный подход к вопросу здравоохранения является важнейшим звеном в формировании социума. Несмотря на особое внимание, которое уделяется вопросам здравоохранения в нашей стране, нельзя возлагать всю ответственность за здоровье граждан только на государство. Именно поэтому важно понимать важность проблематики здравоохранения и действовать превентивно: предупреждая заболевания, вести здоровый образ жизни, занимаясь профилактическими процедурами, к которым можно отнести весь комплекс упражнений лечебной физкультуры, зарядки и особенно закаливания.

Список литературы

1. Анцупов, А. Я. Как избавиться от стресса / А. Я. Анцупов. – 3-е изд. – Москва: Проспект, 2019. – 224 с.
2. Ермакова, Е. Г. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания / Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2018. – №5-1. – С. 40-42.
3. Лаптев, А. П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. – Москва: Медицина, 1991. – 160 с.: ил.
4. Большой энциклопедический словарь медицинских терминов / под ред. Э. Г. Улумбекова; сост. Л. А. Белова [и др.]. – Москва: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – 2263 с.

5. Human physiological responses to immersion into water of different temperatures / Sránek P, Simecková M, Janský L, Savlíková J, Vybíral S. / *European Journal of Applied Physiology*. – Heidelberg: Springer-Verlag GmbH, 2000. – PP. 436-42.
6. Mooventhan, A., Nivethitha, L. Scientific evidence-based effects of hydrotherapy on various systems of the body / *North American Journal of Medical Sciences*. – Mumbai: Medknow Publications, 2014. – PP. 199-209.
7. Shevchuk, N. A. Adapted Cold Shower as a Potential Treatment for Depression / *Medical Hypotheses*. – Amsterdam: Elsevier, 2007. – № 5. – PP. 995-1001.
8. Shevchuk, N.A. Possible use of repeated cold stress for reducing fatigue in Chronic Fatigue Syndrome: a hypothesis / *Behavioral and Brain Functions*. – London: BioMed Central, 2007. – 6 p.
9. The Effect of Cold Showering on Health and Work: A Randomized Controlled Trial / Buijze G.A, Sierevelt I.N, van der Heijden B.C, Dijkgraaf M.G, Frings-Dresen M.H. – California: PLOS One, 2016. – PP. 3-13.
10. Харьковская, А. Г. Диверсификация здоровьесберегающих технологий в формате дистанционного обучения участниками образовательного процесса в высшей школе / А. Г. Харьковская, А. И. Усенко // *Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции*. – Краснодар, 2021. – С. 358-359.
11. Влияние благоприятного мотивационного климата на успеваемость обучающихся в вузе / С. А. Печерский, А. А. Ахматгатин, А. И. Усенко [и др.] // *Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта*. – 2022. – № 12 (214). – С. 406-408.
12. Мотивационный климат в среде студенческой молодёжи занимающейся физической культурой и спортом / С. А. Печерский, Ю. В. Соболев // *Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы: сборник статей по материалам учебно-методической конференции; отв. за вып. Д. С. Лилякова*. – 2019. – С. 335-337.
13. Taber, C. B. The Effects of Body Tempering on Force Production, Flexibility and Muscle Soreness in Collegiate Football Athletes / C. B. Taber, R. J. Colter // *Journal of Functional Morphology and Kinesiology, Department of Physical Therapy and Human Movement Science, Sacred Heart University, Fairfield, USA* 2022.

В. А. Молдован, В. Е. Щербаков

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ И ШКОЛЬНОЙ СРЕДЕ

В этой статье мы разберем проблему формирования здорового образа жизни среди студентов и учащихся старших классов, а также факторов влияния на них. Выводы делаются на основе исследования, проведенного специалистами из Кубанского государственного университета. Особое внимание уделяется различиям в оценке здорового образа жизни и социально-демографическим характеристикам между школьниками и студентами.

Множество исследователей потратили огромное количество времени, чтобы доказать свою аргументацию в отношении поддержки здорового образа жизни и его значимости для человека: выполняйте физические упражнения; придерживайтесь разнообразной и полезной диеты; поддерживайте здоровый вес; высыпайтесь; пройдите медицинское обследование на предмет артериального давления, холестерина и сахара в крови; не курите; сократите потребление алкоголя до предписанного количества и надлежащее использование солнечного света, воды, отдыха, воздуха и т.д., которые повлияли бы существенно и положительно на здоровье человека [3, 7]. Вышеупомянутые данные – это лишь некоторые из многочисленных исследований о том, как улучшить жизнь ведя здоровый образ жизни, что является мерой для последующего сокращения развития заболеваний.

Образ жизни был одним из центральных предметов растущего исследовательского интереса во всем мире и признан как часть соответствующих факторов состояния здоровья человека, поскольку люди различаются в своем образе жизни. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней. Кроме того, 60 % качества жизни человека зависит от поведения и образа жизни [1, 3]. Предложены рекомендации о том, что здоровый образ жизни может снизить риск развития проблем со здоровьем и улучшить качество жизни человека. Публикации исследований, подтверждающие концепцию ВОЗ, показали, что практика здорового обра-

за жизни снижает заболеваемость и показатели смертности [3, 4]. Люди, которые придерживаются здорового образа жизни, могут противостоять рискам для здоровья, связанным с инвалидностью и болезнями в дальнейшей жизни.

Мир старшеклассников и студентов может иметь две очень разные фазы жизни, но они не могут сильно различаться друг от друга, оба относятся к периоду подросткового возраста. Старшая школа – это этап в жизни, на котором человек начинает развивать самосознание. Они подвергаются воздействию различных обстоятельств и испытывают разнообразные потребности, чтобы справиться с ними [6]. Будущие студенты вступают в динамичный период независимости от своих родителей и изменившихся моделей жизни, что увеличивает рабочие нагрузки и стресс, которые являются важными факторами, отрицательно влияющими на здоровье. Резкий переход от детства к взрослой жизни в аспекте физических, психологических и социальных изменений не только создает возможности для улучшения их самочувствия, но и вероятность подвергнуть риску здоровье и благополучие человека [5, 6]. Это критическое время, когда люди перенимают полезные и нездоровые привычки в образе жизни.

В целом подростковый возраст часто рассматривается как период относительно хорошего здоровья, однако исследования показывают, что 16-24-летние по-прежнему подвергаются значительному риску заболеваемости и смертности. Хронические заболевания, которые обычно встречаются среди взрослых, начинают влиять на более молодое поколение. Нездоровое поведение, такое как: отсутствие или нерегулярный режим сна, неправильное питание, пристрастие к курению, отсутствие физической активности и малоподвижный образ жизни – это лишь отдельные свидетельства, которые постоянно демонстрируются среди подростков и молодых людей и которые коррелируют с инвалидностью и болезнями в дальнейшей жизни. Такое нездоровое поведение оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье и благополучие этих учащихся, что приводит к более высокому риску ишемической болезни сердца, диабета и ожирения [3, 7].

Недавние исследования показали, что обучение в университете является более важным временем, чем в старшей школе. Первые сталкиваются с большими трудностями во многих аспектах, чем вторые: адаптация к новой социальной среде, поведенческая автономия и адаптация к загруженному графику. Переход из стар-

шей школы в университет обеспечивает больше свободы и меньше социального контроля, чем в школьные годы. В нем представлены изменения в социальной среде и обязанностях, которые настолько очевидны, что учащиеся университета более склонны к рискованному поведению, которое отрицательно влияет на здоровье, такому как отсутствие физической активности, стресс и неправильное питание. В то время как в старших классах человек начинает свою жизнь с полной осведомленности о себе и вещах, которые его окружают, однако студенты, которые составляют значительную часть молодого населения, постепенно принимают независимые решения о своем образе жизни и соблюдении здоровья [2, 4]. Таким образом, исследование образа жизни учащихся является основополагающим, направленным на улучшение качества их жизни.

В этой статье мы разберем проблему формирования здорового образа жизни среди студентов и учащихся старших классов, а также факторов влияния на них, особое внимание уделив различиям в оценке здорового образа жизни и социально-демографическим характеристикам между школьниками и студентами.

Это исследование проводилось с ноября 2022 г. по январь 2023 г. в Кубанском государственном аграрном университете и местной школе Краснодара. В этом исследовании участвовала выборка из 230 человек, отобранных случайным образом. Все учащиеся, которые участвовали в исследовании, были проинформированы о цели исследования до подачи анкет, соблюдался принцип конфиденциальности, и каждый респондент был волен прекратить участие в исследовании в любое время.

Исследование состояло из 35 пунктов, которые были разделены на три категории: физическое, психическое состояние, стиль жизни и окружающая среда, включая семь аспектов образа жизни, таких как: пребывание на солнце, потребление воды, качество воздуха, качество отдыха или сна, физическая активность, диета, доверие и общее физическое состояние. Оценка описанного поведения была получена с использованием рейтинговой шкалы Лайкерта для самооценки с четырехбалльным форматом ответов (4 – полностью согласен, 3 – согласен, 2 – не согласен, 1 – категорически не согласен). Общий балл, полученный по шкале, указывает на уровень здорового образа жизни. Более высокий балл указывает на здоровый образ жизни.

Целью исследования было выявить обычную модель поведения старшеклассников и студентов в области охраны здоровья,

а также определить, кто больше подвержен нездоровому образу жизни. Чтобы увеличить точность ответов и избежать влияния исследователей на респондентов, все анкеты были доставлены и собраны лично студентами, которых исследователи обучили как интервьюеров. Респонденты заполняли анкеты индивидуально, и интервьюеры были на месте, чтобы объяснять любые неопределенности. В этом исследовании были проанализированы все данные из 230 анкет.

Статистический анализ был проведен с использованием статистического пакета для социальных наук (SPSS 23) для программного обеспечения Windows.

Характеристики участников обобщены в таблице 1. Участниками этого исследования были учащиеся школы и студенты. Из 230 учащихся, заполнивших анкету, 95 (41,3 %) учащихся старших классов и 135 (58,7 %) студентов университета, из которых 68 (29,6 %) мужчин и 162 (70,4 %) женщины, средний возраст которых составлял 17-19 лет.

Другие характеристики субъектов в этом исследовании включают в себя плохое восприятие экономического положения (48,7%), удовлетворенность учебной жизнью очень высока (60,0 %), уровень счастья хороший (60,4 %), и воспринимаемое состояние здоровья хорошее (62,3 %).

Таблица 1 - Социально-демографические характеристики

Социально-демографические характеристики	Число проголосовавших	%
Образование		
Школа	95	41,3
Университет	135	58,7
Пол		
Мужской	68	29,6
Женский	162	70,4
Возраст		
15-18	103	45
19-22	80	13
23-25	47	7
Воспринимаемый экономический статус семьи		
Высокий	13	5,7
Средний	41	17,8
Низкий	112	47,7
Очень низкий	64	27,8

Социально-демографические характеристики	Число проголосовавших	%
Воспринимаемая удовлетворенность жизнью в образовательном учреждении		
Очень доволен	138	60
Доволен	42	18,3
Удовлетворен	24	10,4
Недоволен	25	10,9
Очень недоволен	1	0,4
Состояние счастья		
Очень доволен	39	17
Доволен	139	60,4
Удовлетворен	41	17,8
Недоволен	11	4,8
Очень недоволен	0	0,0
Состояние здоровья		
Очень доволен	2	10
Доволен	143	62,3
Удовлетворен	53	23
Недоволен	7	3
Очень недоволен	4	1,7

Результаты в таблице 2 показали сравнение показателей здорового образа жизни и компонентов, по которым старшеклассники получили более высокий общий средний балл (106,56), чем студенты (100,9), что указывает на статус нездорового образа жизни. Что касается компонентов здорового образа жизни, то у старшеклассников низкий уровень отдыха со средним значением 2,47 (SD = 0,86), потребления воды со средним значением 2,68 (SD = 0,67), физических упражнений со средним значением 2,79 (SD = 0,81), достаточного количества солнечного света со средним значением 2,96 (SD = 0,83) и общего физического состояния со средним значением 2,99 (SD = 0,8).

Для студентов колледжа большинство компонентов являются низкими, такими как пребывание на свежем воздухе со средним значением 2,55 (SD = 0,89), физические упражнения со средним значением 2,63 (SD = 0,86), питание со средним значением 2,69 (SD = 0,86), отдых со средним значением 2,73 (SD = 0,94), потребление воды со средним значением 2,81 (SD = 1,05), достаточное количество солнечного света со средним значением 2,85 (SD =

0,88), и общее физическое состояние со средним значением 2,92 (SD = 0,85).

Таблица 2 - Оценки здорового образа жизни учащихся университета и школы (SD – стандартное отклонение)

Среднее значение в школе ± SD		Среднее значение в университете ± SD
Солнечный свет	2,96±0,83	2,85±0,88
Вода	2,68±0,67	2,81±1,05
Воздух	3,14±0,82	2,55±0,89
Отдых	2,47±0,86	2,73±0,94
Физические упражнения	2,79±0,81	2,63±0,86
Питание	3,21±0,72	2,69±0,86
Доверие	3,38±0,66	3,14±0,8
Общее физическое состояние	2,99±0,8	2,92±0,86
Всего	106,56±28,11	100,9±32,91

В таблице 3 представлены социально-демографические характеристики и характеристики, связанные со здоровьем участников как из школы, так и из университета. Воспринимаемый экономический статус был выше среди студентов (1,16), чем среди старшеклассников. Удовлетворенность жизнью студентов (1,36) также выше, чем у школьников. Что касается уровня счастья и состояния здоровья, то оба участника - учащиеся школы и университета - имеют одинаковый средний балл 1,72 и 1,10 соответственно.

Таблица 3 - Взаимосвязь социально-демографических характеристик и характеристик, связанных со здоровым образом жизни старшеклассников и студентов университета

Классификация	Школа	Университет
Возраст	17,75	22,18
Экономический статус	1,04	1,16
Домашний статус	1,53	1,38
Удовлетворительность жизнью	1,19	1,36
Показатель счастья	1,72	1,72
Состояние здоровья	1,10	1,10

Результаты этого исследования дают представление о двух основных направлениях. Во-первых, было выявлено, что учащиеся как в школе, так и в университете получили низкие баллы при оцен-

ке статуса образа жизни. Все компоненты находятся на низком уровне, за исключением компонента доверия, указывающего на наличие цели в жизни, надежду на будущее, чувство любви со стороны семьи и друзей. Во-вторых, поведение в отношении здорового образа жизни варьировалось полом, воспринимаемым экономическим статусом семьи, удовлетворенностью школьной жизнью, уровнем счастья и состоянием здоровья, когда оно контролировалось как социальные и демографические переменные.

В ходе этого исследования был сделан вывод о том, что учащиеся старших классов и студенты нуждаются в руководстве и образовании, чтобы придерживаться здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни, включая воду, воздух, отдых, физические упражнения, питание и общее физическое состояние, являются низкими среди учащихся как в школе, так и в университете, что указывает на статус нездорового образа жизни. Более того, их можно в некоторой степени предсказать по социально-демографическим характеристикам, включая воспринимаемый экономический статус, удовлетворенность жизнью, состояние здоровья и уровень счастья. Эти результаты являются важной информацией для будущих исследований, особенно среди учащихся как школы, так и университета, поскольку они находятся на стадии выработки нового поведения, а также установления постоянного места жительства. Программы просвещения здорового образа жизни в таких учреждениях, как школы, колледжи и университеты, должны проводиться и хорошо внедряться, чтобы учащиеся могли вести здоровый образ жизни и поддерживать его.

Список литературы

1. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.
2. Цыганкова, В. О. Организация и проведения соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.
3. Цыганкова, В. О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / В. О. Цыганкова, Я. В. Шестопапов // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

4. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.

5. Цыганкова, В. О. Координационные способности в тхэквондо // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443-453.

6. Цыганкова, В. О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665-674.

7. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова, Н. Б. Чикаленко // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – № 134. – С. 1252-1272.

УДК 796.011.3

Н. Г. Петров¹, А. Ю. Малькин¹, А. И. Валиева¹, Ю. В. Моисеев²

¹ФГБОУ ВО ИГМА Минздрава России

²Удмуртский ГАУ

ПРОБЛЕМА МОТИВАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА ПРИМЕРЕ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Рассматривается проблема мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.

Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями играют значитель-

ную роль в работоспособности членов общества, именно поэтому знания и умения по физической культуре должны закладываться в образовательных учреждениях различных уровней поэтапно. Немалую роль в дело воспитания и обучения физической культуры вкладывают и высшие учебные заведения, где в основу преподавания должны быть положены четкие методы, способы, которые в совокупности выстраиваются в хорошо организованную и налаженную методику обучения и воспитания студентов.

Проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения была и остается одной из важнейших проблем человеческого общества. На сегодняшний день лишь звучат призывы быть здоровым, а социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья молодежи.

Студенчество, особенно на начальном этапе обучения, является наиболее уязвимой частью молодежи, так как сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, невысокой двигательной активностью, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении.

Потребность в систематических занятиях спортом рассматривается как нужда студентов в повышении двигательной активности, оздоровлении быта и отдыха, требующая своего удовлетворения, которое осуществляется в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом.

Стремление к формированию и культивированию социальных потребностей и, в частности потребности в физической культуре и спорте, обусловлено их возрастающей ролью в социальном развитии общества [2]. Физическая культура и спорт приобретают все новые черты и становятся социальными явлениями, имеющими растущее экономическое, культурное, воспитательное значение [1, 3].

Актуальностью данной темы является определение степени мотивации молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом, так как в условиях жизни общества увеличиваются требования к физической подготовленности молодежи, необходимой им для дальнейшей трудовой деятельности и для поддержания здоровья. Особенно это актуально в постковидный период, ведь, как показывает практика, состояние здоровья молодежи не соответствует запросам сегодняшнего дня. Проблема здорового образа жизни, а также формирования и укрепления здоровья молодежи

была и остается актуальной. Одной из причин, способствующих снижению состояния здоровья молодежи, является уровень двигательной активности. Образ жизни современного студенчества характеризуется как малоподвижный. Студенты сталкиваются с высокими учебными нагрузками, многие из них вынуждены работать – все эти факторы препятствуют целенаправленной двигательной активности.

Целью данного исследования является изучение интересов и потребностей учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта, а также методов стимулирования мотивации к занятиям.

Задачи:

- 1) исследовать мнение обучающихся по вопросу мотивации к учебным занятиям по дисциплине физическая культура и спорт;
- 2) определить наиболее популярные виды спорта у студентов на занятиях по физической культуре и спорту;
- 3) выявить эффективный метод мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных по вопросу исследования, педагогические наблюдения, анкетирование, экспресс-анализ применения фитнес-приложений и пульсометров.

Результаты исследования. Как показало изучение литературы по данному вопросу, механизм формирования потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом у молодежи еще не подвергался строгому научному анализу и экспериментальному обоснованию.

В качестве пилотного исследования было проведено анкетирование среди студентов, обучающихся в Ижевской государственной медицинской академии, с первого по третий курс лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов. Всего было опрошено 57 человек, из них 40 девушек, 17 юношей, проживающих в городской среде 49 человек, в сельской местности – 8 человек. На данном этапе обучения в вузе дисциплина «Физическая культура и спорт» является обязательной согласно учебной программе.

Анкета содержит стандартные статистические данные о респонденте и касается непосредственно мотивации к занятиям физической культурой и спортом, мнения студентов о здоровом образе жизни и о факторах риска здоровью.

По итогам анкетирования были получены следующие результаты:

1. Нравится ли вам заниматься физической культурой? (Да – 40, нет – 17.)

2. Как вы считаете, необходима ли физическая культура как обязательная дисциплина в учебной программе? (Да – 33, нет – 15, затрудняюсь ответить – 9.)

3. По какой причине вам не нравится дисциплина «Физическая культура и спорт»? (Проблемы оснащения – 4, отсутствие интереса – 8, чрезмерные нагрузки – 33.)

4. Занимаетесь ли вы физическими упражнениями во внеурочное время? (Да – 36, нет – 21.)

5. Если вы занимаетесь во внеурочное время, то сколько часов в неделю? (Менее 6 часов – 50, 6-7 часов – 7.)

6. Как относится к занятиям физической культурой ваше окружение (родители, друзья)? (Положительно – 29, нейтрально – 27, отрицательно – 1.)

7. Что сдерживает вас от самостоятельных занятий физкультурой? (Не знаю с чего начать и где можно заниматься – 5, ничто не сдерживает – 11, требуется слишком много денег – 2, большая общая нагрузка на учебе – 33, отсутствие, неудобное расположение спортивной базы – 6.)

8. Какие виды активностей вам наиболее интересны? (Спортивные игры – 30, гимнастика – 5, лыжные гонки – 2, оздоровительный бег – 20.)

9. Используйте ли вы фитнес-приложения? (Да – 21, нет – 36.)

10. Какой ваш основной мотив к занятиям спортом или физической культурой? (Иметь подтянутое тело – 16, поддержание здоровья – 28, получить зачет по физкультуре – 10, потребность в самовыражении – 3.)

Выводы и рекомендации. На основании проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

1) Большинство опрошенных студентов (70 %) положительно относятся к учебным занятиям по физической культуре и считают данную дисциплину необходимой (58 %).

2) 77 % анкетированных не удовлетворены учебными занятиями по физической культуре по причине чрезмерных нагрузок.

3) Помимо посещения учебных занятий по физической культуре и спорту, 63 % студентов дополнительно занимаются различными видами физической активности, также выявили, что 13 % обучающихся занимаются спортом более углубленно.

4) У 97 % респондентов родители одобряют самостоятельные занятия физическими упражнениями.

5) Из предложенных видов физической активности наиболее предпочтительны: спортивные игры – 53 %, оздоровительный бег – 35 %.

В повседневной жизнедеятельности 37 % опрошенных используют различные фитнес-приложения.

6) Результаты анкетирования показали, что 83 % респондентов имеют поверхностную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и спортом, которая выражается в выполнении учебной программы по дисциплине «Физическая культура и спорт», поддержании здоровья, выполняя минимум физической нагрузки.

В результате исследования выявлено, что студенты положительно относятся к физической культуре и спорту. Многие обучающиеся самостоятельно занимаются физическими упражнениями.

Также мы выявили недостаточную мотивацию, которую студенты объясняют чрезмерными нагрузками на занятиях по физическому воспитанию и учебной деятельностью в целом.

Исходя из полученных результатов, рекомендуем для преподавателей и тренеров-инструкторов:

1. Разнообразить свои учебно-тренировочные занятия, включая больше спортивно-игровой деятельности, и корректировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Для повышения эффективности самостоятельных занятий студентов по физической культуре рекомендуем консультироваться с тренером-инструктором. Регулярно выполнять физические упражнения, используя фитнес-приложения, пульсометры для контроля и планирования физических нагрузок.

Список литературы

1. Маргутова, И. Спорт и образ жизни: учеб. пособие / И. Маргутова, Ф. Иохимсталер. – Москва, 1979. – С. 92, 97-98.
2. Степовой, П. С. Спорт и образ жизни: учеб. пособие / П. С. Степовой. – Москва, 1979. – С. 51-56.
3. Физическая культура и советский образ жизни / под ред. М. Х. Титма. – Москва, 1982. – С. 42, 48, 72.
4. Маркова, А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – Москва: Академия, 2015.

В. В. Приказчикова, И. В. Яткин

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА, ЕГО ФИЗИЧЕСКАЯ, ДУХОВНАЯ И СОЦИАЛЬНАЯ СУЩНОСТЬ

Важно внимательно относиться к своему здоровью, поскольку оно влияет на работоспособность и производительность труда в целом. В современном мире существует необходимость знакомить молодое поколение с пониманием термина здоровья и всех его составляющих для сохранения и развития этого человеческого «сокровища».

В современном мире наличие крепкого здоровья уже давно не воспринимается как данность. Это и правильно, поскольку необходимо прикладывать множество усилий, дабы поддерживать себя в хорошей физической и умственной форме. Наука о методах сохранения и укрепления здоровья – валеология – появилась как новое направление еще в 1980-х годах и была обоснована выдающимся отечественным ученым и профессором И. И. Брехманом.

Индивидуальное здоровье – это основная ценность каждого человека. Согласно Уставу Всемирной организации здравоохранения, под здоровьем понимается состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье содержит в себе возможности, позволяющие людям улучшать свою жизнь посредством самосовершенствования отдельных компонентов здоровья, таких как физический, соматический, нравственный, сексуальный.

Физический компонент подразумевает под собой развитие физических возможностей тела, а также правильное функционирование всего организма в целом, обеспечивающее умение организма приспособливаться к различным факторам жизнедеятельности.

Основа соматического компонента – это генотип данного организма, реализуемый фенотипически в зависимости от возрастных потребностей и внешних факторов среды.

Понятия физического и соматического здоровья некоторые считают тождественными, другие же не отрицают очевидной вза-

имосвязи этих понятий, поскольку они имеют общую основу – оба непосредственно связаны с организмом человека, но все же разделяются в отдельные направления.

Сексуальный компонент здоровья – это совокупность эмоционального, интеллектуального и социального аспектов сексуального существования человека, которые позитивно обогащают его жизнь.

Основу нравственного компонента здоровья человека составляет система морали, установок и ценностей определенного индивида по отношению к окружению.

Становится очевидно, что понятие «здоровье» носит комплексный характер. Для общего развития личности каждый из нас должен иметь хотя бы базовое представление о том, как функционирует наш организм, как можно корректировать его состояние и повышать физические и умственные способности.

Следует более конкретно рассмотреть каждую из сущностей здоровья. Что касается физической сущности здоровья человека, негативное влияние на нее оказывают такие факторы, как несбалансированное питание, чрезмерное количество стресса, отсутствие здорового образа жизни в целом.

Для предотвращения каких-либо заболеваний и проблем со здоровьем необходимо заниматься различными видами физической культуры: легкой атлетикой, йогой, плаванием. Но также не стоит игнорировать и такие пункты, как разумное соотношение труда и отдыха, отказ от каких-либо вредных привычек, соблюдение личной гигиены, ведение активного образа жизни.

Духовную сущность составляют процессы размышления об окружающем мире и способности ориентироваться в нем, вычленять из всего объема информации нечто важное и ценностное для самого себя. Данный элемент связан с общечеловеческим восприятием добра, мира, любви и в существенной мере определяется духовностью человека, его познаниями и, несомненно, воспитанием.

Понимание истинного смысла здоровья напрямую связано с культурными ориентирами общества, которые в полной мере отражают полноту осознания индивидами своего «Я» и отношение к своему внутреннему «Я». Культура в целом подразумевает под собой не только наличие знаний о здоровье, но и определенный формат поведения по сохранению и улучшению своего внутреннего и внешнего состояния, которое непременно вытекает

как из общепринятых, так и из каких-то личных нравственных знаний, то есть это то, как определенная личность относится к своему здоровью.

На сегодняшний день практически каждый человек, живущий в странах хоть какого-либо технического прогресса, имеет массу дел и обязанностей. В результате чего зачастую забывает о потребностях своего организма, что вызывает множество негативных последствий. Поэтому очень важно составить личный план физического самовоспитания и следовать ему, используя способы воздействия на самого себя с целью самоизменения.

Список литературы

1. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.

2. Цыганкова, В. О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.

3. Шестопалов, Я. В. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / Я. В. Шестопалов, В. О. Цыганкова // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

4. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.

УДК 797.2+616.8-085.825.4

К. С. Рассанова, Б. Н. Глинкин

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

Представлены свойства плавания, оказывающие влияние на эмоциональное состояние, мозговую деятельность и всю нервную систему человека.

Актуальность работы обусловлена психологическим состоянием людей современного мира, в особенности студентов. Ведь нередко вследствие переживаний и волнений люди подвергаются воздействию стресса, депрессии, хандры.

Цель исследования – выявить влияние плавания на психологические показатели.

Задачи исследования – показать, насколько плавание поможет в борьбе с плохим настроением.

Плавание – один из самых полезных и безопасных видов спорта. Оно положительно влияет на все группы мышц человека, во время плавания нагрузка не только равномерно распределяется между всеми группами мышц, но еще и стимулирует их, сокращая и увеличивая их силу [1].

Плавание оказывает благоприятное влияние на дыхательные мышцы человека, которые приходят в тонус и становятся более сильными, а также значительно увеличивается объем легких. Особое влияние оказывает на респираторную систему – дыхательная тренировка. Для вдоха человеку необходимо противодействовать движению воды, которое направлено в первую очередь на область груди. В дальнейшем водный поток содействует выдыханию. При данном воздействии все ткани в области легких задействуются, и закаливается весь организм в целом [3].

Все мы знаем, что обогащенная кислородом кровь благоприятно влияет на нервную систему, особенно мозг, так как для его работы нужно много питательных веществ и кислорода. Поэтому развитие мышц всего тела и особенно дыхательной системы так важно.

Плавательные тренировки формируют уравновешенную и сильную нервную деятельность. Нервная система приходит в тонус, при этом процессы возбуждения и торможения в ней будут уравновешены. Кровоснабжение мозга усиливается, что стимулирует умственную деятельность [5].

Плавание вызывает у большинства людей лишь приятные эмоции, способность поддерживать свое тело на воде оказывает влияние на психику, выравнивается эмоциональный фон. При помощи плавания можно снять нервное напряжение, стресс, улучшить сон [1].

Опираясь на материалы научных статей, были проведены эксперименты с участием женщин от 25 до 30 лет, которые не удовлетворены ментальным состоянием.

Заниматься планировалось утром в 10:00, во вторник, четверг и субботу. Для начала эксперимента нужно было взять параметры у каждой из женщин, на что они давали свое согласие, чтобы потом проследить динамику изменения их самочувствия [4].

Первая неделя далась женщинам нелегко – было трудно выйти из режима и заставить себя заниматься чем-то новым – что, собственно, бывает со всеми.

По результатам первой недели выяснилось, что постепенно начинает выравниваться эмоциональный фон, также от положительных эмоций появилась мотивация. Далее женщины занимались в привычном режиме, три дня в неделю вольным плаванием. По итогам второй недели можно заметить: эмоциональный фон поднялся «выше нуля» – женщины стали чувствовать себя пробужденными, оживленными и открытыми. Многие из них характеризуют это как «оковы спали».

По итогам третьей недели можно сделать следующие выводы:

- регулярные занятия, уже привычные, поднимают и улучшают настроение, ментальной нестабильности не замечается ни у кого;
- наблюдается динамика улучшения здоровья;
- женщины чувствуют себя хорошо.

Четвертая неделя была еще лучше, ведь эмоциональный фон полностью заменил себя с плохого на радостный, очень хороший, плохое настроение исчезло из жизни испытуемых.

В результате исследований была выявлена динамика психологических изменений в результате четырехнедельного плавания в бассейне группы женщин, которые были не удовлетворены общим психологическим состоянием. Так, женщины в конце месяца чувствовали себя здоровыми и счастливыми, у них появилось много сил и хорошего настроения вместо негативных чувств [4].

Подводя итог вышесказанному, мы пришли к заключению, что плавание – полезный вид спорта и влияет на все системы организма, мышечная система в результате плавания очень хорошо развивается, вследствие чего дыхательные движения становятся более уверенными и кислород в кровь поступает в достаточном количестве. Благодаря обогащению крови и питанию нервных волокон мозговая деятельность становится лучше, также повышается настроение. Поэтому настоятельно рекомендуем заниматься плаванием для улучшения здоровья и настроения.

Список литературы

1. Гесслер, А. Ю. Влияние плавания на здоровье человека / А. Ю. Гесслер, Д. С. Приходов, Е. И. Малыгин // Молодой ученый. – 2020. – № 23 (313). – С. 674-676.
2. Демьянова, Л. М. Влияние оздоровительного плавания на организм человека / Л. М. Демьянова, О. А. Иванова, Г. Р. Аназов // Наука без границ. – 2018. – № 3 (20). – С. 83-86.
3. Никитченко, С. Ю. Обучение плаванию студентов с различным уровнем спортивной подготовки / С. Ю. Никитченко, С. В. Куликов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 286-289.
4. Совкина, Н. В. Положительное влияние плавания на организм человека / Н. В. Совкина, Т. А. Тихомирова // Наука. – 2020. – № 5 (41). – С. 127-130.

УДК 613.9-057.875

М. Е. Рябов, В. П. Байков

ФГБОУ ВО ИжГТУ им. М. Т. Калашникова

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ПО ИНДЕКСУ РОБИНСОНА

С помощью индекса Робинсона проведена оценка состояния сердечно-сосудистой системы студентов первого курса ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, занимающихся волейболом.

Актуальность. Состоянию здоровья старших школьников и студентов первых курсов посвящено множество литературных и статистических источников (Б. Х. Ланда, Г. Я. Клименко, Ф. Г. Щедрина, Л. В. Волков, Н. И. Шлык и др.), в которых прослеживается озабоченность авторов ежегодным снижением уровня функциональных возможностей организма молодых людей. Проблемы здоровья студенческой молодежи (вчерашних школьников) составляют основу для формирования потенциала здоровья в их будущей профессии. Увеличение объема информации, высокое нервно-эмоциональное напряжение в период зачетных занятий и экзаменационных сессий, особенности быта и образа жизни – это одни из факторов, влияющих на здоровье молодых людей. Специфические условия учебного процесса и делают эту категорию населения уязвимой в плане формирования некоторых заболеваний [2].

Цель исследования – определить состояние регуляторной деятельности студентов первого курса ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, занимающихся в волейбольной секции.

Задачи исследования. Одной из главных функционирующих систем организма человека является система сердца и кровеносных сосудов. В связи с этим нами была поставлена задача по индексу Робинсона исследовать состояние сердечно-сосудистой системы (ССС) студентов первого курса ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, занимающихся волейболом.

Методы исследования: анализ литературы, метод исследования по индексу Робинсона и его табличный показатель.

Организация исследования. В исследовании приняли участие 41 студент-юноша первого курса ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, занимающиеся в волейбольной секции. Для этого была применена методика индекса Робинсона, которая используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме.

Индекс Робинсона характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца. По этому показателю косвенно можно судить о потреблении кислорода миокардом [1, 3].

Для того чтобы посчитать индекс Робинсона для организма, необходимы данные о частоте сердечных сокращений (ЧСС) и систолическое артериальное давление («верхнее»).

Для измерения ЧСС нужен покой организма, для этого нам необходимо, чтобы испытуемые, придя на занятия, в течение 4-5 минут находились сидя в состоянии полного покоя. Далее напоминаем студентам, что есть три вида измерения ЧСС (приложить к левой стороне грудной клетки ладонь; можно использовать лучевую артерию и сонную артерию). Мы измеряем пульс, проводим апробацию, чтобы все усвоили. Затем при полной тишине включается секундомер и идет засечка пульсового показателя в течение 30 секунд. Получаем цифру и записываем в таблицу. Показатели АД (систолического) вписаны в таблицу результатов после прохождения медосмотра в студенческой поликлинике.

Расчет индекса Робинсона выполнен по формуле

$$\text{ЧСС (уд/мин)} \cdot \text{АД сист. (мм рт.ст.): } 100.$$

Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Показатели функционирования ССС студентов

№	ФИО	ЧСС	АД (сист.)	Индекс Робинсона	Баллы
1	Емельянов И. М.	72	125	90	2
2	Хозяйкин Г. Н.	93	122	113,46	0
3	Пастухов К. Н.	71	110	78,1	4
4	Варанкин Р. С.	69	116	80,04	4
5	Чекмарев Е. С.	62	105	65,1	4
6	Терентьев В. Д.	75	100	75	4
7	Лекомцев В. А.	70	133	93,1	0
8	Кусакин Н. В.	67	112	75,04	4
9	Сутягин К. С.	66	121	79,86	4
10	Колбин В. В.	70	125	87,5	2
11	Новиков М. А.	72	116	83,52	4
12	Пушин А. А.	72	140	100,8	0
13	Макаров И. А.	62	109	67,58	4
14	Шаклеин Д. С.	66	139	91,74	0
15	Скобкарев Е. Ю.	75	132	99	0
16	Алимов К. В.	90	107	96,3	0
17	Мелкозёров К. В.	76	134	101,84	0
18	Лекомцев А. И.	69	121	83,49	4
19	Гильманов К. Э.	66	98	64,68	4
20	Фирсов Л. В.	69	104	71,76	4
21	Наговицин С. В.	70	137	95,9	0
22	Чекалкин З. А.	86	120	103,2	0
23	Галеев Р. В.	76	129	98,04	0
24	Ахметов М. Н.	69	122	84,18	2
25	Зюлеев М. С.	71	121	85,91	2
26	Кондратьев А. В.	72	125	90	2
27	Лебедев А. К.	78	128	99,84	0
28	Крупин А. М.	81	142	115,02	0
29	Шляпин Т. А.	83	129	107,07	0
30	Степанов Д. А.	60	128	76,8	4
31	Сутягин А. А.	76	125	95	0
32	Шубин Д. П.	66	140	92,4	0
33	Дронин И. А.	77	123	94,71	0
34	Исакеев А. С.	53	129	68,37	4
35	Баймачев Н. А.	68	108	73,44	4
36	Никитин Д. А.	57	101	57,57	2
37	Волков И. М.	74	131	96,94	0

№	ФИО	ЧСС	АД (сист.)	Индекс Робинсона	Баллы
38	Пашкин Л. В.	82	96	78,72	4
39	Рассохин С. А.	87	107	93,09	0
40	Шайбаков Б. И.	57	111	63,27	4
41	Рыбаков Л. С.	72	141	101,52	0

В результате проведенного исследования мы видим, что 16 (39 %) студентов имеют высокий уровень индекса Робинсона, говорящий о хорошем функционировании их сердечно-сосудистой системы (ССС). Девятнадцати студентам (46 %), на наш взгляд, требуется более глубокое обследование ССС, поскольку они имеют низкий уровень индекса Робинсона, 15 % тестируемых студентов имеют средний уровень.

Список литературы

1. Гуштурова, И. В. Модифицированная методика экспресс-оценки физического здоровья студентов-спортсменов / И. В. Гуштурова, В. С. Кожевников. – Ижевск: УдГУ, 2008. – 12 с.
2. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие / Б. Х. Ланда. – 5-е изд. и доп. – Москва: Советский спорт, 2011. – 348 с.
3. Хрущев, С. В. Экспресс-оценка физического здоровья школьников: методические рекомендации для врачей, медицинских сестер и преподавателей физкультуры / С. В. Хрущев, С. Д. Поляков, И. Л. Иванов. – Москва: Медицина, 1979. – 16 с.

УДК 796.012.1-057.875

А. Д. Хищенко, А. В. Яни

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Представлены основы и подходы в использовании современных средств контроля физического состояния и здоровья студентов университетов. Проанализированы методики и выявлены рекомендации применения современных средств контроля.

Актуальность темы исследования связана с необходимостью повышения эффективности занятий физической культурой в педагогических вузах. Контроль физического состояния студентов является одним из важных аспектов, который позволяет оценить степень эффективности тренировок и управлять физической подготовкой.

Современные технологии позволяют контролировать физическое состояние студентов более точно и надежно. Среди таких средств контроля можно выделить специальные приложения для мобильных устройств, устройства для измерения физических параметров, например, пульсометры, фитнес-трекеры, эргоспирометры и др.

Исследование в данной области поможет выявить наиболее эффективные средства контроля физического состояния студентов и разработать методики применения этих средств для достижения наилучших результатов в физической подготовке. Также данная тема может быть полезна тренерам и специалистам в области физической культуры, которые занимаются подготовкой студентов в педагогических вузах.

Цель научной статьи – исследование современных средств контроля физического состояния студентов и их влияния на эффективность занятий физической культурой в педагогических вузах.

Для достижения данной цели ставятся следующие **задачи**:

1. Изучение теоретических основ средств контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры.
2. Анализ современных средств контроля физического состояния студентов, их достоинств и недостатков.
3. Оценка влияния современных средств контроля на эффективность занятий физической культурой в педагогических вузах.
4. Разработка методики применения современных средств контроля физического состояния студентов для достижения наилучших результатов в физической подготовке.
5. Формирование рекомендаций для тренеров и специалистов в области физической культуры по применению современных средств контроля физического состояния студентов в рамках занятий физической культурой в педагогических вузах.

Современные средства контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры основываются на различных теоретических подходах и концепциях. Один из таких подходов – это биомеханический анализ движений, который позволяет

оценить механические параметры движений и выявить ошибки в технике выполнения упражнений.

Другой подход основан на измерении физиологических показателей, таких как частота сердечных сокращений, дыхательная частота, объем легких и т.д. Такие измерения могут помочь определить уровень физической нагрузки и ее влияние на организм студента.

Также важным элементом теоретических основ является психологический подход. Использование средств контроля физического состояния позволяет студентам получать обратную связь о своих достижениях и прогрессе в физическом развитии. Это может повысить мотивацию к занятиям физической культурой и улучшить психологическое состояние студентов.

В целом теоретические основы средств контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры базируются на принципах биомеханики, физиологии и психологии, а также на использовании новейших технологий в области медицины и спорта.

Материалы:

1. Список современных средств контроля физического состояния студентов (например, бесконтактные приборы для измерения пульса, мониторинг движений тела и т.д.).

2. Программное обеспечение для анализа и обработки данных, полученных с современных средств контроля.

Методика:

1. Определение выборки студентов, участвующих в исследовании.

2. Определение критериев физической подготовленности студентов для последующего анализа и оценки.

3. Измерение начальных показателей физической подготовленности студентов с помощью современных средств контроля.

4. Организация и проведение занятий физической культурой с использованием современных средств контроля.

5. Анализ данных, полученных с современных средств контроля физического состояния студентов, и определение их влияния на физическую подготовку студентов.

6. Обработка результатов и формирование выводов на основе полученных данных.

7. Формулирование рекомендаций для тренеров и специалистов в области физической культуры по использованию совре-

менных средств контроля физического состояния студентов в рамках занятий физической культурой в педагогических вузах.

Изучение современных средств контроля физического состояния студентов показало, что в настоящее время доступно широкое разнообразие технических устройств и программ, позволяющих эффективно оценить различные показатели здоровья и физической подготовленности.

Были проанализированы такие средства контроля, как мобильные приложения, носимые устройства (например, фитнес-трекеры, эргоспирометры, пульсометры и другие приборы).

Результаты исследования показали, что большинство этих средств являются достаточно точными и надежными в оценке основных параметров здоровья и физической подготовленности, таких как пульс, давление, частота дыхания, уровень кислорода в крови и др.

Кроме того, использование таких средств может повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой, так как они могут наблюдать за своими достижениями и прогрессом, а также получать рекомендации по улучшению своего физического состояния.

Однако необходимо учитывать, что некоторые из этих средств могут быть дорогими и не всегда доступными для широкой аудитории студентов, а также требуют дополнительного обучения для корректной интерпретации полученных данных.

Таким образом, важно проводить более детальное исследование эффективности и доступности средств контроля физического состояния студентов, а также разрабатывать методики и рекомендации по их использованию для достижения наилучших результатов.

Выводы:

1. Современные средства контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры позволяют оценить не только физические показатели, но и многие другие аспекты здоровья.

2. Применение современных средств контроля позволяет эффективно и точно определять текущее состояние студентов, что в свою очередь позволяет правильно настраивать программы тренировок и занятий физической культурой.

3. Важным аспектом использования современных средств контроля физического состояния является возможность получения быстрой и точной обратной связи, что способствует

улучшению мотивации и эффективности занятий физической культурой.

Рекомендации:

1. Разработка более точных и надежных средств контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры.
2. Обеспечение доступа к современным средствам контроля физического состояния для всех студентов.
3. Проведение регулярных исследований для оценки эффективности применения современных средств контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры.

Список литературы

1. Цыганкова, В. О. Координационные способности в тхэквондо / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443-453.
2. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.
3. Цыганкова, В. О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / В. О. Цыганкова, Я. В. Шестопапов // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.
4. Цыганкова, В. О. Организация и проведения соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.
5. Цыганкова, В. О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665-674.
6. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.

7. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова, Н. Б. Чикаленко // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – № 134. – С. 1252-1272.

УДК 796

Г. К. Хузина

ФГБОУ ВО Казанский ГАУ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ВАЖНЕЙШИЙ ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ УСТОЙЧИВОСТИ ОРГАНИЗМА К УСЛОВИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ

На сегодняшний день факторы внешней среды оказывают значительное негативное влияние на организм человека, ухудшая его здоровье и самочувствие. Осознание взаимосвязи между внешней средой и здоровьем является ключом к сохранению здоровья человека и экосистемы в целом. Неотъемлемым помощником в данной ситуации является физическая культура и спорт. Цель данной работы – обозначить важность физической активности и здорового образа жизни в жизни каждого.

Изо дня в день наш организм подвергается различным внешним факторам, влияющим на нас как с положительной, так и с отрицательной стороны. Внешняя среда – это широкое понятие, охватывающее множество областей жизни человека. Сюда, наряду с окружающей нас природой, входят и социальные, и физические, и биологические, и химические явления и элементы. Исходя из этого в последние годы наблюдается особое внимание к факторам, негативно сказывающимся на здоровье людей, ведь это главный капитал любого человека, подвергающийся прямому и косвенному влиянию различных факторов внешней среды.

Глобальной проблемой нашего века является экология. Качество воздуха в городах и крупных промышленных зонах оставляет желать лучшего. Из-за загрязнения воздуха, вызванного выбросами промышленных предприятий, автомобильным транспортом и другими источниками, люди могут страдать от заболеваний дыхательных путей, астмы, аллергий и других заболеваний. Это особенно опасно для детей и пожилых людей, которые являются наиболее уязвимыми группами.

Недостаточное качество воды также может оказывать негативное воздействие на здоровье человека. Повышенное содержание химических веществ в питьевой воде может вызывать различные заболевания, такие как рак и болезни почек. Кроме того, отсутствие чистой воды может привести к обезвоживанию, которое также может нанести вред здоровью.

Одним из наиболее актуальных примеров негативного воздействия на здоровье является глобальное потепление. Резкое изменение климата ведет к повышению температуры воздуха, увеличению уровня морей и океанов, изменению распределения осадков и другим негативным последствиям. Это в свою очередь влияет на здоровье человека, вызывая такие заболевания, как тепловые удары, ухудшение аллергических реакций, увеличение количества насекомых, переносчиков болезней, и др. [1].

Осознание взаимосвязи между внешней средой и здоровьем является ключом к сохранению здоровья человека и экосистемы в целом. Необходимо усиливать меры в борьбе с загрязнением окружающей среды и принимать меры по ее защите, чтобы обеспечить здоровье и благополучие будущих поколений.

Современный ритм жизни диктует человеку определенные требования. Плотный график работы, автоматизация многих привычных процессов, компьютеризация ведут к снижению физической активности, неправильному рациону и режиму питания, пассивности. Проблема гиподинамии стоит сегодня наиболее остро. В важности физической культуры и спорта, как основных средств для профилактики и лечения многих заболеваний, медики твердо убеждены, поэтому данной теме сейчас уделяется большое внимание. Здоровый образ жизни – залог крепкого иммунитета, стрессоустойчивости, высокой сопротивляемости организма к сезонным, вирусным и многим хроническим заболеваниям [6].

Результаты. Регулярные тренировки в спортивном зале, дома и на улице благотворно сказываются на состоянии здоровья людей всех возрастов и социальных групп. Всем без исключения физическая культура обеспечивает следующие эффекты:

- нормализация деятельности сердечно-сосудистой системы;
- правильное функционирование ЦНС;
- улучшение кровообращения в главном кровотоке и в периферических отделах;
- укрепление опорно-двигательного аппарата – костей, связок и мышц;

- развитие выносливости, силы, ловкости, быстроты реакции;
- улучшение метаболизма;
- нормализация секреторных функций;
- приведение веса тела в норму;
- повышение тонуса кожи, что делает ее подтянутой и упругой;
- избавление от проблем со сном;
- совершенствование умственных, когнитивных способностей.

Физически подготовленный человек меньше утомляется, он более работоспособен и продуктивен. Снять перенапряжение помогают активные упражнения на свежем воздухе. В таких условиях кислород лучше питает клетки и ткани, усталость проходит быстрее. Занимающиеся спортом люди легче переносят резкие перемены, быстрее адаптируются в новой обстановке, у них вырабатывается устойчивость к укачиванию и к скачкам атмосферного давления. У физически активных людей процессы старения протекают медленнее, они выглядят моложе сверстников, ведущих пассивный образ жизни, меньше болеют и дольше живут [5].

Регулярные физические упражнения – главный способ борьбы со стрессом и депрессией. Утренняя зарядка и короткие тренировки в течение дня снимают нервное напряжение, разгружают мозг и сохраняют психическое здоровье [6]. Нервозность легко устраняется через движения, что обусловлено приведением в действие большого количества нейронов коры головного мозга, улучшением работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Преимуществом физической активности для профилактики болезней и укрепления иммунитета является ее доступность и простота. Главное, не лениться и ответственно относиться к своему здоровью. Утренняя гимнастика сразу после пробуждения занимает не более 15 минут, но обеспечивает человека зарядом бодрости на весь день. Зарядка дает возможность быстро перейти от пассивной стадии к активной [4].

Говоря о здоровом образе жизни, нельзя не упомянуть личную гигиену. Под этим мы подразумеваем уход за телом, волосами, полостью рта. Одежда и обувь тоже должны быть опрятными. Соблюдение режима дня позволяет выполнять все намеченное, устраняет хаос в делах, настраивает биологические часы

на правильный ритм. Таким образом, создаются идеальные условия для работы и жизни [2].

Заключение. Внешняя среда имеет серьезное влияние на здоровье человека. Мы должны осознавать это и принимать меры для защиты окружающей среды, чтобы сохранить здоровье и благополучие нашего и будущих поколений. Физическая активность в свою очередь выступает важнейшей составляющей укрепления и поддержания здоровья. Физическая культура важна людям как умственного, так и физического труда, так как является одним из способов достижения гармонии человека.

Список литературы

1. Воронов, Н. А. Основы здорового образа жизни современного человека / Н. А. Воронов // Вестник современных исследований. – 2018. – С. 120-122.
2. Ермакова, Е. Г. Личная гигиена и закаливание. Средства закаливания / Е. Г. Ермакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2020. – №3-1 (42).
3. Динаев, Б. М. Естественнаучные и социальные основы физической подготовки: учеб.-метод. пособие / Б. М. Динаев. – Москва: Академия ГПС МЧС России, 2009. – 42 с.
4. Пономарев, Г. Н. Физическая культура в системе профессионального образования: стратегия развития в XXI веке / Г. Н. Пономарев // Культура физическая и здоровье. – 2006. – № 3 (9). – С. 24-27.
5. Хлебников, В. А. Физическая культура как компонент здорового образа жизни / В. А. Хлебников // Современные социально-гуманитарные исследования: теоретико-методологические и прикладные аспекты: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 30 ноября 2019 г.: в 2 ч. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2019. – Ч. II. – С. 135-139.
6. Хузина, Г. К. Физическая культура и спорт в современном мире / Г. К. Хузина, А. Р. Ямалетдинова // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2023.

В. О. Цыганкова, А. Ф. Андронакий

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ПСИХОГИГИЕНЫ И ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ЛЮДЕЙ

Рассматривается проблема влияния регулярных занятий спортом и физической активности на здоровье и психическое состояние человека.

Спорт является не только способом укрепления тела, но и средством психогигиены и психопрофилактики. Благодаря физическим упражнениям и тренировкам, организм выделяет эндорфины – гормоны радости и благополучия. Они улучшают настроение, повышают уровень самооценки и уверенности в себе.

Физическая активность также помогает уменьшить стресс и тревожность. Во время тренировок мы отвлекаемся от повседневных проблем и проблем на работе, отдыхаем умом и телом. Это особенно актуально для людей, которые постоянно подвергаются стрессу.

Физическая культура и спорт также способствуют профилактике психических заболеваний. Регулярные тренировки снижают риск развития депрессии, тревожности и других психических расстройств. Они помогают улучшить качество сна, что в свою очередь важно для поддержания психического здоровья. Физическая активность также положительно влияет на работу сердечно-сосудистой системы, улучшает обмен веществ, повышает выносливость и силу мышц, улучшает качество сна. Кроме того, регулярные занятия спортом могут помочь в борьбе с избыточным весом, ожирением и многими другими заболеваниями, связанными с неправильным образом жизни. Важно также отметить, что физические упражнения доступны практически всем, вне зависимости от возраста, пола, физической подготовки или социального статуса. Следствием этого получается, что занятия спортом и физическая активность имеют множество преимуществ и являются неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Кроме того, занятия спортом и физической культурой способствуют социализации и коммуникации. Благодаря трениров-

кам мы знакомимся с новыми людьми, общаемся, делимся опытом и знаниями. Это помогает повысить уровень социальной адаптации и уменьшить чувство одиночества. Занятия спортом помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса, так как во время тренировок выделяются эндорфины. Это может быть особенно полезно для людей, страдающих депрессией и тревожностью. Также занятия спортом способствуют развитию социальных навыков и командной работе, если вы занимаетесь в группе или команде. В целом физическая активность и занятия спортом не только улучшают физическое состояние организма, но и влияют на психологическое благополучие человека.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в здоровьесбережении людей, не только на физическом, но и на психическом уровне. Регулярные тренировки помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности, профилактику психических заболеваний и повысить социальную адаптацию. Поэтому для поддержания здоровья важно не только правильно питаться, но и заниматься физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Белова, В. А. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / В. А. Белова, Ю. В. Соболев // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 34-38.
2. Евтых, С. А. Средства фитнеса в снижении уровня стресса современного человека / С. А. Евтых // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 631-635.
3. Евтых, С. А. Эссе как средство формирования физической культуры личности студента / С. А. Евтых // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 137-141.
4. Камалова, Э. А. Соотношение ценностей физической культуры и личности / Э. А. Камалова, Ю. В. Соболев // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. –Чебоксары, 2023. – С. 104-108.

5. Проненкова, А. А. Социально-экономические проблемы и основные тенденции развития физической культуры и спорта / А. А. Проненкова, Ю. В. Соболев // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2023. – С. 450-453.
6. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.
7. Цыганкова, В.О. Организация и проведения соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.
8. Цыганкова, В. О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / В. О. Цыганкова, Я. В. Шестопапов // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.
9. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.
10. Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психического здоровья учащихся / Н. А. Чуркин, В. А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Отв. редактор И.И. Бородин. – Уссурийск, 2022. – С. 63-65.

ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

УДК 796.412.093.41

О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина
Удмуртский ГАУ

ФЕСТИВАЛЬ ПО СТЕП-АЭРОБИКЕ «ВЕСНА В КРОССОВКАХ» КАК РЕЗУЛЬТАТ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УДГАУ

Представлен опыт проведения фестиваля по степ-аэробике на кафедре физической культуры УдГАУ. Выявлено значение данного мероприятия с помощью анкетирования студентов-участников.

Современные педагоги испытывают такие затруднения в воспитании, в физическом развитии студентов, как ухудшение здоровья, недостаточная двигательная активность, увеличение числа учащих-ся, имеющих вредные привычки, отсутствие приоритета здорового образа жизни [1]. В мире компьютеризации, гаджетов и уменьшения двигательной деятельности современной молодежи очень сложно заинтересовать стандартными занятиями физическими упражнениями.

Существует масса способов заинтересовать занятиями физической культурой, как для развития физических качеств, так и для повышения эмоционального фона и умственного развития. Примером могут служить спортивно-массовые мероприятия. Спортивные праздники обладают мощным пропагандистским, воспитательным и образовательным потенциалом, поскольку они осуществляют общекультурные и специфические функции физического воспитания и способствуют проявлению творческих способностей студентов [1].

Так как физическое воспитание является неотъемлемой частью образования в вузах, то перед кафедрой физической культуры УдГАУ ставится задача повышения заинтересованности студентов в занятиях физическими упражнениями, для этого следует внедрять новые нетрадиционные технологии для организации учебных занятий со студентами вузов [2].

Преподавателями специализации аэробики на кафедре физической культуры УдГАУ уже традиционно проводится раз в год фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках», который стал массовым, ярким и эмоциональным спортивным мероприятием. В 2022-2023 учебном году преподавателями было предложено применить инновационные технологии на учебных занятиях аэробикой, т. е. использование степ-платформ, в результате, во-первых, был организован фестиваль по степ-аэробике «Весна в кроссовках» внутри специализации; во-вторых, были созданы условия для подготовки к фестивалю (а именно, студентам было предоставлено время на составление комплекса на степах, им оказана помощь в составлении комплекса и подборе музыкального сопровождения); в-третьих, с помощью анкетирования студентов выявлено отношение их к данному мероприятию.

Цель исследований: выявить влияние применения инновационных технологий на занятиях аэробикой в период подготовки к фестивалю по степ-аэробике «Весна в кроссовках» на заинтересованность студентов 1-3-х курсов УдГАУ.

Организация исследования. Для проведения данного эксперимента на базе нашего университета, были сформированы 13 групп (экспериментальные) 1-3-х курсов. Впервые в мероприятии приняла участие сборная команда преподавателей из разных факультетов.

В течение 3 месяцев (январь – март) занятия с группами проводились согласно учебному расписанию вуза. В процессе занятия, в основной его части, студентам выделялось время для составления танцевального комплекса степ-аэробики и разучивания его всей группой. Преподавателями специализации была оказана помощь в подборе упражнений, в их логической последовательности в комплексе, в расстановке и перестроении студентов на танцевальной площадке во время танца.

Фестиваль по аэробике «Весна в кроссовках» был проведен среди студентов 13 групп специализации аэробики 1-3-х курсов 7 факультетов, включая группу СПО. В выступлениях на степах-платформах приняло участие 180 человек в присутствии многочисленных болельщиков. Все участники в группах были награждены по номинациям. После фестиваля среди 160 студентов-участников было проведено анкетирование.

Результаты и обсуждение. По результатам анкетирования только 60 % респондентов занимались в школьных секциях

(из них 70 % танцами или аэробикой, степ-аэробикой занимались лишь единицы). Участвовали в фестивале 80 % всех студентов (оставшиеся 20 % не успели выучить комплекс в связи с пропусками занятий по болезни) и 95 % опрошенных хотели бы, чтобы фестиваль по степ-аэробике «Весна в кроссовках» стал продолжением традиции.

В период подготовки к фестивалю была выявлена цель участия в нем студентов. Нравится заниматься степ-аэробикой на занятиях физической культурой 80 % девушек, и только 20 % признались, что участвовали также ради зачета, 20 % респондентов ответили, что нравится участвовать в любых спортивных мероприятиях.

Учитывая, что в процессе подготовки на учебных занятиях студенты проявили себя с творческой стороны, т.е. самостоятельно составляли танцевальные комплексы, 90 % респондентов хотели бы и на следующих курсах заниматься степ-аэробикой, остальные 10 % и согласились бы остаться в группе аэробики, занимаясь лишь силовым упражнением. На вопрос «Какие трудности возникали при подготовке?» 60 % признались не только в трудности придумывания движений в комплексе, но также в сложности выполнения упражнений вокруг степ-платформы. Практически все опрошенные признались о том, что во время выступления испытывали волнение, переживание, что могут забыть порядок движений, испытывали страх выступать перед зрителями. Но в свою очередь они отметили большую значимость фестиваля по аэробике и степ-аэробике.

Выводы. Таким образом, нами выявлено влияние применения инновационных технологий на занятиях степ-аэробикой в период подготовки к фестивалю «Весна в кроссовках» на заинтересованность студентов 1-3-х курсов УдГАУ с помощью анкетирования. Итоги анкетного опроса студентов-участников фестиваля показали высокую заинтересованность в занятиях по специализации, в связи с этим отмечено улучшение посещаемости занятий по физической культуре. Хотелось бы отметить, что выступление впервые сборной команды преподавателей стало сюрпризом и хорошим примером для студентов.

В связи с этим необходимо включать новые средства физической культуры в образовательную программу по физическому воспитанию в вузе, в том числе разнообразие видов аэробики на фестивале «Весна в кроссовках», который явился инновационным внедрением в работу кафедры физической культуры УдГАУ.

Новизна данной статьи заключается в том, что нами предложена идея проведения фестиваля как результата инновационной деятельности кафедры физической культуры и вариант организации и проведения данного мероприятия.

Список литературы

1. Акимова, Е. Б. Внеклассные спортивно-массовые мероприятия, как средство повышения мотивации к занятиям физической культурой / Е. Б. Акимова, Т. В. Кошкина // Молодой ученый. – 2016. – №7.3 (111.3). – С. 1-2.
2. Методика развития силовых качеств студентов на учебных занятиях физической культурой в сельскохозяйственных вузах: учеб.-метод. пособие для самостоятельных и практических занятий студентов / О. Ю. Дружинина [и др.]. – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017. – 113 с.
3. Дружинина, О. Ю. Фестиваль по степ-аэробике «Весна в кроссовках» - как результат инновационной деятельности кафедры физической культуры УдГАУ / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, Л. В. Рубцова // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: материалы Всероссийской научно-практической конференции, 2018. – С. 301-305.
4. Максимов, И. В. Аэробика для всех / И. В. Максимов, В. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов : материалы II Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2018. – С. 44-46.
5. Федорова, М. Ю. Совершенствование учебно-воспитательного процесса по физической культуре у старших школьников / М. Ю. Федорова, Л. М. Верещагина // Пути и проблемы реализации «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации за период до 2020 г.». – Ижевск, 2013. – С. 33-36.

УДК 796.011.3:004

Е. М. Выломова

ФГБОУ ВО ИжГТУ им. М. Т. Калашикова

РАЗРАБОТКА ЭЛЕКТРОННОГО КУРСА ПО МИОФАСЦИАЛЬНОМУ РЕЛИЗУ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Одним из средств развития данной компетенции в практике обучения фитнес-программам являются социальные сети, применяемые в рамках технологии смешанного обучения (blended learning). Миофасциальный релиз используется как средство ускорения восстановления после силовых тренировок. В ходе

настоящего исследования была проведена апробация эффективности применения курса по миофасциальному релизу в сети Instagram*. Результаты анкетирования выявили, что 83 % опрошенных удовлетворены качеством курса. 74 % удовлетворены тем, что курс использует Instagram* как платформу для размещения. 26 % не понравилось, что в качестве платформы применяется социальная сеть Instagram*.

Актуальность. Неотъемлемой частью физического воспитания является фитнес. Используются различные виды фитнеса: классическая (базовая) аэробика, степ-аэробика, фитбол-аэробика и др.

Одним из средств развития данной компетенции в практике обучения фитнес-программам являются социальные сети, применяемые в рамках технологии смешанного обучения (blended learning).

Преимуществом онлайн-платформ обучения является их функциональность. Почти все представленные онлайн-сервисы имеют в себе множество функций по размещению онлайн-курсов, системы платежей, пользовательские роли, множество функций по хранению информации, системы рейтингов и оценивания.

Миофасциальный релиз используется как средство ускорения восстановления после силовых тренировок [3].

Несмотря на преимущества представленных сервисов, для наших целей, к сожалению, они не подходят. Масса различных настроек, систем, подсистем делают эти сервисы трудно управляемыми для администратора и неудобными для пользователя.

Для того чтобы перейти к учебным материалам, пользователю необходимо пройти целую серию верификаций, ввести как минимум три раза пароли.

Преимуществом является простота администрирования и распространения онлайн-курсов внутри социальных сетей. Для этих целей используется вирусная реклама, которая очень хорошо работает практически во всех социальных сетях.

Такая система позволяет быстро распространить интересную информацию и привлечь значительное количество новых пользователей с эффективностью геометрической прогрессии.

Цель исследования: разработать электронный курс по миофасциальному релизу в социальных сетях и оценить его эффективность.

Задачи исследования:

1. Разработать содержание электронного курса по миофасциальному релизу в социальных сетях для индивидуального использования.

2. Оценить эффективность использования разработанного курса.

Материалы и методика. Нами было проведено исследование с целью определения эффективности разработанного нами электронного курса по миофасциальному релизу (МФР) в социальных сетях.

Исследование проходило в несколько этапов. На первом этапе поставлены цели, задачи исследования, определена выборка испытуемых и методология. В данном этапе приняли участие 20 персональных клиентов спортклуба «Здоровье»: 8 мужчин в возрасте от 20 до 30 лет и 12 женщин в возрасте от 18 до 50 лет и старше.

На втором этапе было выбрано 10 желающих среди клиентов спортклуба «Здоровье». Это женщины в возрасте от 18 до 40 лет. На данном этапе занимающимися проводились самостоятельные и индивидуальные занятия по разработанному электронному курсу по миофасциальному релизу в домашних условиях. Этот этап продолжался 1 месяц. В первую неделю упражнения выполнялись каждый день по одной мышечной группе, начиная от комплекса «Миофасциальный релиз стопы».

На третьем, констатирующем, этапе была проведена оценка эффективности предложенного электронного курса по миофасциальному релизу в сети Instagram*. На данном этапе был проведен опрос для определения полезности и удобства практического использования электронного курса. Для определения эффективности курса был проведен опрос, основанный на вербальной описательной шкале оценки боли в начале курса и в конце.

Результаты исследования. Перейдем к рассмотрению результатов исследования. На вопрос: «Пользуются ли опрошенные социальными сетями?» 100 % ответили, что «Да, пользуются».

На вопрос «Какими социальными сетями вы активно пользуетесь в повседневной жизни?» были получены следующие результаты: 18 человек активно пользуются Instagram*, 12 человек пользуются «ВКонтакте», 8 человек активно пользуются «Телеграмом». Остальные в том числе используют другие представленные социальные сети.

На вопрос «Какая социальная сеть, на ваш взгляд, является самой удобной для просмотра фото- и видеоматериалов?» ответы распределились следующим образом. Наиболее удобным, по мнению опрошенных, для просмотра видео и фото является Instagram* (15 человек). 5 человек отметили, что лучше видео- и фотоконтент

смотреть в сети «ВКонтакте», причем в ходе анкетирования определено, что к ним относятся лица старше 40 лет.

Данное исследование позволило выявить, что целевая аудитория курсов МФР активно пользуется социальной сетью Instagram*.

Результаты анкетирования выявили, что 83 % опрошенных удовлетворены качеством курса. 74 % удовлетворены тем, что курс использует Instagram* как платформу для размещения. 26 % не понравилось, что в качестве платформы применяется социальная сеть Instagram*. Они в большинстве хотели бы видеть курс МФР в сети «ВКонтакте». Характерной особенностью данной выборки является то, что категория недовольных имеет возраст выше 43 лет. Таким образом, мы можем сказать, что данная форма реализации курса по МФР является эффективной и может быть рекомендована к реализации.

Выводы и рекомендации. Во время работы над статьей было проведено исследование в формате анкетирования, которое позволило выявить причины использования популярных социальных сетей и провести анализ основных инструментов, которые используют пользователи социальной сети Instagram*. В ходе настоящего исследования была проведена апробация эффективности применения курса по миофасциальному релизу в сети Instagram*. Результаты анкетирования выявили что 83 % опрошенных удовлетворены качеством курса. 74 % удовлетворены тем, что курс использует Instagram* как платформу для размещения. 26 % не понравилось, что в качестве платформы применяется социальная сеть Instagram*. Они в большинстве хотели бы видеть курс МФР в сети «ВКонтакте». Характерной особенностью данной выборки является то, что категория недовольных имеет возраст выше 43 лет. Таким образом, мы можем сказать, что данная форма реализации курса по МФР является эффективной и может быть рекомендована к реализации.

Примечание: * – проект Meta Platforms Inc., деятельность которой в России запрещена.

Список литературы

1. Информационно-коммуникационные технологии в Интернет-среде [Электронный ресурс]. – URL: https://vuzlit.ru/399116/informatsionno_kommunikatsionnye_tehnologii_internet_srede (дата обращения: 27.03.2023).
2. Информационные технологии в системе «Физическая культура и спорт» [Электронный ресурс]. – URL: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015014928> (дата обращения: 19.12.2023).

3. История возникновения социальных сетей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.liveinternet.ru/users/4584245/post216674561/> (дата обращения 01.01.2023).

4. Клименко, О. А. Социальные сети как средство обучения и взаимодействия участников образовательного процесса / О. А. Клименко // Теория и практика образования в современном мире: материалы Международной заочной научной конференции. – Санкт-Петербург: Реном, 2012. – С. 405-407.

5. Курганова, Е. В. Использование мультимедиа технологий в процессе физического воспитания студентов вуза (на примере степ-аэробики) [Электронный ресурс] / Е. В. Курганова, М. В. Апарина. – URL: <http://naukarus.com/ispolzovanie-multimedia-tehnologiy-v-protssesse-fizicheskogo-vozpitaniya-studentov-vuza-na-primere-step-aerobiki> (дата обращения 01.01.2023).

6. Опыт использования социальной сети «ВКонтакте» в образовательном процессе [Электронный ресурс]. – URL: <http://проф-обр.рф/blog/2017-01-23-968> (дата обращения: 12.01.2023).

7. Всероссийская олимпиада школьников как инновационный подход в системе физического воспитания (на примере Удмуртской Республики) Олимпийский спорт и спорт для всех / А. А. Райзих, С. С. Максимова, Е. С. Иванова, А. Е. Алабужев // Материалы XIX Международного научного конгресса (6-9 октября 2015, Ереван, Армения). – Ереван, 2015. – С. 377-379.

УДК 796.011.3(470.51-25)

И. Г. Гибадуллин, А. М. Капралова, Н. А. Мошкина
ФГБОУ ВО ИжГТУ им. М. Т. Калашникова

К ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА)» В ИЖЕВСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ ТЕХНИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ИМЕНИ М. Т. КАЛАШНИКОВА

Стремительное развитие современного общества, появление новейших технологий, затрагивающих все сферы жизнедеятельности человека, предъявляет повышенные требования к адаптации работоспособного населения, в том числе студенческой молодежи, к новым условиям труда. Однако многочисленные исследования, педагогические тестирования, сопоставляемые с требованиями выполнения норм золотого, серебряного, бронзового знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, выявляют противоречие между потребностями общества в здоровом, работоспособном населении и ежегодно ухудшающемся состоянии здоровья и физической подготовленности молодого поколения, в част-

ности студенческой молодежи. Решение данной проблемы мы видим в индивидуализации учебного процесса с учетом не только интересов студентов, но и прежде всего особенностей их организма.

Стремительное развитие современного общества, появление новейших технологий, затрагивающих все сферы жизнедеятельности человека, предъявляет повышенные требования к адаптации работоспособного населения, в том числе студенческой молодежи, к новым условиям труда. Однако многочисленные исследования Гибадуллина И. Г., Анисимовой А. Ю., Торхова А. С., Якимовича В. С. и других указывают на ежегодное ухудшение состояния здоровья студентов [4, 5] и уровня физической подготовленности, которая выражается в результатах показателей двигательных тестов, оцениваемых у девушек на среднем уровне, а у юношей – ниже среднего [4], что, в свою очередь, выявляет противоречие между заинтересованностью общества в здоровом, трудоспособном населении и снижением числа студентов, относящихся к основной и подготовительной группам здоровья [5].

Данные анкетирования, проведенные Анисимовой А. Ю. в 2019 г. в ИжГТУ им. М. Т. Калашникова, говорят о том, что современная студенческая молодежь не осознает существования проблемы снижения уровня физической подготовленности и состояния здоровья и не придает должного значения занятиям физической культурой и спортом в учебное и внеучебное время. Анализ результатов анкетирования показал следующее: 1) потребность в учебных занятиях физической культурой сформирована только у половины студентов первого курса, у второй половины такая потребность еще не сложилась; 2) повышение требований к итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт» для юношей первого курса в отличие от девушек не является фактором, стимулирующим их активность к физкультурно-спортивной деятельности, а, наоборот, вызывает реакцию отторжения; 3) студенты в большинстве своем не проявляют интереса к различным внеучебным физкультурно-спортивным мероприятиям, а следовательно, и включенность их в такие мероприятия будет минимальной; 4) наиболее трудным видом деятельности для студентов является спортивная тренировка; 5) большинство студентов не уделяют внимание ежедневной утренней зарядке [1].

При этом многолетние исследования доктора медицинских наук, профессора Граевской Н. Д. наглядно демонстрируют значимость занятий физической культурой и спортом.

Таблица 1 – Частота заболеваний гриппом в период эпидемии и число дней потери работоспособности

Контингент	Частота заболеваний (на 10000)	Потеря трудоспособности (среднее число дней)
Спортсмены	68	2,7
Незанимающиеся спортом	130	5,8

Из таблицы № 1 мы видим, что студенты, которые не занимаются спортом, болеют в два раза чаще, чем спортсмены. И соответственно число дней потери трудоспособности у них больше [3].

Таблица 2 – Показатели здоровья студентов одного и того же вуза (на 1000 случаев) [3]

Контингент	Общая заболеваемость за год	В том числе			Среднее число дней потери трудоспособности
		сердечно-сосудистые заболевания	заболевания печени	обострения хронического тонзиллита, гриппа	
Спортсмены	127	6	4	33	4,3
Незанимающиеся спортом	193	23	11	69	7,9

Проанализировав результаты педагогического тестирования, основанного на требованиях выполнения норм золотого, серебряного и бронзового знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, студентов первого курса специализации «Общая физическая подготовка», мы пришли к следующим результатам (табл. 3).

Таблица 3 – Выполнение требований норм золотого, серебряного, бронзового знаков ГТО студентами первого курса специализации «Общая физическая подготовка», седьмая ступень (возрастная группа от 18 до 19 лет)

Нормативы	Золото	Серебро	Бронза	Не выполнили
Бег на 100 м (с)	4 чел./8 %	6 чел./12 %	7 чел./14 %	33 чел./66 %
Бег на 3000 м (мин, с)	1 чел./2 %	4 чел./8 %	6 чел./12 %	39 чел./78 %
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6 чел./12 %	4 чел./8 %	14 чел./28 %	26 чел./52 %

Нормативы	Золото	Серебро	Бронза	Не выполнили
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3 чел./6 %	9 чел./18 %	9 чел./18 %	29 чел./58 %
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	3 чел./6 %	10 чел./20 %	16 чел./32 %	21 чел./42 %
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	7 чел./14 %	13 чел./26 %	16 чел./32 %	14 чел./28 %
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	7 чел./14 %	14 чел./28 %	5 чел./10 %	24 чел./48 %

В педагогическом тестировании принимали участие 50 юношей 1-го курса ИЖГТУ им. М. Т. Калашникова, занимающихся физической культурой по специализации «Общая физическая подготовка». Студенты выполняли требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, характеризующие уровень развития основных физических качеств: быстроты (бег 100 м), выносливости (бег 3000 м), силы (подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз), поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз), взрывной силы (прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), гибкости (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см).

Полученные результаты показывают низкий уровень физической подготовленности первокурсников. Ни один из студентов, поступивших на первый курс ИЖГТУ им. М. Т. Калашникова и распределившихся на специализацию «Общая физическая подготовка» по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», не выполнил требования норм золотого и серебряного знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, 3 человека (6 %) выполнили требования бронзового знака.

Исследования, проведенные Анисимовой А. Ю. и Гибадуллиным И. Г., раскрывают становление предмета на разных этапах и ориентацию учебно-воспитательного процесса на военную подготовку; подготовку к трудовой деятельности; коммунистическое

воспитание и формирование нового человека; подготовку к сдаче норм комплекса ГТО; подготовку спортивного резерва [2].

Учебный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт (Элективная дисциплина)» в ИжГТУ им. М. Т. Калашникова направлен на формирование компетенции УК-7 – способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, число занятий, проводимых на спортивных базах под контролем преподавателя, снижено до одного в неделю, что противоречит теории и методике физического воспитания, специалисты которой доказали, что для получения оздоровительного и, тем более, тренировочного эффекта от занятий необходимо трехразовое посещение, двухразовые занятия создают поддерживающий эффект.

Однако результаты педагогического тестирования, сопоставленные с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, обнаруживают низкий уровень физической подготовленности юношей первого курса, который не является должным. Соответственно преподавателю по физической культуре в университете необходимо повысить уровень подготовленности занимающихся.

Решение данной проблемы мы видим в индивидуализации учебного процесса с учетом не только интересов студентов, но и прежде всего особенностей их организма, в частности, механизмов энергообеспечения мышечной деятельности, показателей дыхательной системы, состава тела, нервной системы. Учебные занятия, проводимые на базе университета, а также самостоятельную работу студентов необходимо планировать с учетом полученных данных, что даст возможность более эффективно воздействовать на организм занимающихся и, как следствие, повысить интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Список литературы

1. Анисимова, А. Ю. Определение и оценка степени включенности студентов в физкультурно-спортивную деятельность / А. Ю. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Том 14. – № 1. – 2019. – С. 120-126.
2. Анисимова, А. Ю. Физическое воспитание российских студентов в XX и XXI веке / А. Ю. Анисимова, И. Г. Гибадуллин // Педагогические науки. – С. 111-113.

3. Луговская, М. А. Влияние физической культуры на здоровье студентов технического вуза / М. А. Луговская, Е. А. Тулинов. – С. 272-276.

4. Торхов, А. С. Показатели физической подготовленности студентов первого курса медицинской академии / А. С. Торхов, И. Г. Гибадуллин, А. Ю. Анисимова // Физическое воспитание и спорт в системе образования: современное состояние и перспективы. – Омск, 2021. – С. 35-40.

5. Торхов, А. С. Динамика показателей физической подготовленности студентов медицинской академии, поступающих на первый курс / А. С. Торхов, А. Н. Крымов, А. Ю. Анисимова // Физическая культура и спорт в системе высшего образования. – 2021. – С. 105-109.

УДК 796.323.2.015

Р. В. Гутовский¹, А. Э. Болотин¹, В. Г. Иванов²

¹ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

²ВИ (ЖДВ и ВОСО) ВАМТО

ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ В ПАРАХ С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОТЯГОЩЕНИЕМ В ПРОЦЕССЕ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ 14-15 ЛЕТ

Обзор теоретических основ подготовки юных баскетболистов, а также опрос тренеров юношеских баскетбольных команд позволил выявить организационно-педагогические условия, необходимые для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных спортсменов.

Актуальность. Изучение условий, влияющих на эффективность скоростно-силовой подготовки (ССП) в тренировочном процессе юных баскетболистов 14-15 лет, а также на их готовность к спортивной деятельности, постоянно привлекает внимание тренеров баскетбольных команд [1-3]. В ходе исследований данные условия так и не были найдены в полном объеме. Однако в процессе ряда исследований были получены результаты, которые переориентировали тренеров баскетбольных команд на поиск условий улучшения ССП за счет повышения роли и эффективности

применения упражнений в парах с дополнительным отягощением (УПДО) [1].

Таким образом, новая постановка вопроса изучения эффективности ССП за счет повышения роли применения упражнений в парах с дополнительным отягощением требует обоснования соответствующих организационно-педагогических условий, необходимых для реализации подхода к ССП юных баскетболистов 14-15 лет.

Материалы и методы. Проведенное исследование основывалось на теоретическом и аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике [5, 6]. Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные анализу организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов. В ходе исследования проводился опрос тренеров юных спортсменов 14-15 лет. В опросе принимали участие 78 респондентов. Согласованность мнений респондентов определялась по коэффициенту конкордации, который вычислялся по общепринятой методике. По результатам опроса тренеров были обоснованы организационно-педагогические условия, необходимые для применения УПДО в процессе ССП юных баскетболистов.

Результаты. В настоящее время продолжается поиск оценки влияния применения УПДО на эффективность ССП юных баскетболистов 14-15 лет. Наиболее активно изучаются процессы и механизмы оценки эффективности применения УПДО [1]. Кроме того, проводятся исследования по изучению зависимости эффективности ССП от типа УПДО и степени их трудности для освоения юными баскетболистами 14-15 лет. Установлено, что тип УПДО оказывает большее влияние на эффективность спортивной деятельности, чем их трудность для освоения [1].

Окружающая обстановка, функциональное место каждого баскетболиста в организации игры, взаимосвязи с другими игроками; тип упражнений в парах с дополнительным отягощением, степень их сложности, требования, предъявляемые к ССП, – все это влияет на эффективность спортивной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет [1, 3].

В ходе исследования нами на основе опроса тренеров юных спортсменов были обоснованы организационно-педагогические условия, необходимые для применения УПДО в процессе скоростно-силовой подготовки юниоров (табл. 1).

Таблица 1 – Ранговая структура организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов (n = 78; при $W > 0,72$)

Ранговое место (значимость)	Организационно-педагогические условия	Ранговый показатель (%)
1	Обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением упражнений в парах и дополнительным отягощением	27,7
2	Увеличение доли упражнений в парах с дополнительным отягощением в тренировочном процессе юных баскетболистов	22,3
3	Необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов	17,8
4	Учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе	12,2
5	Наличие объективных критериев оценки уровня скоростно-силовой подготовленности юных баскетболистов	10,4
6	Соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов	9,6

Обоснование и внедрение модели тренировки юных баскетболистов с применением УПДО, по мнению респондентов, является определяющим условием, необходимым для их применения в процессе ССП. По мнению тренеров баскетбольных команд, эффективность ССП спортсменов 14-15 лет зависит от модели тренировки и таких ее характеристик, как величина нагрузки, построение ССП, стиль работы тренеров, межличностные взаимоотношения игроков. Также акцентируется внимание на условиях совместной деятельности на тренировках: типа и сложности решаемой задачи, стратегии ее решения в процессе ССП [1].

Наличие тренерского центра в команде, который организует, направляет и регулирует активность юных баскетболистов 14-15 лет, существенно повышает эффективность ССП и спортивной деятельности. Практика показывает, что эффективность тренировок и спортивной деятельности юных спортсменов зависит от того, насколько используемые методы управления тренировочным процессом соответствуют целям и задачам ССП [2].

Респонденты обратили внимание на увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юниоров как значимого условия, влияющего на качество ССП. Увеличение доли УПДО в тренировочном процессе юных баскетболистов связано с развитием сплоченности команды. Это является весьма важным моментом при анализе спортивной деятельности команд в игровых видах спорта [4].

В основу подхода к оценке сплоченности юных баскетболистов 14-15 лет были установлены соответствующие критерии. При этом применяются по следующим показателям:

- по преобладающему виду направленности ССП (на взаимодействие с партнерами, на собственные действия, на выполнение тактической задачи в ходе игры);
- по результатам спортивной деятельности, оценке выполнения индивидуальных заданий в игре;
- по согласованности, взаимопониманию, оказанию взаимопомощи в ходе спортивной деятельности.

Однако следует признать недостаточность разработки следующих вопросов: влияния личностных особенностей юных баскетболистов 14-15 лет на увеличение доли УПДО в тренировочном процессе; зависимость сплоченности от интенсивности УПДО и от характера выполняемых задач в ходе ССП [1].

Значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет, респонденты отметили необходимость применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки. Успешность применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных спортсменов обуславливается различными факторами с их противоречивыми, перекрестными и нечеткими причинно-следственными связями. В качестве таких факторов можно выделить командную спортивную подготовленность, организационное единство и коллективную психологическую готовность к эффективной спортивной деятельности.

Сущность понятия «коллективной психологической готовности к спортивной деятельности» состоит в активном состоянии, всех игроков команды и характеризуется уровнем общей целеустремленности, направленностью физических, волевых и эмоциональных проявлений коллективного мастерства на успешное выполнение игровых и соревновательных задач.

В исследовании влияния применения УПДО на протяжении всех этапов подготовки юных баскетболистов на эффективность

спортивной деятельности, с позиции концепции согласованного оптимума, совместная спортивная деятельность, а также ССП рассматриваются как процесс совместного решения соревновательных задач. Причем единая для всех баскетболистов команды значимая цель выполняет организующую роль и направляет процесс ССП в состояние динамического равновесия, нарушение которого отдельными игроками вызывает снижение коллективного эффекта ССП.

Исследование показало, что важно учитывать индивидуальные психофизиологические и морфофункциональные особенности юных баскетболистов в тренировочном процессе ССП. Учет индивидуальных психофизиологических и морфофункциональных особенностей юных баскетболистов в тренировочном процессе ССП тесно связан с элементами модели совместной деятельности. Основными элементами модели совместной деятельности являются: команда юных баскетболистов 14-15 лет; групповая и индивидуальные цели, задачи деятельности в ходе ССП; механизм согласования элементов деятельности; состояние динамического равновесия модели тренировки; механизм генезиса совместной деятельности в процессе ССП.

Современные подходы к формированию готовности к спортивной деятельности, и развитию двигательных способностей у юных баскетболистов 14-15 лет настоятельно требуют анализа существующей игровой практики баскетбольных команд и усовершенствования существующего научно-методического аппарата ССП.

Значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет, по мнению респондентов, является наличие объективных критериев оценки уровня ССП.

Было установлено, что по критерию успешности соревновательной деятельности баскетбольной команды можно судить об эффективности проведения ССП. Был также сделан вывод о том, что игрок, работая в составе баскетбольной команды, приобретает то, что он не может приобрести вне ССП, работая индивидуально. Упражнения в парах более эффективны.

Решая вопрос определения критериев эффективности ССП, можно отметить управленческую и воспитательную функцию этого явления. В зависимости от того, в какой степени команда выполняет свои функции в игре, оценивается уровень развития спортивного мастерства в ней. При решении сложных игровых задач ослабева-

ет влияние качества межличностных отношений юных баскетболистов и возрастает роль тренера баскетбольной команды.

В настоящее время можно выделить пять критериев эффективности организации тренировочного процесса и ССП баскетбольной команды: продуктивность; сплоченность всех игроков; уровень управляемости тренировочным процессом и ССП; активность игроков; динамизм роста спортивного мастерства в команде. Все перечисленные критерии являются комплексными и взаимосвязанными, образуют целостную систему, позволяющую оценить эффективность ССП.

Соблюдение принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных баскетболистов респонденты признали также значимым организационно-педагогическим условием, необходимым для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет. Данное условие связано с проблемой оценки готовности к соревновательной деятельности юных баскетболистов 14-15 лет.

Готовность к соревновательной деятельности рассматривается нами как сложное структурное образование юных баскетболистов 14-15 лет, включающее статические и динамические элементы и определяется в соответствии с принципом систематичности и последовательности в тренировочном процессе.

Обеспечение скоростно-силовой подготовки юниоров с использованием УПДО включает в себя структурно-функциональную модель обеспечения этой подготовки. Модель основана на определенных принципах и содержит подсистемы отбора и спортивной ориентации юных спортсменов, психолого-педагогического обеспечения процесса роста их спортивного мастерства, мониторинг процесса адаптации к нагрузке в ходе ССП и соревновательной деятельности.

На основе данной структурно-функциональной модели ССП рассматриваются:

- развитие юных баскетболистов 14-15 лет и особенности спортивной деятельности, которые преобразуются в опыт индивидуальной адаптации игроков к ней;
- спортивное совершенствование юных баскетболистов 14-15 лет как процесс роста спортивного мастерства;
- согласованность и взаимодействие процессов физического развития юных баскетболистов 14-15 лет в ходе ССП и их спортивного совершенствования;

– организационная комплексно-целевая программа ССП юных баскетболистов 14-15 лет, многоуровневая по своему строению, многообразная по формам и многоэтапная по времени осуществления;

– субъективные факторы, представленные на уровне сознания личности и команды юных баскетболистов 14-15 лет.

Выводы. Проведенное исследование позволяет нам сделать выводы:

1. Научно-методический аппарат применения УПДО не является универсальным, поэтому требует творческого подхода к подбору упражнений.

2. Существующий аппарат оценки применения УПДО в процессе ССП не учитывает установленных нами организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе ССП юных баскетболистов 14-15 лет.

3. Формирование готовности юных спортсменов к соревновательной деятельности должно осуществляться в процесс ССП, на основе обоснованных нами организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением.

Список литературы

1. Гутовский, Р. В. Факторы, определяющие необходимость применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов / Р. В. Гутовский, А. Э. Болотин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 11 (213). – С. 120-124.

2. Болотин, А. Э. Структура факторов, определяющих необходимость использования фитнес-технологий в процессе общей физической подготовки баскетболисток / А. Э. Болотин, Н. С. Лешева, Л. Н. Шелкова // Физическая культура и спорт в профессиональном образовании: Межвузовский сборник научно-методических работ под редакцией доктора педагогических наук, профессора В. А. Щеголева. – Санкт-Петербург: СПбПУ, 2020 – С. 209-212.

3. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2016), “Efficacy of using isometric exercises to prevent basketball injuries”, *Journal of Physical Education and Sport*, (JPES), 16(4), pp. 1177-1185.

4. Bolotin A.E. and Bakayev V.V. (2017), “Pedagogical conditions necessary for effective speed-strength training of young football players (15-17 years old)”, *Journal of Human Sport and Exercise*, (JHSE), № 12(2), pp. 405-413.

5. Bolotin A., Bakayev V. (2017). The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp.2443-2446. DOI: 10.7752/jpes.2017.04272

6. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Surmilo S.V. and Aganov S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance analysis of sport XII* (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

УДК 796.012.1-057.875

И. М. О. Джолиев, П. Е. Иванюшина
ФГБОУ ВО Уральский ГАУ

СУЩНОСТЬ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ ИНСТИТУТА ЭКОНОМИКИ, ФИНАНСОВ И МЕНЕДЖМЕНТА

Рассматриваются вопросы индивидуализации физической подготовки студентов. Индивидуальный подход при проведении занятий физической культурой улучшает эффективность применения упражнений.

Актуальность статьи обусловлена важностью индивидуального подхода в сфере физической подготовки студентов. Ведь важность здоровья будущих поколений зависит именно от студентов, как людей, стоящих на пороге репродуктивного периода. Именно физическая подготовка также влияет на качество получения основного образования. Сложно отрицать важность индивидуального подхода в такой сфере, как физическая подготовка.

Цель исследования: выявить и раскрыть сущность индивидуализации физической подготовки студентов.

Задачи:

- анализ важности индивидуального подхода к каждому студенту;
- анализ информации из электронных источников;
- обосновать необходимость индивидуального подхода в сфере физической подготовки;
- выделить основные способы разработки индивидуальных подходов физической подготовки.

Методы исследования: общенаучные и специальные методы исследования, в частности, сравнительный анализ и дедукция.

Материалы исследования: информация из электронных и физических носителей, научные работы и опыт преподавателя физической культуры студентов института экономики финансов и менеджмента.

Результаты исследования. В современных реалиях, при подготовке методики проведения занятий физической культуры, все чаще ощущается потребность в индивидуальном подходе к каждому студенту. Комфортные условия для занятий физической культурой можно создать, только учтя возрастные, физиологические и психологические особенности студентов [1]. В институте экономики финансов и менеджмента немногочисленные группы по количеству человек, но и в них создать комфортные занятия с учетом особенностей студентов труднодоступно. Но возможно!

Уровни индивидуализации в каждой дисциплине определяются по-разному. Индивидуализация обучения – организация учебного процесса с учетом индивидуальных особенностей учащихся, что создает оптимальные условия для реализации потенциала и возможностей всех студентов. Именно индивидуальный подход, учет также психологических показателей в занятиях физической культурой сможет улучшить эффективность физических упражнений [2]. В занятиях спортом лидирующую позицию занимает, конечно же, здоровье. В начале каждого курса студенты института экономики финансов и менеджмента проходят медицинскую комиссию, состоящую из анализа крови, измерения давления, электрокардиографии, записи показателей роста и веса и посещения врачей разных специализаций. После получения всех результатов и справок врач проводит беседу со студентом и определяет, в какую группу его отправить: специальную, в которой люди имеют особенности здоровья и не допускаются к полноценным занятиям физической культурой, или основную, где люди допускаются к занятиям без каких-либо ограничений [3]. Уже на этом этапе преподаватель обязан применить индивидуальный подход к студентам. Специальная группа будет выполнять преимущественно онлайн-задания, изучать теорию спорта, делать письменные работы. Основная группа посещает занятия и выполняет план физических упражнений, сдает нормативы. Эксклюзивность и определенный подход важны в опыте работы и со студентами специальной группы, и основной.

Принцип индивидуализации ни в коем случае не противоречит принципу группового обучения, поскольку он учитывает

индивидуальные особенности, что также может быть реализовано при групповом способе обучения [4]. Этот принцип наиболее ярко выражен, когда преподаватели применяют индивидуальный подход в обучении студентов, например, разрабатывают комплекс упражнений, соответствующий характеру и подготовке студента (уроки, учитывающие отклонения в здоровье и развитие двигательных навыков) или следуют общим принципам двигательных навыков с учетом морфофункциональных особенностей студента.

Существуют различные методы изучения индивидуальных особенностей студентов:

1. Наблюдение за студентами.
2. Дополнительные учебные задачи и анализ рассуждений, связанных с положением обучающегося в коллективе, с отношением к товарищам, его позиции в группе.
3. Индивидуальные и групповые беседы на заранее намеченную тему.
4. Интерактивный метод – нахождение в диалоге. Не только в координатах «преподаватель – студент», но и «студент – студент». Этот активный метод помогает обучающимся найти общий язык в процессе проведения физически активных игр. Это способствует объединению студентов между собой и также улучшает взаимоотношения преподавателя и студентов. Те учащиеся, которые чаще находятся «в стороне», благодаря данному методу интегрируются в учебный процесс и, как следствие, их учебная активность повышается [5].

В чем может проявляться индивидуализация занятий в специальной группе:

1. Тестирование разной сложности и времени выполнения.
2. Написание индивидуальных письменных работ.
3. Личный устный опрос преподавателем каждого студента [6].

При работе со специальной группой студентов важно не акцентировать внимание на преимущественно онлайн-работе, чтобы студенты не чувствовали себя выделенными на фоне других. Занятие спортом в теории может быть не менее интересными, чем на практике. Но и только индивидуальная работа может плохо сказаться на продуктивности – важно соблюдать баланс групповой и личной работы студента. Индивидуальный подход к занятиям физическим спортом должны оказывать положительное влияние на всех студентов, а не только специальной группы.

Проявление индивидуализации в занятиях физической культурой основной группы:

1. Уровень физической подготовленности студента.
2. Учет антропологических и генетических признаков студента (вес, рост, пол, телосложение, травмы и др.).
3. Предрасположенность к определенным видам спорта и интерес к ним [7].

Для индивидуальной методики обучения на занятиях физической культурой институт должен предоставить доступные условия для проявления спортивных качеств – спортивный инвентарь и оборудованные площадки. Деление на группы не будет считаться индивидуализацией процесса образования, если дальше не взаимодействовать со студентами. Индивидуализация нагрузки на занятиях спортом не может быть представлена разной последовательностью упражнений для каждого студента – преподавателю это очень трудно организовать. Целесообразнее составить один план для всех с ограничением по времени для каждого упражнения и без ограничения количества – каждый будет в своем темпе повторять упражнение комфортное для себя количество раз [8].

Индивидуализация отношений преподавателя со студентами очень влияет на студентов. Важно с умом и объективной точкой зрения подходить к оценке действий студентов, при этом учитывать физические возможности, психологическое состояние, желание и старание обучающихся. Даже самые незначительные ошибки в обращении преподавателя к студентам могут привести к большим последствиям: демотивация студента, низкая самооценка, желание прекратить занятия спортом [9].

Именно в институте у студентов в возрасте 17-23 лет индивидуальный уровень физических способностей достигает своего естественного максимума: организм заканчивает основное физиологическое формирование, усвоено большинство техник выполнения двигательных движений. Важно только повышать уровень необходимых двигательных способностей, совершенствовать техники и реализовывать потенциал.

Выводы и рекомендации. Подводя итоги всему вышесказанному относительно индивидуального и дифференцированного подхода к физической подготовке, можно отметить, что преподаватель должен учитывать особенности каждого и уже на основании полученных данных дифференцировать на отдельные группы с учетом их физических возможностей. Такой метод не выделяет

студентов и не заставляет их чувствовать себя особенно, а, наоборот, группирует и повышает эффективность учебного процесса. Дифференцированный подход на практике означает, что преподаватель уделяет внимание каждому студенту как творческой личности. Данный подход предполагает разумное сочетание фронтальных, групповых и индивидуальных занятий для повышения качества обучения и развития каждого обучающегося. Следовательно, дифференцированный подход в обучении должен осуществляться на индивидуальном уровне.

Список литературы

1. Акиншикова, Г. И. Телосложение и реактивность организма человека / Г. И. Акиншикова. – Ленинград: ЛГУ, 1969. – 87 с.
2. Амбурцева, Н. Влияние соотношения различных методов упражнения на процесс формирования интереса школьников к урокам физической культуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. Амбурцева. – Челябинск, 1989. – 19 с.
3. Бандаков, М. П. Дифференцированный подход к обучающимся в процессе физического воспитания / М. П. Бандаков // Теория и практика физической культуры. – 2000.
4. Как быть здоровым в современном мире / В. В. Буданцева, Д. С. Сосновских, Б. М. Сапаров [и др.] // Молодежь и наука. – 2021. – № 6.
5. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни студентов вуза / И. М. О. Джолиев, Л. Ф. Грошева, Л. А. Шинкарюк [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. – № 3.
6. Ключников, А. В. Проблема реализации индивидуального подхода к занимающимся в процессе физического воспитания студентов / А. В. Ключников, М. В. Коняхин, И. М. Масло. – 2010.
7. Каримов, А. Х. Индивидуальный подход на занятиях по физической культуре / А. Х. Каримов // Молодой ученый. – 2016. – № 7.
8. Распуткина, Т. С. Принцип индивидуализации в физическом воспитании школьников / Т. С. Распуткина // Молодой ученый. – 2014. – № 8 (67). – С. 395-397.).
9. Влияние здорового образа жизни на человека, его физическое и психологическое состояние / А. А. Чуева, Д. С. Сосновских, Б. М. Сапаров [и др.] // Молодежь и наука. – 2021. – № 4.

О. Ю. Латышев, П. А. Латышева, М. Луизетто

Международная Мариинская академия им. М. Д. Шаповаленко

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ НА КАФЕДРАХ, РЕАЛИЗУЮЩИХ ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВКУ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Целью подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России, является обучение гражданина, который обладает определенным набором знаний, умений защитить потерпевших, себя и коллег, навыков, как выполнить это наилучшим образом, а также ключевых компетенций, необходимых для успешного исполнения соответствующей социальной роли.

Актуальность исследования. Быстро меняющийся современный мир предъявляет уникальные требования к каждому члену мирового сообщества и требует вдумчивого и сбалансированного подхода к выполнению социальных и гражданских обязательств.

Наряду с этим современный мир рассматривает каждого студента как постоянно меняющегося субъекта и изменяющего окружающую действительность благодаря своей физической подготовке [1].

В результате этого основным направлением современной подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России, является создание условий для формирования личности. Она должна быть способна не только эффективно выполнять любую профессиональную деятельность и повышать свою профессиональную квалификацию, но и свободно ориентироваться в приемах классических и инновационных боевых искусств и приемов самозащиты.

Целью данного исследования является определение характера подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России. Им традиционно является обучение гражданина, который обладает определенным набором знаний, умений защитить потерпевших, себя и коллег, навыков, как выполнить это наилучшим образом, а также ключевых компетенций, необходимых для успешного исполнения соответствующей социальной роли. Современное образование студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку

в высших учебных заведениях России, должно создавать условия, необходимые для максимального раскрытия всех способностей и талантов каждого человека, чтобы каждый мог максимально раскрыть свой достаточно мощный физический потенциал.

Методика и организация исследования. В исследовании использовались общетеоретические методы анализа, синтеза, структурный и диалектический методы. Сравнительный анализ систем данной подготовки проводился с применением методов анализа педагогической литературы, учебных программ, учебных пособий, методических материалов, а также изучения и обобщения педагогического опыта.

Практическая значимость работы заключается в том, что на основе проведения сравнительного анализа систем подготовки определены пути их всестороннего совершенствования на основе выявления наиболее эффективных компонентов каждой из них и последующего внедрения в различных вузах страны.

Результаты исследования и их обсуждение. Обучение студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России, конечной целью подготовки ставит формирование компетенций, которые представляют не только органичную совокупность знаний, умений рукопашного боя и навыков качественной самозащиты, но одновременно с этим – также и способности практического применения всей совокупности вышеназванных ЗУН [5].

В предметном отношении обучение студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России, предполагает ярко выраженные предметные и метапредметные результаты подготовки, которые, при детальном рассмотрении, достаточно сложны для оценивания, однако во время тренировок и зачетных занятий позволяют каждому проявить присущую ему физическую силу, выносливость, жизнестойкость и сноровку [2].

Заключение. Сегодня контроль над качеством подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России, ограничивается проведением промежуточных и итоговых испытаний в виде тестирований и экзаменационных сессий, с последующим анализом результатов проведенных раундов борьбы различных типов.

Но такой подход способен оценить знаниевый компонент подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую

подготовку в высших учебных заведениях России, но одновременно с этим – также и осознать, что реализовать способности применять знания на практике не всегда возможно, пока не возникла соответствующая реальная задача [3].

В связи с этим возникла необходимость рассмотреть более универсальные подходы к организации контроля над качеством подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России.

Для этого должно быть сформировано единое концептуально-методологическое понимание проблем качества подготовки студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях России, в каждой из областей деятельности и подходов к измерению многочисленных практических навыков [4].

Достаточно часто для этого используется не апробированный и не стандартизированный инструментарий. Отсутствует необходимое научно-методическое обеспечение для объективного и надежного сбора информации.

Решение этих проблем требует целенаправленных усилий по формированию общего системного подхода к проведению сравнительного анализа на всех уровнях и прежде всего на уровне образовательного учреждения высшего образования каждого из видов вышеупомянутой подготовки.

Список литературы

1. Байер, Е. А. Моделирование содержания дисциплины «Повышение профессионального мастерства» бакалавров физической культуры / Е. А. Байер, С. Н. Пожидаев, О. Ю. Латышев // Современные наукоемкие технологии. – 2017. – № 11. – С. 86-90.
2. Байер, Е. А. Подготовка жизнестойкой личности детей-сирот как условие модернизации педагогической системы центра помощи детям / Е. А. Байер, О. Ю. Латышев // Физическая культура, спорт и туризм: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием молодых ученых. – 2016. – С. 17-23.
3. Трансформация территории Дубая в территорию спорта и здоровья по проектам Международной Мариинской академии / В. А. Жилиева, П. А. Латышева, О. Ю. Латышев, М. Луизетто // Педагогика физической культуры, спорта и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к IV Международному научно-практическому форуму «Территория спорта, здоровья и безопасности жизнедеятельности» (24-28 марта 2022 г.). – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2022. – С. 86-89.

4. Перспективы оптимизации спортивной подготовки в Дубае по проектам Международной Мариинской академии / В. А. Жилиева, П. А. Латышева, О. Ю. Латышев, М. Луизетто // Современные тенденции развития науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к Международной научно-практической конференции (20-21 октября 2022 г.). – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2022. – С. 149-153.

5. Латышев, О. Ю. Модернизация современного образования в Дубае в сфере безопасности жизнедеятельности / О. Ю. Латышев, Г. Ибрагим, П. А. Латышева // Современные тенденции развития науки и образования в сфере физической культуры, адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к Международной научно-практической конференции (20-21 октября 2022 г.). – Оренбург: Типография «Экспресс-печать», 2022. – С. 249-253.

УДК 796.342.015

Пэн Юн, Ю. Чуньгуан, А. Э. Болотин
ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

АНАЛИЗ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Обзор теоретических основ тренировки юных теннисистов 13-14 лет позволил выявить основные особенности сопряженного развития у них координации движений и быстроты на основе синхронизации их физической и технической подготовки.

Актуальность. Ведущая роль в эффективном проявлении пространственной ориентации принадлежит зрительному анализатору в комплексе с воздействием других анализаторов. Уровень координационного свойства пространственной ориентации измеряется точностью оценивания теннисистов изменений в условиях процесса или деятельности и быстротой реагирования на данные изменения с применением необходимых действий.

Быстрота восприятия окружающей реальности и оценка условий, в которых необходимо действовать спортсмену, в значи-

тельной мере влияют на проявление и развитие пространственной ориентации.

Таким образом, сопряженное развитие координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет должно лежать в основе построения целенаправленного тренировочного процесса. Данный процесс должен быть ориентирован на максимально гармоничное решение задач развития этих физических качеств и двигательных способностей.

Материалы и методы. Проведенное исследование основывалось на теоретическом и аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике. Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные оценке особенностей сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет на основе синхронизации физической и технической подготовки.

Результаты. Обобщая научные исследования в сфере специальной физической подготовки юных теннисистов, нами были выделены первостепенные задачи, которые необходимо решать в учебно-тренировочном процессе. Одной из главных задач педагогического процесса в спорте А. А. Сидоров определил создание системы «физического образования», которая «по ширине диапазона и глубине понимания диалектично соответствует современному пониманию воспитывающего обучения» [4]. Это предполагает параллельное решение задач развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет на основе синхронизации их физической и технической подготовки. Результативностью такого подхода к тренировке у юных теннисистов 13-14 лет является целостная направленность на подготовку спортсменов к эффективно-му конкурентно высокому участию в спортивных соревнованиях.

Выделяя проблемы специализированной направленности физической тренировки, Э. Б. Кайнова указывает, что практическая деятельность подготовки спортсменов должна, прежде всего, решать задачи создания комфортных условий прохождения учебно-тренировочного процесса, которые обеспечивают установленные стандартами климатические требования, включают комплекс специфических мер по устранению раздражителей, влияющих на организм: утомляемость, усталость, нервно-психическое напряжение и проч. [2].

Для их нейтрализации Э. Б. Кайнова предлагает включать в учебно-тренировочный процесс комплекс упражнений, компен-

сирующих «недостаточную двигательную активность, снимают отрицательные эмоции, быстро восстанавливают работоспособность и повышают настроение». Автор рекомендует такой комплекс формировать из спортивных игр, шуточных соревнований по видам деятельности, которые не предусматривает учебный план и др. [2].

Одной из важных задач специально направленной физической подготовки Э. Б. Кайнова определяет «воплощение в жизнь индивидуального подхода», то есть приложить максимум усилий для заинтересованности каждого спортсмена к выполнению физических упражнений для успешной соревновательной деятельности [2].

Не менее концептуальной задачей, которая должна решаться в процессе специальной физической подготовки спортсменов, мы хотим выделить очерченную А. Гурьевым проблему – это повышение индивидуальных показателей точности и уверенности решения, характерных спортивно-двигательных задач, которые выполняются теннисистами [1]. Кроме того, А. Гурьев обращает внимание на необходимость решения такой задачи, как полноценная подготовка теннисистов для решения моторно-двигательных задач, которые неожиданно возникают во время турниров [1].

Анализ методико-педагогических исследований А. Гурьева дает нам возможность выделить необходимые физические умения для спортсменов, которые необходимо развивать во время учебно-педагогических тренировок. Мы выделяем обозначенные ученым умения и навыки в систему способностей, которые необходимо развивать у спортсменов-теннисистов (рис. 1).

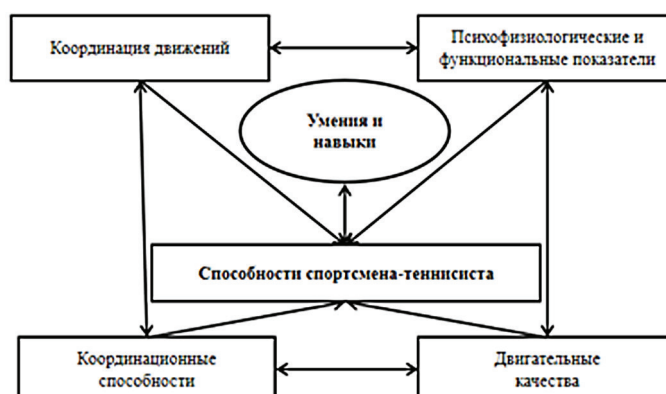


Рисунок 1 Основные элементы системы способностей теннисистов

Основными элементами системы мы выделяем: координацию движений, координационные способности, психофизиологические функциональные показатели и двигательные качества, каждая из которых имеют свои специфические характерологические составляющие. Кроме того, все элементы между собой взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга.

Развитие и формирование каждого элемента предусматривает комплексное решение задач на педагогическом, методическом и психофизиологическом уровнях подготовки юных спортсменов (табл. 1).

Таблица 1 – Характеристика основных двигательных способностей юных теннисистов

№ п/п	Элементы системы способностей	Составляющие характеристики элементов
1	Координация движений	Выполнение двигательных действий; равновесие, быстрота и точность действий; точность реакции; распределение и переключение внимания; устойчивость вестибулярных реакций
2	Координационные способности	Координация мышечных групп тела, равновесие, быстрота перестройки двигательной деятельности; пространственная ориентация, мелкая моторика, способность к дифференцированию, воспроизведению, отмириванию и оцениванию двигательно-пространственных параметров
3	Психофизиологические функциональные показатели	Сенсомоторные, проприорецептивные, перцептивные, интеллектуальные
4	Двигательные качества	Ловкость, быстрота

Как видим из таблицы, основными характерными составными координации движений являются основные двигательные способности теннисистов на уровне физических показателей. Так, выполнение двигательных действий предусматривает способность спортсмена согласовывать работу скелетных мышц и всей опорно-двигательной системы с дыханием [5]. Большое внимание должно уделяться биохимическим показателям спортсменов [6].

Равновесие, как двигательная способность, является умением возвращать тело в устойчивое положение после выведение его из общего равновесия. Не менее значимым элементом равновесия для подготовки спортсменов-теннисистов является способность управлять равновесием со зрительным контролем, то есть с ориентировкой в пространстве путем визуального контроля окружающей

реальности и без зрительного контроля – оценивать положение тела относительно направления силы земного притяжения. Кроме того, необходимо также развивать умение удерживать равновесие на визуализируемых предметах и их балансировку в пространстве.

Биомеханическим элементом координации движений мы выделяем скоростной режим трансформации двигательной деятельности, сущность которой состоит в реформации координационных движений, основой которых является перестройка функциональных отношений в организме. Как указывает В. И. Лях, координация движений – это психомоторный процесс, «в котором в единстве и тесном переплетении представлены различные ее компоненты: интеллектуальные (программирующие и смысловые стороны), сенсорные, сенсомоторные и моторные (исполнительские, физические)» [3]. Среди координационных двигательных характерологических элементов выделяют такую способность, как пространственная ориентация, дающая возможность теннисисту в соответствующих условиях точно определять положение тела относительно сил земного притяжения, вовремя изменять это положение и выполнять движения в необходимом направлении [3]. Быстрота восприятия окружающей реальности и оценка условий, в которых необходимо действовать спортсмену, в значительной мере влияют на проявление и развитие пространственной ориентации. Это требует сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет.

Выводы. Ведущая роль в эффективном проявлении пространственной ориентации принадлежит зрительному анализатору в комплексе с воздействием других анализаторов. Уровень координационного свойства пространственной ориентации измеряется точностью оценивания теннисистов изменений в условиях процесса или деятельности и быстротой реагирования на данные изменения с применением необходимых действий.

Выполнение двигательных действий предусматривает необходимость сопряженного развития координации движений и быстроты. К особенностям сопряженного развития координации движений и быстроты относятся: равновесие, быстрота и точность действий; точность реакции; распределение и переключение внимания; устойчивость вестибулярных реакций. Сюда же можно отнести: координацию мышечных групп тела, быстроту перестройки двигательной деятельности; пространственную ориентацию, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению и оцениванию двигательно-пространственных параметров.

Таким образом, сопряженное развитие координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет должно лежать в основе построения целенаправленного тренировочного процесса. Данный процесс должен быть ориентирован на максимально гармоничное решение задач развития этих физических качеств и двигательных способностей.

Список литературы

1. Гурьев, А. А. Методика специальной физической подготовки для повышения координационных способностей и вестибулярной устойчивости волейболистов с учетом морфофункциональных особенностей: дис...канд. пед. наук: 13.00.04. / Александр Александрович Гурьев. – Малаховка, 2010. – 146 с.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э. Б. Кайнова. – Москва: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007. – 208 с.
3. Лях, В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – Москва: Медицина, 2003. – С. 133.
4. Педагогика спорта: учеб. для студентов вузов / А. А. Сидоров [и др.]. – Москва: Дрофа, 2000. – 320 с.
5. Bolotin A., Bakayev V. (2017). The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp.2443-2446. DOI: 10.7752/jpes.2017.04272
6. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Surmilo S.V. and Aganov S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance analysis of sport XII* (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

УДК 796.342.015(510)

Пэн Юн, Ю. Чуньгуан, Ш. Керимов

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ В КИТАЕ

Обзор теоретических основ тренировки юных теннисистов позволил обосновать основы их подготовки по общефизической и специальной физической подготовке как основного фактора достижения наиболее высоких результатов в тренировочном процессе.

Введение. Теннис, являясь одним из самых популярных игровых видов спорта в мире, предъявляет к теннисистам соответствующие требования. Для достижения высокого спортивного результата необходимо правильно строить тренировку юных теннисистов.

Рассматривая социально-педагогические аспекты спорта для спортсменов в контексте нашего исследования, нам необходимо обратить внимание на трактовку в научной литературе таких понятий, как «физическая подготовка», «специальная физическая подготовка». Обобщенное понятие специальной и общей физической подготовки в мини-словаре спортивных терминов рассматривается как «процесс, обеспечивающий совершенствование двигательных способностей, необходимых в жизни», и как «физическое воспитание, направленное на подготовку человека к определенному роду деятельности с ярко выраженным прикладным направлением» [2]. Анализ такого подхода к физической подготовке показывает два направления: общего физического воспитания личности и специально направленного рода деятельности.

В словаре спортивных терминов дефиниция «специальная физическая подготовка» определяется как «процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для данной спортивной дисциплины» [5].

Исходя из данного определения, для нашего исследования актуализируется процесс развития двигательных навыков теннисистов, «умения анализировать свои движения, вносить в них необходимые коррективы, сопоставлять результативность выполненных действий с их кинематикой, динамикой и распределением мышечных усилий во времени» [1]. Из чего можно заключить, что теннисисту необходимо развивать и совершенствовать умения точности и результативности физических усилий во время выполнения тех или иных соревновательных приемов.

Материалы и методы. Для решения поставленных задач в своей работе мы применяли следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

Проведенное исследование основывается на теоретико-аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике. Нами были изучены научно-исследовательские работы, посвященные теме подготовки юных теннисистов 13-14 лет, были применены общие знания в смежных научных областях (теории спортивной

тренировки, педагогики, психологии и т.п.), необходимые для построения выводов.

2. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось на учебно-тренировочных занятиях с юными теннисистами. Задачи научных исследований могут быть решены путем рационального подбора методов, четких организационных форм проведения тренировочного процесса, правильного сочетания общей физической подготовки и специальной физической подготовки, целенаправленной обработки и анализа полученных материалов при педагогическом наблюдении.

Результаты и обсуждение. Анализируя специфику физического воспитания личности, Ж. Холодов определяет физическую подготовку как субстанциональную (базовую) и функциональную формы трудовой или иной деятельности. Такое различие дает нам возможность сущностного понимания возможности привлечения в процессы человеческой деятельности общей физической подготовки, как субстанциональной формы физического воспитания личности, и специальной физической подготовки, как функциональной формы преобразования физического развития спортсмена в сфере конкретного вида спорта [7].

Основываясь на последнем определении, можно сделать вывод, что в процессе физического воспитания личности со стороны функциональности формируется формула реализации индивидуальных потенциальных возможностей спортсмена, суть которой можно выразить как «вызов – и – ответ». То есть, принимая вызов, человек, в силу своих интеллектуально-психологических особенностей, дает ответ.

На такую конфронтацию противопоставление указывает А. Тойнби, обозначая: стимулы в построении новых цивилизаций, социальное неравенство, борьба противоположностей, которая воспринимается личностью как вызов и способствует ее прогрессивному росту: «возникновение некоторого нового свойства с целью компенсации ущерба – явление повсеместное, и нередко физический недостаток является стимулом для мобилизации ума и воли ... Так лоза, подрезанная ножом садовника, отвечает бурным ростом новых побегов» [6].

Определяя роль человека, который способен творить противоположности, А. Тойнби склоняется к мысли, что индивидуальный опыт каждого отдельного человека – это «вызов, испытание,

борьба, драма духовной жизни». В отличие от «безличного накопления и передачи» знаний и технологий является не чем иным как прогрессом, поступательным совершенствованием общества, определенной системы знаний, школы или социально-правового института [6].

Реализация любой деятельности с целью успеха невозможна без подготовки к обозначенному процессу. А. Попов указывает на необходимость психологической подготовки в процессе соревновательной деятельности и ранжирует в соответствии с целями физического развития личности на общую и специальную психологическую подготовку [4].

Автор обозначает сферу направленности общей психологической подготовки на длительный тренировочный процесс с развитием волевой и координационно-двигательной систем; социально-психологическое вхождение в соревновательную деятельность вообще; развитие координационно-двигательной системы и самовоспитание. Специальная психологическая подготовка соотносится к определенному виду спорта, к конкретному сопернику, к этапу турнира и вызывает ситуативное управление состоянием [4].

Следовательно, в контексте нашего исследования нам необходимо рассматривать психологическую подготовку как основу «физической, технической и тактической подготовки, особенности достижения тренированности, спортивной формы, готовности к соревнованию, а также психологические предпосылки успешности соревновательной деятельности» [4].

Аналогичное определение мы встречаем и в области физической подготовки. Так, А. Сидоров определяет физическую подготовку как сложное и многофункциональное явление, признаками которого является система, представляющая собой «совокупность научных, педагогических, организационно-управленческих факторов, специфических средств и методов, материально-экономических условий». Основными функциями физической подготовки автор определяет развитие биологической сферы человека, оздоровительную, восстановительную, коммуникативную, развлекательную и др. [3].

Ж. Холодов рассматривает концептуальность физической подготовки в рамках прикладной деятельности в сфере физического воспитания к трудовому или иному роду деятельности и различает два вида физической подготовки: общая и специальная. Общая физическая подготовка Ж. Холодовым определена как спо-

соб повышения физического развития, двигательной системы организма для успешности в различной жизнедеятельности. В отличие от общей физической подготовки, специальная физическая подготовка это «специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющей специализированные требования к двигательным способностям человека» [7].

Результатом специальной физической подготовки, по мнению автора, является подготовленность двигательной системы личности на физическом уровне, которая отражает сформированные умения и навыки, работоспособность, способствующие эффективности и плодотворности в той сфере деятельности, на которую направлена подготовка.

Выводы. Таким образом, развитие личности и ее становление в спорте – это постоянный «вызов – и – ответ», который дает возможность росту теннисиста, что немаловажно для спортсменов в целом и теннисистов в частности. А это стимулирует (по А. Тойнби) их физическое и духовное развитие, ум и волю, порождая острое соперничество не только в субъектном ракурсе, но и личностном. Наивысшей мотивацией для развития личности, в данном случае, является спорт «лаборатория человеческих возможностей», специфика которой, позволяет заниматься ежедневно многолетними физическими и психическими нагрузками «с целью достижения победы на соревнованиях» [6].

Основной опорой в этой мотивации является сопоставление личностью спортивных достижений других спортсменов и собственных и, как результат, возникает атмосфера противоборства, как психологического фактора стремления к самоутверждению, реализации своего потенциала, познание окружающего пространства, «обеспечение дальнейших жизненных перспектив: личностных, материальных, образовательных».

Таким образом, в научной литературе существует ряд определений понятия «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», что помогает нам отобрать основные положения, раскрывающие его сущность для юных теннисистов Китая.

Список литературы

1. Ивойлов, А. В. Волейбол: учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов [Электронный ресурс] / А. В. Ивойлов. – Минск: Вышэйш. школа, 1974. – 288 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01007122052> (дата обращения 24.04.2022).

2. Мини-словарь терминов спорта / Вид спорта с буквы [Электронный ресурс]. – URL: <http://niv.ru/doc/sport/slovar/index.htm> (дата обращения 24.04.2022).
3. Педагогика спорта: учеб. для студентов вузов [Электронный ресурс] / А. А. Сидоров, Б. В. Иванюженков, А. А. Карелин, В. В. Нелюбин. – Москва: Дрофа, 2000. – 317 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000657910> (дата обращения 24.04.2022).
4. Попов, А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультур. Вузов [Электронный ресурс] / А. Л. Попов. – 3-е изд. – Москва: Моск. психол.-социал. ин-т: Флинта, 2000. – 21 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000686054> (дата обращения 24.04.2022).
5. Словарь спортивных терминов [Электронный ресурс]/ Под общ. ред. Р. Р. Салимзянова, – URL: http://venec.ulstu.ru/lib/disk/2015/Salimzyanov_2.pdf (дата обращения 24.04.2022).
6. Тойнби, А. Д. Постигание истории: избранное [Электронный ресурс] / А. Дж.Тойнби; под ред. В. И. Уколовой, Д. Э. Харитоновича; пер. с англ. Е. Д. Жаркова. – Москва: Айрис-Пресс, 2008. – 521 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01004081647> (дата обращения 24.04.2022).
7. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов вузов физической культуры [Электронный ресурс] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., исп. и доп. – Москва: Academia, 2001. – 478 с. – URL: <https://search.rsl.ru/ru/record/01000721593> (дата обращения 24.04.2022).

УДК 796.342.015

Пэн Юн¹, Ю. Чуньгуан¹, Ш. Керимов¹, В. Г. Иванов²

¹ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

²ВИ (ЖДВ и ВОСО) ВАМТО

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ СОПРЯЖЕННОГО РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ И БЫСТРОТЫ У ЮНЫХ ТЕННИСИСТОВ 13-14 ЛЕТ НА ОСНОВЕ СИНХРОНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Обзор теоретических основ тренировки юных теннисистов 13-14 лет позволил выявить основные принципы сопряженного развития у них координации движений и быстроты на основе синхронизации их физической и технической подготовки.

Введение. В рамках целостного тренировочного процесса юного теннисиста в его содержательной перспективе посредством ежедневных многолетних физических и психических нагрузок человек переживает динамический процесс внутреннего и внешнего изменения как свободную, осознанную, творческую жизнедеятельность, раскрывая свои собственные возможности, формируясь как общественно значимая личность.

Современные тенденции развития физической подготовки теннисистов непосредственно связаны с высокой мышечной нагрузкой и психофизиологической напряженностью всего организма, что предусматривает использование специально разработанных комплексов сопряженного развития координации движений и быстроты для юных спортсменов. В мировой спортивной практике такие комплексы относятся к основным компонентам специальной физической подготовки юных теннисистов 13-14 лет, которая должна осуществляться на основе применения конкретных принципов тренировки.

Материалы и методы. Проведенное исследование основывалось на теоретическом и аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике. Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные оценке особенностей сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет на основе синхронизации физической и технической подготовки.

Результаты. Анализ научной литературы показал, что главными целями и принципами специальной физической подготовки спортсменов являются: обеспечение подготовки специалистов, работающих с ними в системе спорта; связь подготовки спортсменов с новым характером общественных отношений и техническим прогрессом; дифференцированная подготовка спортсменов как по содержанию, так и по срокам обучения независимо от характера предстоящей деятельности; четкое определение категорий специалистов, подготовленных для учебно-тренировочной работы с данной категорией; формирование у специалистов по специальной физической подготовке и спортсменов необходимости в непрерывном обновлении знаний, умений и навыков [5, 6].

Проблемы специальной физической подготовки спортсменов актуализируются в исследованиях ученых и практиков различных областей науки: психология, педагогика, медицина, социология [5, 6].

Одной из важных задач специальной физической подготовки теннисистов является необходимость формирования устойчивости,

распределения и своевременного переключения внимания. Как утверждает Найдиффер Р. М., формирование внимания требует развития у спортсменов навыков управления психомоторным фокусированием на главном в данный момент объекте и при одновременном распределении фонового внимания на других, не менее важных элементах и действиях, что особенно важно в теннисе [3].

Не менее значимым для нашего исследования являются разработки в области спортивной психологии Попова А. Л., который выделяет такие особые свойства психического отражения личности в ходе сопряженного развития координации движений и быстроты, как активность, субъективность, образность, опережающее отражение, антиципация и системность. Психическое отражение понимается автором как преломление воздействия внешней среды в сложившихся психических особенностях человека в конкретный момент и характерно только для конкретной личности в условиях сопряженного развития координации движений и быстроты [4].

Анализ содержательного аспекта схемы, предложенной Поповым А. Л., позволяет обоснованно свидетельствовать о том, что двигательная активность выступает для каждого спортсмена в качестве конкретной ценности. При этом следует обратить внимание на то, что она приобретает особую значимость, если осуществляется субъектом в пределах собственного отражения окружающей действительности [4].

Благодаря свойству опережающего отражения предметов, спортсмен с сформированным двигательным опытом способен предопределять результаты своих действий «предвосхищать события, планировать, представлять продукт действия до начала действия, заполнять «пробелы» реально видимого, слышимого, осязаемого и т.п.». Такое свойство психической активности особенно важно для нашего исследования, так как дает возможность сделать вывод о том, что спортсмены могут полноценно заниматься спортом и предусматривать свои физические возможности для достижения наивысших результатов на спортивной арене [5, 6].

Не менее значимым психическим свойством для юных теннисистов 13-14 лет является антиципация, смысловое значение которой состоит в том, что реакции, проявляемые спортсменом на неизвестное в тренировочном режиме, позволяют развивать осознанное мыслительное поведение. В свою очередь осознанность мыслительной деятельности формирует основание для про-

явления адекватности в предлагаемых спортсмену условиях окружающей действительности [5, 6].

Таким образом, психическая деятельность спортсменов является своего рода субъективной оценкой предметной действительности на основе создания объективно-материального мира в соответствии с личностными образными отображениями, что позволяет реализовывать свои потенциальные возможности каждому индивиду, проверяя и устанавливая истинность таких отношений в системе «спортсмен – окружающая действительность».

В результате таких преобразований у юных теннисистов создается система субъективных ценностей. То есть в ходе сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов каждый результат физических усилий, умственной и чувственной деятельности не только формирует специфический образ необходимых спортивных достижений, но и создает те особые взаимоотношения между личностью и социумом, которые характерны для спортивной сферы. Эффективным результатом таких взаимоотношений является отношение спортсмена к развитию тех или иных личностных качеств или, наоборот, отвержение определенных спортивных достижений.

В области педагогической науки мы рассматриваем специальную физическую подготовку юных теннисистов как систему создания специализированных педагогических условий тренировки, основанную на методологических концептуальных принципах и целях. Анализ научно-теоретических исследований в области специальной физической подготовки показал, что процесс обучения и развития личности в сфере спорта основан на педагогических принципах и правилах их реализации в учебно-тренировочном процессе [1, 2]. Нами выделены такие основные принципы педагогического взаимодействия в системе «педагог-тренер – спортсмен-воспитанник»:

- принцип научности;
- принцип доступности в ходе освоения двигательных навыков;
- принцип осознанной активности;
- принцип использования наглядности в тренировочном процессе;
- принцип систематического подхода к тренировке юных теннисистов;
- принцип прочности усвоения навыков в теннисе;

- принцип связи теории с практикой спорта;
- принцип дифференциации в тренировочном процессе;
- принцип стимуляции спортивной деятельности.

Выводы. Выполнение двигательных действий предусматривает необходимость сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет. К основным характеристикам сопряженного развития координации движений и быстроты относятся: удержание равновесия, быстрота и точность действий; точность реакции; распределение и переключение внимания; устойчивость вестибулярных реакций. Сюда же можно отнести: координацию мышечных групп тела, быстроту перестройки двигательной деятельности; пространственную ориентацию, мелкую моторику, способность к дифференцированию, воспроизведению и оцениванию двигательно-пространственных параметров летящего мяча.

Таким образом, обозначенные основные педагогические принципы учебно-воспитательной деятельности в процессе физической подготовки юных теннисистов Китая дают возможность моделировать образовательно-развивающую систему тренировочных занятий с опорой на научно обоснованные факты сопряженного развития координации движений и быстроты. Кроме того, данные принципы предусматривают вариативный метод индивидуального подхода к тренировке юных теннисистов 13-14 лет.

Список литературы

1. Иванов, В. Д. Большой теннис как вид спорта / В. Д. Иванов, Ю. С. Сухорукова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 4. – С. 32-37.
2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учеб. пособие / Э. Б. Кайнова. – Москва: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007. – 208 с.
3. Найдиффер, Р. М. Внимание в спорте / Р. М. Найдиффер // Психология внимания: хрестоматия / ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Москва: АСТ : Астрель, 2008. – С. 584-615.
4. Попов, А. Л. Спортивная психология: учеб. пособие для физкультур. вузов / А. Л. Попов. – 3-е изд. – Москва: Моск. психол.-социал. ин-т: Флинта, 2000. – 151 с.
5. Bolotin A., Bakayev V. (2017). The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp.2443-2446. DOI: 10.7752/jpes.2017.04272

6. Bolotin A. E., Bakayev V. V., Surmilo S. V. and Aganov S. S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

УДК 796.011.3:159.9

В. А. Рогачёва, М. А. Роженцев
ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ПСИХОЛОГИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

В работе представлена сущность психологии физического воспитания студентов вуза. Рассмотрены проблемы малоподвижного образа жизни с точки зрения психологии, а также психические преимущества студентов, которые регулярно занимаются физической активностью.

Психология физического воспитания – это та область психологической науки, изучающая закономерности проявления, функционирования, постепенного развития и формирования психики человека в условиях физического воспитания под влиянием учебной и учебно-тренировочной деятельности.

В физическом воспитании в вузах всегда точно определена роль педагога-специалиста (учителя физической культуры), место и функции воспитываемых (студентов), их общая деятельность имеет цель реализации задач образования и воспитания физического характера.

Человек физически развивается большую часть своей жизни. Этот процесс одновременно существует в определенной зависимости от конкретных условий жизни и деятельности. В случае со студентами физическое воспитание играет особую роль. Используя реальные значения возраста, занятости и деятельности студента можно создавать некоторые условия, позволяющие обеспечить развитие жизненно важных физических качеств, двигательных способностей и умений, предпочтительных для формирования личности каждого отдельного студента и общества учащихся в целом.

Главным фактором физического воспитания студентов служит постоянная двигательная деятельность, которая обеспечивает формирование способов выполнения двигательных действий.

Вместе с этим психология – это наука о правилах развития и функционировании психики как некой формы жизнедеятельности. Поэтому можно сделать вывод, что самое главное значение психологии в физическом воспитании – это оптимизация воспитательного и образовательного процесса, осуществляемого в формах физической культуры в вузе. Также психология физического воспитания имеет большое количество вопросов, которые связаны с рассмотрением психологических особенностей, как учителя физической культуры, так и студентов.

Одним из важных вопросов является психология деятельности педагога физического воспитания: преподавателя физической культуры, тренера, организатора массовой физической культуры. Психология личности преподавателя практически не изучена. Отдельные исследования, выполненные в последние годы, отнюдь не решают проблемы, так как посвящены преимущественно лишь одной категории воспитателей – тренерам по детскому спорту. Однако можно сказать что педагог физического воспитания должен иметь достаточно навыков для работы с любой личностью, иметь возможность ее анализировать, находить к ней подход, уметь мотивировать. Следовательно, можно заявить, что психология физического воспитания студентов имеет явную зависимость от педагога.

Следующим важным вопросом является состояние коллектива во время занятий по физическому воспитанию студентов, существует понятие «климат» – сейчас это установившееся понятие, которое характеризует невидимую психологическую сторону взаимоотношений между людьми в коллективе. Важно, чтобы «климат» у студентов был достаточно хорошим в коллективе по физическому воспитанию, иначе это может привести к ряду проблем: отсутствию мотивации, психическим зажимам, отсутствию стабильности и т.д.

Подытоживая, можно сказать, что важными факторами для физического воспитания студента с точки зрения психологии являются психологический уровень преподавателя и качественный «климат» в коллективе по занятиям.

Хочется отметить, что психология физического воспитания студента зависит и от его личности, которая сформировалась до поступления в вуз, то есть от его воспитания, темперамента и характера. Также некомпетентный преподаватель в секции, школе или детском саду мог нарушить важнейшие психологические

мотивы для занятий физической культурой. Это важно учитывать при физическом воспитании студента.

Отсутствие психологии физического воспитания может привести к проблемам малоподвижного образа жизни. Малоподвижность – это четвертый по значимости фактор, способствующий глобальной смертности. Тяжелые последствия малоподвижного образа жизни возникли вследствие научно-технического прогресса, широкого и частого использования средств коммуникации, упростивших нашу жизнь и подменивших активные виды отдыха (походы, прогулки, велопогулки, активные игры). Малоподвижный образ жизни – основная и непосредственная причина многих опасных хронических заболеваний. Также, с точки зрения психологии, он оказывает негативное влияние на психоэмоциональный фон студента и тем самым ухудшает его состояние и впоследствии уровень жизнедеятельности. Из-за этих проблем психология физического воспитания студентов должна быть развита и существовать в каждом вузе.

Одним из важнейших психологических инструментов для занятий физической культурой студентов является мотивация. Мотивация к занятиям физической культурой – это комплекс мотивов личности, которые нацелены на получение и сохранение качественного уровня физической подготовленности, вследствие работоспособности и обучаемости.

В роли мотивов выступают во взаимосвязи потребности и интересы, стремления и эмоции, установки и идеалы. Процесс формирования мотива включает в себя несколько этапов:

1. Мотив возникает с появлением потребности, надобности в чем-то, который идет вместе с эмоциональным беспокойством, неудовольствием.

2. Осознание мотива в течение времени: сначала осознается причина эмоционального дискомфорта, потом осознается объект, соответствующий данной нужде и удовлетворяющий ее (формируется желание), далее осознается, как, с помощью чего можно достигнуть нужного результата.

3. Осуществляется энергетический компонент мотива в реальных действиях.

Очень часто поведение человека вызывается несколькими мотивами, находящимися в особенном отношении друг к другу по важности их влияния на человека. Из-за этого мотивационная структура может рассматриваться как особенная, основание ис-

полнения человеком определенных действий. Характер структурирования мотивации человека обладает определенной стабильностью. При этом она способна изменяться, в частности, сознательно в ходе воспитания человека, его образования.

Именно поэтому мотивация является хорошим инструментом для поднятия физической активности студента.

Организация физкультурно-оздоровительных занятий студентов должна быть направлена на четкое ощущение нужды в занятиях физической культурой, понимание их психологических основ, развитие физических сил, улучшение здоровья, развитие воли, нравственных качеств и умственных способностей, а также на соблюдение привычек здорового образа жизни.

Список литературы

1. Рожнецв, М. А. Влияние гипоксии на организм / М. А. Рожнецв, А. А. Рожнецв // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию Башкирского государственного аграрного университета (в рамках XXX международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2020»), Уфа, 17–20 марта 2020 года / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Министерство сельского хозяйства Республики Башкортостан; ФГБОУ ВО «Башкирский государственный аграрный университет»; «ООО Башкирская выставочная компания». – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2020. – С. 425-428. – EDN CNQMJA.
2. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: Гардарики, 2007. – 205 с.
3. Гогунв, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Гогунв, Б. И. Мартьянов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2012. – 288 с.
4. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / ответственный редактор С. Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – 244 с.

С. Э. Сыпко, В. В. Ильин

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ИННОВАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ АГРАРНЫХ ВУЗОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Изучены инновации и перспективы развития физического воспитания в университетах аграрного направления, в том числе с учетом специфики профессиональных навыков студентов.

Актуальность. Особенности обучения физической культуре, безусловно, зависят от направления обучения студентов, а также от специфики отраслей обучения университетов. В аграрных вузах преобладающим большинством направлений обучения являются агропрофессии. Для будущих работников данной отрасли в разной мере и степени важны те или иные физические навыки и возможности.

Целью исследования является изучение специфики физического воспитания для студентов аграрных вузов, а также рассмотрения инновационных подходов к данной дисциплине: их эффективности и альтернатив.

Материалы и методика. Для статьи использованы материалы работ ученых, в том числе преподавателей и педагогов высшего образования. Помимо этого используются инновационные методические практики преподавателей аграрных вузов.

Результаты исследования. В настоящее время, в условиях социально-экономических реформ, возрастают требования к системе вузовского образования специалистов агропромышленного комплекса, которые связаны с новыми прогрессирующими подходами к профессиональной подготовке и пересмотром реформаций обучения в высших учебных заведениях, в основе которых предполагаются личностно ориентированные технологии.

Сегодня уровень подготовленности студентов вызывают большую озабоченность педагогов. Статистика показывает, что абитуриенты, поступающие в аграрный университет, уже имеют проблемы со здоровьем. Первое место среди заболеваний занимают болезни глаз, на втором – болезни костно-мышечного аппарата, на третьем – это заболевания желудочно-кишечного тракта.

Среди многообразия современных подходов в методологии педагогики, как образовательного потенциала, особое место занимают инновационные процессы.

По мере накопления научно-педагогического опыта – знаний в физическом воспитании, совершенствуются спортивный инвентарь и оборудование, и в том числе появляются новые идеи преобразования спортивно-тренировочного и учебно-воспитательного процесса. Однако практика показывает, что введение принципиально новых практик служит предпосылкой для целых инновационных отраслей физического воспитания.

При разработке инновационных технологий важно учитывать, какой из компонентов учебно-воспитательного процесса будет нацелен на больший результат: задачи учебно-воспитательного процесса (оздоровительные, воспитательные, образовательные), его направленность (формирующая, развивающая, тренирующая), подход (коллективный, дифференцированный, индивидуальный), способы организации (стандартизированный, проектировочный, творческий), виды спорта (базовые, вариативные, факультативные) и т.д.

Отмечается, что локальность инноваций в этой отрасли не способна дать достаточного объема положительных изменений в данном направлении педагогики. Только комплексность образовательных инноваций способна в полной мере повысить результативность педагогической практики преподавателей.

На сегодняшний день наиболее важными инновационными направлениями являются:

- лично ориентированное физическое воспитание;
- спортивно-видовой подход;
- рейтинговый подход;
- олимпийское образование;
- спортивно-патриотическое воспитание;
- интеллектуализация физического воспитания и т.д.

Спортивно-видовой подход – один из самых распространенных в педагогической практике. Благодаря ему у преподавателя есть возможность варьировать и локализовать определенные упражнения для развития потенциала студентов, а также создания необходимой скелетной и мышечной крепости в соответствии со спецификой их будущей профессиональной деятельности.

Рейтинговый подход считается одним из самых универсальных подходов. Однако за последние годы инновациями в нем

стали разрозненные системы определения наиболее важных критерий рейтингов: усвоение дисциплин, нормативы и т.д.: все эти критерии сталкиваются с друг другом в ряде программ, тем самым даже создавая противоречия. В большинстве программ множество упражнений, которые предусмотрены для будущего выполнения нормативов могут оказаться нецелесообразными или даже бесполезными для студентов направлений агрономии, ветеринарии и других профессий, не требующих большого объема физических нагрузок.

Как следствие, в целях инновационного развития физического воспитания ежегодно создается множество комплексных локальных программ, которые направлены на необходимые профессиональные навыки.

Так, в таких университетах, как КубГАУ, ОГАУ и РГАУ последние годы реализуются специализированные программы физической подготовки для студентов технических и инженерных профессий. В рамках этих подготовок наиболее высокий приоритет отдается занятиям по развитию мышечной массы, структуры и крепости скелета и т.п. Для исполнения данных программ ежегодно проходит реконструкция программ по направлениям: ОФП, игровые дисциплины, легкая и тяжелая атлетика и т.д..

Выводы и рекомендации. Безусловно, в составе инновационной деятельности по развитию физического воспитания студентов высших учебных заведений основную часть занимает развитие методических материалов и методик преподавания. Однако эффективность таких методик определяется лишь их итоговой результативностью.

Инновацией в данной отрасли должна быть разработка программ реактивной адаптации под индивидуальные особенности профессиональных направлений студентов.

Список литературы

1. Каинков, И. В. Инновационные технологии в физическом воспитании / И. В. Каинков // НАУКА-2020: Совершенствование системы физического воспитания и спортивной подготовки. – 2020. – № 6 (22). – С. 52-55.
2. Строшкова, Н. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного вуза / Н. Т. Строшкова, Б. М. Сапаров, Д. С. Сосновских // Аграрное образование и наука. – 2018. – С. 8.
3. Коваль, О. И. Применение информационных технологий в образовании для организации занятий по физической культуре и спорту в условиях

эпидемиологических ограничений / О. И. Коваль, В. В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции – Краснодар, 2021. – С. 325-327.

4. Соболев, Ю. В. Использование информационных технологий в рамках физической культуры и спорта // Ю. В. Соболев, В. В. Ильин, Е. Г. Плотников // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 18-22.

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ

УДК 796.42

О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина

Удмуртский ГАУ

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ПРИКЛАДНОЙ ВИД СПОРТА СПЕЦИАЛИСТОВ АГРАРНОГО ПРОФИЛЯ

Рассматривается один из популярных видов фитнеса – скандинавская ходьба – через призму профессионально-прикладной физической подготовки студентов, как один из ее видов спорта. Проведено анкетирование студентов 3-го курса до и после занятий скандинавской ходьбой и выявлено значение данного вида как средства подготовки специалистов аграрного профиля к будущей профессии.

На этапе обучения профессиям важно обеспечить достаточный уровень профессионально-прикладной физической подготовленности к избранной трудовой деятельности. Для этого необходимо на базе общей физической и технической подготовки существенно повысить специфические для избранной профессии физические способности и двигательные умения и навыки [2].

Анализ специальной литературы показал, что в зависимости от особенностей профессии повысить специфические качества будущего специалиста могут занятия с профессиональной направленностью, для этого профессия изучается и подбираются упражнения и виды спорта. Мы просмотрели разнообразные источники и не нашли данных о скандинавской ходьбе как о прикладном виде спорта. Поэтому считаем, что применение на занятиях физической культурой скандинавской ходьбы будет отличным средством подготовки к будущей трудовой деятельности специалистов сельского хозяйства.

Анкетирование специалистов агрономов и лесников помогло выявить особенности трудовой деятельности, так называемых полеводов (по классификации В. И. Ильинича, к полеводам мы относим именно представителей этих профессий). Получилась следующая профессиограмма полеводов: условия труда – на открытом воздухе, в свободной позе; деятельность связана преимущественно с передвижениями и ориентированием на малознакомой мест-

ности. Характер труда – смешанный, т.е. включает умственный и физический труд. Рабочий день агронома и инженера является ненормированным, но имеет перерывы на обед, ужин и другую деятельность. Агрономы и лесники за рабочий день могут проходить расстояние от 6 до 15 км, т. к. объекты, на которых ведется работа, нередко значительно удалены от места проживания, что предъявляет высокие требования к воспитанию выносливости. Выносливость является одним из важнейших физических качеств специалиста-агронома и инженера лесного хозяйства [1].

Итак, проанализируем средства, с помощью которых можно развивать выносливость. Это такие традиционные виды спорта, как плавание, легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции), велоспорт, лыжные гонки, туризм и ориентирование. Если посмотреть со стороны современности, то на смену им приходят другие, может быть, более универсальные и доступные, такие как скандинавская ходьба. И этот вид подходит нам, т.к. представляет собой ходьбу с палками на длительные расстояния с проявлением знаний ориентирования на местности в том числе.

Также занятия скандинавской ходьбой были направлены на подготовку к нормативам на выносливость – бег 2 и 3 км, проводимым в конце учебного года.

Занятия с включением скандинавской ходьбы проводились, начиная с марта, вплоть до сдачи контрольных нормативов в беге на выносливость, т.е. до конца мая.

В основной части занятия применялись различные техники скандинавской ходьбы «Техника попеременного и одновременного шага», «Кошачья походка», «Елочка».

Также нам хотелось бы отметить, что скандинавская ходьба может применяться на занятиях со студентами различных групп здоровья от основной до специальной и даже ЛФК, не имеющих противопоказаний. Главное – выполнять упражнения, учитывая самочувствие, и подходить к студентам, имеющим серьезные заболевания, более трепетно, индивидуально.

Занятия скандинавской ходьбой проводились со студентами 1-3-х курсов УдГАУ, но как объект изучения нами были выбраны студенты 3-го курса, так называемые полеводы (будущие агрономы и лесоводы). Студенты старших курсов более ориентированы на свою будущую трудовую деятельность, они уже прошли учебную практику и знают некоторые особенности своего труда, его трудности.

Когда курс скандинавской ходьбы был проведен, мы решили провести опрос на тему: «Значимость занятий скандинавской ходьбой для будущих специалистов сельского хозяйства». В опросе участвовали 60 человек, которые ответили на 10 вопросов анкеты. Были получены следующие результаты. На вопрос: «Вы посещали занятия скандинавской ходьбы?» утвердительно ответили 90 % опрошенных, «Вам понравилось заниматься скандинавской ходьбой?» положительно ответили 85 % студентов. При ответе на вопрос: «Какие качества развивает скандинавская ходьба?» выносливость выбрали 90 % полеводов.

В пункте «Назовите, какие физические качества нужны специалистам вашего профиля?» за силу проголосовали 20 %, за выносливость – 60 %, за быстроту – 20 %.

Отвечая на вопрос «Выделите профессионально важные качества для специалистов вашего профиля?», большинство указали на физическую работоспособность, силу нервной системы, устойчивость к аллергическим реакциям, умение ориентироваться, общую выносливость. На вопрос: «Как, по вашему мнению, развивает ли скандинавская ходьба профессионально важные качества?» 60 % ответили утвердительно. Также был задан вопрос «Если да, то какие профессионально важные качества развивает скандинавская ходьба?», и большинство опрошенных указали на развитие общей выносливости, умения ориентироваться, силу нервной системы и др.

На вопрос: «Как, по вашему, развивает ли скандинавская ходьба личностные качества?» 50 % опрошенных ответили «да». Также студенты выделили следующие личностные качества: терпение, целеустремленность, самостоятельность, хозяйственность и др.

На главный вопрос анкеты «Можно ли назвать скандинавскую ходьбу прикладным видом спорта?» 80 % опрошенных ответили утвердительно.

Выводы. Таким образом, нами проведен ряд исследований. С помощью анализа литературы мы выявили, что скандинавская ходьба рассматривается больше как оздоровительный вид, и не нашли информации о ней как о прикладном виде спорта. Далее нами определены особенности профессиограммы полеводов. Выявлено, что основное физическое качество полеводов – выносливость, и скандинавская ходьба идеально подходит для ее развития. Вместе с тем нами составлена методика проведения занятий

скандинавской ходьбой и внедрена в учебный процесс со студентами-полеводами 3-го курса. После проведенного курса скандинавской ходьбы студенты были анкетированы и выявлено значение этого вида спорта в качестве подготовки к трудовой деятельности. По нашим рекомендациям, скандинавская ходьба может применяться на занятиях физической культуры как прикладной вид спорта для специалистов-агрономов и лесоводов.

Список литературы

1. Воротова, М. С. Влияние занятий профессионально-прикладной физической культурой на формирование готовности специалиста аграрного профиля / М. С. Воротова // Психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2014 – Т. 9 – № 4. – С. 35-41.

2. Дружинина, О. Ю. Особенности проведения ППФП студентов на занятиях по аэробике в ИжГСХА / О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина, М. С. Воротова // Теория и практика физической культуры и спорта и безопасность жизнедеятельности в условиях модернизации образования: материалы Респуб. науч.-практ. конф., посвященной 70-летию высшего физического образования в УР; Министерство образования и науки, УР, ФГБОУ ВО УдГУ», АОУ ДПО УР «Институт развития образования», 2019. – С. 190-194.

УДК 796.011.3

С. К. Власенко, В. В. Ильин

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ПО ВЫБРАННОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Рассмотрены процессы физического воспитания студентов высших учебных заведений в условиях современного этапа развития гуманитарных профессий и автоматизации производства.

Актуальность. В современных условиях все больше утрачивает смысл естественный и подвижный образ жизни в связи с динамичностью социальных условий. Эта ситуация касается и выпускников вузов, требуя от них не только высокого профессионализма и творческого долголетия, но и хорошего здоровья. Внедрение средств автоматизации и компьютеризации привело

к сокращению физической доли трудовой деятельности. Смещение акцентов с двигательной сферы на умственную и психоэмоциональную приводит к снижению естественной двигательной активности, что актуализирует развитие функциональных и адаптационных возможностей организма средствами двигательной деятельности.

Цель исследования – рассмотреть процесс физического образования для студентов технических и гуманитарных вузов, не имеющих специальной спортивной направленности.

Материалы и методика. Для изучения данного вопроса использованы работы В. Ф. Кошелева и соавт., А. А. Тимофеева, Л. М. Лукьяновой.

Результаты исследования. Процесс получения высшего образования напрямую связан с переходом студентов во взрослую жизнь. Сессионные периоды требуют значительного интеллектуального и нервно-психического напряжения. Повышение сложности и интенсивности труда предъявляет повышенные требования к развитию быстроты и точности решений, выдержки и самообладания, умения общаться с людьми, концентрации внимания специалиста, а экстремальные и стрессовые ситуации требуют наличия крепкого физического и психического здоровья, устойчивой высокой работоспособности.

Все это неизбежно ведет к значительному напряжению работы организма, повышению координации и культуры движений. Эти качества нуждаются в постоянном развитии, поскольку чем сложнее технология и совершеннее техника, тем более совершенным и гармонично развитым должен быть человек, управляющий ею.

Физическая культура в вузе является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной личностной культуры для современных специалистов. «Физическая культура» в вузе как учебная дисциплина в цикле общегуманитарных и социально-экономических дисциплин объединяет в единую систему разнообразные средства и методы, направленные на развитие и совершенствование физических и тесно связанных с ними психических сил человека, выполняя важную социальную роль в подготовке высокообразованных и гармонично развитых специалистов будущего.

В период развития нравственных и эстетических качеств, характера, интересов, происходит планомерное формирование развитой сенсорно-перцептивной, мнемической и психомоторной функции.

В период обучения в высшем учебном заведении раскрываются способности и задатки студентов, происходит наиболее активное развитие нравственных и эстетических качеств, становление и стабилизация характера, интересов; развиваются сенсорно-перцептивные, мнемические и психомоторные функции; наблюдается наибольшая пластичность и обучаемость в образовании навыков; завершается в основном соматическое и достигает оптимума психофизическое развитие. Все это подчеркивает, с одной стороны, наличие потенциальных возможностей студенческой молодежи, а с другой – необходимость максимальной реализации этих возможностей в процессе обучения.

Эффективными средствами реализации физической активности и физического воспитания для студентов являются игровые виды спорта, которые предъявляют специфические требования к развитию определенных физических качеств. В спортивных играх не существует избирательного воздействия для развития отдельного физического качества, тренировочные воздействия направлены на комплексное развитие и совершенствование всех сторон подготовленности.

В практике преподавания физической культуры и спорта для студентов высших учебных заведений часто используется метод общего оздоровительного комплекса упражнений и физических нагрузок (в частности, ОФП), что позволяет не подбирать индивидуальные работы и нагрузки для студентов, а создавать универсальные программы с учетом исключительно профессиональных потребностей и особенностей будущей работы. В рамках каждого из смежных направлений важным является разделение на малоподвижные, высокоактивные и средне подвижные рабочие процессы. Одним из часто используемых и, как следствие, эффективных классификаторов деятельности является деление на гуманитарные и технические профессии. Это обусловлено прежде всего их кардинальным различием по признаку необходимой нагрузки:

1. Для технических профессий свойственен ряд механических и физических работ, требующих больших затрат и нагрузок на мышечный и костный каркас.

2. Для гуманитарных профессий часто важным является проблема нагрузок на нервную систему и опорно-двигательный аппарат, в связи с основой сидячего рабочего процесса. В то же время используется ряд прежде всего умственных процессов и работа нервных клеток.

Выводы и рекомендации. Формирование индивидуальной системы обучения и развития навыков физической культуры студентов – приоритетное направление педагогики преподавателей данной дисциплины. Для обучения необходимо учитывать не только индивидуальные особенности студентов, но и их профессиональное направление обучения. На простом примере это различие выглядит как трехполярная система:

1. Для студентов, обучающихся на «активные, рабочие» профессии, необходимо развитие физической выносливости, кардионагрузок, силовых показателей и скелетной крепости. Для этого чаще всего прибегают к легкой атлетике, поднятиям своего и больших весов, а также различным упражнениям на выносливость.

2. Для студентов гуманитарных или не требующих физических нагрузок профессий свойственно развитие других показателей. Педагогу необходимо акцентировать внимание на кардионагрузках, работе с участками шеи, спины, поясницы и плеч (наиболее подверженных болезням зон при сидячей работе), также стоит отдать важную долю занятий йоге или иным занятиям для развития стрессоустойчивости и самоконтроля.

3. Категория студентов с малоподвижными работами (лаборатории, руководители, государственные и муниципальные служащие, юристы и т.п.), для них преподавателю необходимо лишь подобрать общую программу развития подвижных нагрузок: легкая атлетика, футбол, волейбол и т.п.

Список литературы

1. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: учеб. пособие УГЛТУ // В. Ф. Кошелев, О. Ю. Малозёмов, Ю. Г. Бердникова [и др.]. – Екатеринбург, 2015. – С. 8-11.

2. Тимофеев, А. А. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов первого года обучения в зависимости от выбранной специальности / А. А. Тимофеев // Высшее техническое образование. – 2019. – Т. 3. – № 1. – С. 76-79.

3. Лукьянова, Л. М. Профессиональная направленность физического воспитания студентов ВГСПУ / Л. М. Лукьянова // Наука-2020. – 2019. – № 10 (35). – С. 17-19.

4. Ильин, В. В. Особенности планирования нагрузки на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» со студентами разной степени подготовленности в режиме дистанционного обучения / В. В. Ильин, Е. Г. Плотников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной

научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина, 2020. – С. 845-852.

УДК 796.012.1

З. В. Кузнецова, Д. А. Набока

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Поднимается проблема важности профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) с целью сохранения здоровья и развития работоспособности. Методами исследования выбрано изучение научной литературы и методов преподавания в вузах. В результатах исследования сказано о задачах ППФП и ее роли в образовании, требованиях, предъявляемых профессией к ней. Рассмотрены особенности ППФП в разрезе некоторых профессий. Сказано о ее взаимосвязи с общей физической подготовкой и приведены примеры содержания и формы занятий по ППФП. Сделаны выводы о роли ППФП в жизни будущего специалиста.

Актуальность. В основе профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) стоят такие задачи, как сохранение и укрепление здоровья, компенсация негативно воздействующих на здоровье факторов, возникающих в процессе трудовой деятельности, повышение эффективности труда. Достаточная физическая подготовленность позволяет человеку любой профессии повысить свою производительность, расширить физиологические возможности, воспитать необходимые нравственные качества и легче противостоять стрессам [2]. Цели и задачи ППФП строятся, опираясь на требуемые навыки в конкретной профессии и основополагающие принципы педагогики и физического воспитания. Подготовка к профессиональной деятельности должна складываться из систематических занятий с учетом требований к функциональным возможностям организма. Так, в процессе физкультурной деятельности формируется зависимость необходимости физического воспитания для успешной жизнедеятельности человека, именно благодаря этой зависимости сформировался такой вид физического воспитания, как ППФП.

Цель данной работы – исследование роли ППФП в жизни будущих специалистов.

Материалы и методика. Методами исследования стало изучение научной литературы по ППФП и методов преподавания ППФП в Кубанском государственном аграрном университете имени И. Т. Трубилина в процессе занятий со студентами 1–2-х курсов.

Результаты исследования. По результатам исследования научной литературы выявлено, что ППФП является частью образовательного процесса по физической культуре и спорту в вузах, однако на подготовку программ для каждой современной профессии требуется время. Профессиональные достижения сильно связаны с физической готовностью, несмотря на то, что число профессий, где необходима грубая сила, сокращается, физическая подготовленность остается не менее нужной как в профессиях интеллектуально-двигательного типа, так и только интеллектуального. Физическая подготовка подразумевает наличие достаточного уровня активности в жизни человека, знаний в вопросе компенсации воздействия негативных факторов своей профессии и окружающей среды, а также систематические занятия физической культурой с целью физического и психологического оздоровления и поддержание эффективного режима дня [3]. Вопрос предупреждения вероятных негативных влияний любой профессии на организм человека всегда остается актуальным и решается с помощью ППФП и методом оптимизации условий труда (социальные, гигиенические и др.). Стремительное развитие современного общества обязывает человека постоянно развиваться и стремиться к профессиональному совершенству, частью чего является и физическое совершенство.

В каждой профессиональной деятельности есть свои требования к уровню развития физических, психологических, умственных качеств, ряду необходимых в профессии прикладных навыков. Так, содержание физической подготовки по профессии грузчика может больше касаться развития физических навыков, когда в физической подготовке по профессии менеджера делается упор на развитие психологической устойчивости и компенсации умственной нагрузки. Одна из главных целей ППФП, заключающаяся в повышении эффективности работы, может быть достигнута с помощью расширения физиологически допустимых пределов интенсивности работы человека и его продуктивности [4].

Задачи ППФП выявленные при занятиях в вузе следующие:

- 1) увеличение доли студентов, имеющих профессионально-прикладные знания о профессии, о необходимых для эффективной работы физических навыках;
- 2) формирование двигательных навыков, способствующих производительному труду;
- 3) воспитание физических, психических, нравственных качеств, необходимых в будущей профессии;
- 4) ускорение адаптации обучающегося в профессии (освоение трудовых операций);
- 5) формирование знаний о необходимости качественного отдыха для борьбы с утомлением;
- 6) закрепление навыков касательно предупреждения профессионального травматизма (могут быть связаны с развитием силы, выносливости, быстроты или использования упражнений расслабления, например, глазных мышц).

Рассмотрим особенности преподавания ППФП в вузах по некоторым профессиям. Задачи работы инженера-электрика связаны с затратами энергетических ресурсов человека: проверка щитовых, столбов освещения, работа в ограниченных пространствах, зачастую в неудобном положении. Для такого работника важно укреплять мышцы спины, осанку, в связи с тем, что работа в основном выполняется стоя – мышцы стоп. В профессиях, где выполняется тяжелая физическая работа, необходимо предупреждать перегруженность мышц, их частое использование приводит к их укорочению. Часто в таких профессиях возникают проблемы в работе дыхательной и сердечно-сосудистой систем организма, что необходимо компенсировать соответствующими занятиями физической культурой и спортом. Постоянное сильное напряжение рук, работа в неудобных позах вызывают проблемы нервной системы и вестибулярного аппарата. Исключить возникновение таких проблем поможет включение в рабочее время физкультурных пауз и соблюдение технической безопасности, правил организации труда. Рабочие процессы, с одной стороны, связаны с возбуждением нервной системы, с другой – с монотонностью и застоем организма, что может привести к стрессам, с этим также поможет бороться физическая культура, занятия которой помогут расслабить не только тело, но и голову. Если рассмотреть работу менеджера или любого другого офисного работника, становится ясно, что здесь совсем другие проблемы, основная из которых – однообразная сидячая работа. Сидя за столом у работника почти не используются никакие мышцы, особенно расслабляется плечевой пояс и ухудшается осанка, постоянное расслабление мышц

пресса препятствует дыханию, также такое положение вызывает нарушения в работе сердца и кровообращения, а постоянная однообразность вызывает нервозность [5]. Для таких работников средствами ППФП достигается увеличение вентиляции легких, укрепление сердечно-сосудистой системы, мышц тела (особое внимание прессу и спине).

Особое значение в физическом воспитании занимает общая физическая подготовка (ОФП), с помощью которой обучающийся получает необходимые знания об основах физической культуры, приобретает двигательные навыки и умения, только после прохождения данного курса можно переходить к курсу ППФП. Совмещение общей и профессионально-прикладной физической подготовки предполагает профилирование ОФП применительно к особенностям профессии как в период подготовки и овладения ею, так и в годы последующей трудовой деятельности [4]. В разрезе ОФП также следует уделять внимание навыкам важным для избранной профессии, соответственно перераспределяя усилия, а также необходимо исключить упражнения, которые могут негативно повлиять на формирование навыков развиваемых в процессе ППФП. Однако при включении в ОФП упражнений, необходимых профессии, она не заменяет ППФП, так как ее цель – обеспечение всестороннего физического совершенствования человека независимо от избранной профессии [6].

Содержание ППФП строится на упражнениях, используемых в базовой физической культуре и спорте, и тех, которые были специально смоделированы с учетом особенностей конкретной профессии. Интересным здесь является то, что упражнения, аналогичные двигательным действиям, присущим профессии, не используются, так как не могут дать адекватной подготовки занимающемуся. Занятия по ППФП должны включать обширный круг упражнений и не ограничиваться повторяющимися элементами. Возникло такое противоречие с распространением малоподвижных профессий, так как локальные двигательные действия недостаточны для нормального развития двигательных способностей и поддержания нормы активности, такие ограниченные упражнения также могут привести к развитию схожей с производственной гиподинамией. Однако в ППФП не исключаются полностью упражнения, аналогичные описанным двигательным действиям, они модернизируются, то есть не только ограничиваются имитацией, а предполагают упражнения, узко воздействующие на профес-

сионально важные функциональные свойства организма, и другие связанные навыки и умения, улучшающие продуктивность от исполнения профессиональных задач.

Форма упражнений ППФП может быть обширной и разнообразной: для развития выносливости – упражнения циклического характера (ходьба, плавание и др.), для развития работоспособности – упражнения, увеличивающую температуру тела (например, длительный бег в быстром темпе). Существуют и другие методы ППФП за рамками выполнения каких-либо упражнений, которые обеспечивают всестороннюю профессиональную подготовку: закаливание, гигиенические средства и другие средства, повышающие адаптационные свойства организма, а также способы интеллектуального, нравственного воспитания и психологической подготовки [7].

Выводы. Итоги исследования показали большую значимость ППФП в жизни будущего специалиста, в процессе занятий физической культурой в вузе студент получает необходимые знания и умения для своей профессии и становится более эффективным сотрудником, что также было зафиксировано исследованием. Таким образом, ППФП – это неотъемлемая часть всесторонней подготовки человека к его будущей профессии, которая позволяет компенсировать воздействие негативных факторов и достичь наибольшей эффективности в работе с помощью совокупности средств и методов физической культуры и спорта [7].

Список литературы

1. Белова, В. А. Перспективы решения проблем физического воспитания обучающихся вузов в условиях эпидемиологических ограничений / В. А. Белова, Г. В. Федотова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 317-318.
2. Федотова, Г. В. Физическая культура в жизни студентов / Г. В. Федотова, Л. П. Федосова, С. С. Апенина // Эпомен: медицинские науки. – 2022. – С. 115-120.
3. Пивнев, О. Ю. Интенсивность физических нагрузок на занятиях физической культурой / О. Ю. Пивнев, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова // Актуальные проблемы общества, экономики и права в контексте глобальных вызовов: сборник материалов XVI Международной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2022. – С. 54-57.
4. Федотова, Г. В. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи, профессионально-прикладной физиче-

ской подготовки / Г. В. Федотова, Е. А. Кравченко, В. М. Куприянова // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 324-328.

5. Федотова, Г. В. Значение физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни у студентов / Г. В. Федотова, В. А. Белова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 356-357.

6. Анализ двигательной активности студентов аграрного вуза / Л. П. Федосова, З. В. Кузнецова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 8 (210). – С. 365-367.

7. Федосова, Л. П. Реабилитационные мероприятия для студентов вузов, перенесших COVID-19 / Л. П. Федосова, Г. В. Федотова, Л. У. Удовицкая // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 616-621.

УДК 796.012.1

Я. Н. Петухова, Ю. Л. Егоров

ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА им. К. А. Тимирязева

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО УНИВЕРСИТЕТА

Представлены рекомендации видов профессионально-прикладной подготовки студентов нескольких направлений подготовки, реализуемых на базе Российского государственного аграрного университета - МСХА имени К.А. Тимирязева. Рекомендации даны, исходя из результатов исследования о физических трудностях, с которыми сталкиваются студенты на практических занятиях в условиях, максимально приближенных к их будущей работе. Соблюдение данных рекомендаций педагогами физической культуры позволит повысить выносливость и адаптивность студентов к их профессии, что в свою очередь окажет воздействие на эффективность их труда.

Актуальность. Во время освоения специальности в вузе студент получает теоретические знания и практические навыки, необходимые ему для будущей работы. Но также необходимо проводить

и физическую подготовку к профессии. Это особенно актуально для специалистов в области сельского хозяйства, так как зачастую их работа сопряжена с высокими физическими нагрузками.

Целью работы стал подбор средств специальной профессионально-прикладной физической подготовки для различных направлений подготовки аграрного вуза, на которые смогут опираться педагоги физической культуры и спорта при составлении плана занятий.

Материалы и методика. Специфика условий труда во многих специальностях похожа, но характер производственной деятельности часто отличается. Из этого становится понятно, что нужны схожие профессионально-прикладные навыки, большинство которых позволяет освоить программа дисциплины «Физическая культура и спорт» [1]. Методы исследования: анализ и обобщение литературных источников, анкетный опрос студентов [3].

Результаты исследования. В Российском государственном аграрном университете - МСХА имени К. А. Тимирязева выделяются следующие группы направлений подготовки: агрономия, механизация сельского хозяйства, ветеринария и зоотехния, экономика и менеджмент.

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по специальности «Агрономия». При анализе данных опроса студентов было выявлено, что студенты, обучающиеся на данном направлении подготовки, испытывают наибольшие трудности в перенесении неблагоприятных погодных условий, часто страдают от боли в ногах и спине.

При подготовке студентов этой группы специальностей необходимо особое внимание уделить развитию у них общей выносливости, силы и тренированности отдельных групп мышц (главным образом ног и спины), а также закаливанию организма к перенесению неблагоприятных и часто меняющихся метеорологических условий.

Для решения этих проблем рекомендуется использовать следующие средства специальной профессионально-прикладной физической подготовки:

1) наиболее прикладные виды спорта, способствующие развитию необходимых физических качеств и трудовых навыков: спортивная ходьба, бег на средние дистанции, плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол и др.), прыжки в длину и в высоту с разбега;

2) прикладные физические упражнения, направленные на развитие двигательных и трудовых навыков;

3) утренняя гигиеническая и производственная гимнастика.

Проведение производственной гимнастики с агрономами имеет свою специфику, которая обусловлена сезонностью и срочностью посевных, уборочных работ, иногда вызывающих необходимость удлинения рабочего дня. Производственная гимнастика проводится в форме вводной гимнастики, физкультурной паузы и физкультурной минутки.

2. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по специальности «Механизация сельского хозяйства». По данным опроса студентов было выявлено, что на практических занятиях, максимально приближенных к условиям труда на будущей работе, они сталкиваются с профессиональной вредностью производства, недостаточностью силовой выносливостью и ловкостью, связанной с координацией движений, а также нестабильными метеорологическими условиями.

К средствам специальной профессионально-прикладной физической подготовки инженеров-механиков могут быть отнесены прикладные виды спорта (спортивная аэробика и тяжелая атлетика, а также легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, спортивные игры), направленные на развитие силы и выносливости.

3. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по специальностям «Ветеринария» и «Зоотехния». Студенты данных направлений подготовки по результатам опроса чаще других сталкиваются с необходимостью иметь тренированные руки и ноги, а также быструю реакцию.

К средствам специальной профессионально-прикладной физической подготовки для данных специалистов относятся физические упражнения, направленные на развитие силы, выносливости, быстроты, ловкости, точности движений и действий, а также утренняя гигиеническая и производственная гимнастика.

Также студентам важно больше времени проводить на свежем воздухе. Занятия в помещениях лучше заменить на спортивные площадки под открытым небом, чтобы придать им еще и оздоровительный характер.

Исходя из условий труда, этой группе специалистов в занятиях по физическому воспитанию целесообразно включать следующие прикладные виды спорта: настольный теннис и стрельба.

Специально-прикладные физические упражнения, направленные на развитие специфических качеств и отдельных групп мышц, непосредственно принимающих участие в трудовых процессах, могут проводиться как с отягощениями, так и без них.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, обучающихся по направлениям «Экономика» и «Менеджмент». По результатам опроса студенты экономических направлений в своей работе сталкиваются с целым рядом проблем: длительное нахождение за компьютером в сидячем положении, стресс из-за большой ответственности, эмоциональное выгорание. Все эти факторы влекут за собой лишней вес, гиподинамию, ухудшение осанки и появление сутулости, снижение точности зрения и «сухость» в глазах, перенапряжение нервной системы и др.

Снижение работоспособности – естественный результат этих влияний, причем отмечается, что сохранение уровня работоспособности прямо зависит от физической подготовленности работника и от систематичности применения физических упражнений в режиме труда и отдыха [2].

Физическая подготовка студентов, обучающихся по данным направлениям, должна быть направлена прежде всего на приобретение высокого уровня разностороннего физического развития.

По результатам исследования стал понятен круг проблем, с которым сталкиваются студенты различных направлений подготовки в своей практической деятельности. Понимание факторов, максимально влияющих на здоровье будущих специалистов, дает более точное представление о видах профессионально-прикладной физической подготовки данных категорий студентов.

Выводы и рекомендации. Таким образом, стало понятно, что для студентов различных направлений подготовки, обучающихся в одном университете, нужны разные профессионально-прикладные навыки. Это важно учитывать педагогам физической культуры в институте при работе с группами студентов.

Список литературы

1. Андрющенко, Л. Б. Концептуальные основы формирования готовности к развитию физической культуры студентов сельскохозяйственных вузов / Л. Б. Андрющенко, О. И. Коломок // Известия Нижневолжского агроуниверситетского комплекса: наука и высшее профессиональное образование. – 2006. – № 4 (4). – С. 151–159.
2. Анисимов, Н. П. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов агрономического факультета аграрного университета / Н. П. Анисимов,

В. Б. Трясов, Т. А. Зюзьгина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 4 (182). – С. 32–36.

3. Воротова, М. С. Влияние занятий профессионально-прикладной физической культурой на формирование готовности специалиста аграрного профиля / М. С. Воротова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2014. – № 4 (33). – С. 35–41.

УДК 796.011.1

К. М. Саввиди

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается роль физической культуры и спорта в профессионально-личностном воспитании студентов.

Актуальность. Важность данного исследования объясняется необходимостью развития и улучшения качества в образовательных учреждениях, специализирующихся на профессиональном обучении и подготовке специалистов.

Цель данного исследования заключается в том, чтобы изучить, как занятия физической культурой и спортом влияют на формирование профессионально-личностных ценностей студентов.

Материалы и методика. Использовался теоретический метод исследования.

Результаты исследования. Данная работа рассматривает влияние физической культуры на организм и здоровье студентов, а также обосновывает важность включения занятий физической культурой в образовательные программы. Основой физической культуры является целенаправленная физическая активность в виде упражнений, способствующих эффективному развитию физических способностей, улучшению состояния здоровья и повышению интеллектуальной активности студентов.

Среди актуальных задач современного поколения студентов является повышение их физической подготовки, которая включает в себя развитие основных физических качеств, а также улучшение

функциональных и психологических характеристик организма. Физическая культура и спорт могут эффективно решать эту проблему, обеспечивая студентам необходимые условия для формирования здорового образа жизни, улучшения физического состояния и повышения работоспособности.

Физкультура и спорт играют важную роль в общем воспитании человека и формировании его физического состояния. Физическое воспитание помогает развивать основные физические качества, такие как выносливость, быстрота и сила. Молодое поколение должно осознавать важность физической культуры для формирования профессиональных и личностных качеств [4].

Физическая культура играет важную роль в жизни студентов, поскольку их деятельность связана с низкой физической активностью и высокой умственной нагрузкой, которые могут негативно сказаться на общем физиологическом состоянии организма.

В формировании личности и ее развитии в целом физическая культура оказывает положительное влияние. Она не только способствует укреплению здоровья и физическому совершенствованию, но и является разумной формой проведения свободного времени и повышения социальной активности. Более того, физическая культура оказывает значительное влияние на различные аспекты жизни человека, включая формирование его личности.

Формирование сильной, выносливой и быстрой физической кондиции является важным аспектом профессионально-личностного развития студентов. Оно позволяет им не только достигать успеха в спортивных мероприятиях, но и повышать уровень своей общей культуры, эмоциональной и психологической стабильности, а также укреплять свое здоровье и улучшать самочувствие.

В современном образовании курсы физической культуры и спортивные мероприятия являются неотъемлемой частью профессионального и личностного развития студентов. Опыт показывает, что регулярные занятия физической культурой и спортом позволяют молодым людям не только развивать физические качества, но и формировать навыки коммуникации и целеустремленность. Эти студенты отличаются крепким здоровьем, высоким уровнем физического развития, что способствует их активному участию в жизни общества в целом.

Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью здорового образа жизни, поскольку они помогают предотвратить различные заболевания и улучшают работу организма.

Кроме того, правильно подобранные упражнения могут способствовать развитию личностных качеств, таких как сила воли, настойчивость и уверенность в себе. Научно доказано, что физические упражнения способствуют улучшению работы сердца, мышц и легких, что положительно сказывается на состоянии крови и работе всех органов. Поэтому важно понимать, что физическое состояние напрямую влияет на эмоциональное и психическое здоровье человека [1].

Физическая культура имеет положительный эффект на работоспособность человека, снимает умственное утомление. Регулярные занятия физической культурой способствуют улучшению интеллектуальных способностей, психоэмоционального состояния и повышают устойчивость к стрессу. Студент, который систематически занимается физическими нагрузками, более склонен к успешной профессиональной карьере.

Для достижения оптимальных результатов в физкультурной деятельности важно обратить внимание на организацию отдыха. В процессе занятий и между упражнениями необходимо обеспечить студентам возможность отдыха и восстановления сил. В этот момент можно передавать им информацию о здоровье, спорте и физической культуре, что поможет сформировать правильное отношение к этим вопросам. Также необходимо создать условия для закрепления тренировочного эффекта между занятиями, чтобы студенты могли восстановиться физически и психоэмоционально, а также сделать физическую культуру и спорт частью своей жизни. Это способствует более полному и эффективному формированию личности и повышению ее профессионального уровня.

Физическая культура является неотъемлемой частью гуманитарного образования, способствующей улучшению как духовного, так и физического состояния человека. Важной составляющей занятий является формирование ценностей физического и психологического здоровья. В процессе педагогического взаимодействия студенты не только получают профессиональные знания, но и развивают свою собственную физическую культуру.

Отслеживание прогресса развития физической культуры студента является важным аспектом в системе образования. Это позволяет объективно оценивать их успехи на протяжении всего периода обучения. Для этой цели используется текущий контроль, который включает проведение контрольных и зачетных занятий, а также сдачу нормативов. Эти мероприятия дают возможность

получать оперативную и актуальную информацию о прогрессе студентов и корректировать обучение в соответствии с их потребностями. Таким образом, текущий контроль является необходимым инструментом для обеспечения качественного образования в области физической культуры [2].

Для того чтобы формировать культуру здорового образа жизни и профессионально-личностное развитие, необходимо использовать возможность физических упражнений в сочетании с правильным питанием, развитием здорового образа жизни и духовного благополучия. Стоит учитывать возможности простых упражнений, направленных на сохранение здоровья, которые могут принести значительную пользу.

Вывод. Сводя вместе предыдущие пункты, можно заключить, что учет современных тенденций и особенностей в обучении физической культуре и спорту в высшем образовании является необходимым. Это поможет формированию у студентов положительной мотивации в процессе занятий, развитию полезных личностных навыков и качеств, улучшению физического состояния и основных физических показателей. Занятия физической культурой и спортом в университетах должны дополнять общий учебный план, способствуя гармоничному развитию студентов. Систематическое использование разнообразных средств физической культуры поможет поддерживать оптимальный уровень физической и умственной работоспособности студентов. Следовательно, физическая культура должна занимать достойное место в учебных планах университетов, а занятия спортом стать неотъемлемой частью студенческой жизни.

Список литературы

1. Славинский, Н. В. Влияние реализации учебных программ по физической культуре на умственную деятельность студентов / Н. В. Славинский, З. В. Кузнецова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 297-301.
2. Кузнецова, З. В. Методы осуществления формы контроля в процессе реализации дисциплины «Физическая культура и спорт» в формате дистанционного обучения в вузе / З. В. Кузнецова, И. В. Яткин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 328-329.

3. Кузнецов, В. С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колдницкий. – Москва: КноРус, 2020. – 256 с.

4. Яткин, И. В. Организация самостоятельных занятий по физической культуре и спорту в дистанционном режиме обучения с соблюдением техники безопасности / И. В. Яткин, З. В. Кузнецова // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 364-365.

5. Чернов, И. В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжелой атлетики) / И. В. Чернов, Р. В. Ревунов. – Москва: Лань, 2019. – 104 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 615.82

Д. А. Львов, Л. П. Федосова

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОГО МАССАЖА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Данная статья посвящена раскрытию особенностей влияния оздоровительного массажа на организм студента, его общее физическое и ментальное здоровье, освещается необходимость осуществления мер по увеличению доступности оздоровительного массажа и его внедрение в программу занятий физической культурой для студентов высших учебных заведений Российской Федерации.

В настоящее время студенты, как представители молодежи, подвержены проблемам со здоровьем разной тяжести. Занятия физической культурой в высших учебных заведениях призваны бороться с данной тенденцией. Помочь им в этом способно введение в программу занятий посещения специалистов-массажистов. Они могут произвести оценку состояния мышц студента и оказать профессиональную помощь [2]. Массаж, как способ оздоровления студентов, представляет собой систему методов механического воздействия на организм через кожный покров человека с применением специальных техник и приспособлений, призванный расслабить перенапряженные мышцы в организме.

Специалисты разделяют массаж на следующие виды:

- гигиенический массаж (применяется в профилактических целях, а также для ухода за телом);
- спортивный массаж (применяется людьми, активно занимающимися спортом для усовершенствования возможностей организма);
- самомассаж (человек, производя давление на определенные участки своего тела снимает усталость, напряженность в мышцах и уменьшает риск развития заболеваний [5];
- лечебный массаж [1];

Последний вид массажа требует отдельного внимания. Лечебный массаж – эффективный способ лечения разного рода заболеваний и травм, таких как болезни опорно-двигательного аппарата. Большое распространение данный метод получил в рекреационных и медицинских учреждениях.

Массаж оказывает непосредственное влияние:

- на сердечно-сосудистую систему человека и лимфатическую систему, что способствует увеличению лимфатических клеток в организме, ускоряет ток лимфы и нормализует работу сердца;
- кожу и подкожные жировые прослойки клетчатки, приводя к активизации процессов регенерации, очищения и улучшения кровообращения кожи;
- нервную систему, способствуя улучшению проводимости нервов, ускорению процесса их заживления и восстановления, минимизации болевых ощущений;
- мышечную и связочно-суставную системы, стимулируя повышение гибкости мышечных волокон и устраняя мышечное утомление.

Достоинства лечебного массажа выражены в оказании общеукрепляющего эффекта на организм человека, снятию физического напряжения, ускорении восстановительных процессов, а такжекратно увеличивает эффект от иных реабилитационных методов.

Также необходимо упомянуть и о необходимости обучения студентов техникам самомассажа, так как данный вид массажа доступен каждому, без необходимости посещения специалиста и направлен на тонус конкретно тех зон, которые в данный период времени беспокоят студента[4].

Наше мнение заключается в необходимости введения в программу физической культуры для студентов высших учебных заведений курсов лечебного массажа и всестороннее изучение самостоятельно и в группах техник самомассажа. Студенты, будучи представителями молодежи, подвержены особенностям стадии активного роста, влекущей за собой проблемы с суставами и позвоночником. Именно для предотвращения и усугубления данных проблем необходимо проведение сеансов лечебного массажа и самомассажа. Также данные виды массажа способны предотвращать неврозы, так часто сопровождающие студентов в период обучения.

Таким образом, обобщая все вышеперечисленное, можно сделать вывод о том, что лечебный массаж, как способ оздорови-

тельного воздействия, способен оказать всестороннее воздействие на организм студента. Создание и внедрение системы лечебного массажа в курс физической культуры студентов высших учебных заведений поспособствует предотвращению и лечению большинства травм и болезней студентов.

Список литературы

1. Васичкин, В. И. Справочник по массажу / В. И. Васичкин. – Санкт-Петербург, 2001.
2. Карачина, А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников. – Санкт-Петербург, 2021.
3. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы занятий: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2007.
4. Мирзоева, Е. В. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций: сборник статей / Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова. – Б. м., 2018.
5. Яткин, И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технические аспекты / под ред. В. Б. Соловьева. – Москва 2021.

УДК 796.012.412.4

К. С. Рассанова, Б. Н. Глинкин

ФГБОУ ВО Чувашский ГАУ

ВЛИЯНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ХОДЬБЫ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Данная статья посвящена определению влияния оздоровительной ходьбы на организм человека, его эмоционального состояния, работы внутренних органов и сердечно-сосудистой системы.

Движение – это путь к сохранению здоровья и активного долголетия. Самый простой и доступный вид двигательной активности – ходьба, наиболее физиологичная и полезная физическая нагрузка. Причем доступна в финансовом плане всем, так как не требует затрат на специальные тренажеры, спортивный ин-

вентарь и одежду. Насколько ходьба может улучшить состояние здоровья и настроение людей?

Цель работы – исследование влияния оздоровительной ходьбы на организм человека.

Оздоровительная ходьба – универсальный вид физической активности. В отличие от обычной ходьбы характеризуется большей длиной шага и энергичной работой рук. По своему физиологическому воздействию на организм ходьба относится к числу эффективных циклических упражнений аэробной направленности и может использоваться для увеличения объема двигательной активности. Этот вид физической активности подходит людям всех возрастов. И в любом возрасте можно начать ходить пешком на длительные расстояния. Тем более при невозможности выполнять другие какие-либо упражнения вследствие полученных травм. Для людей преклонного возраста ходьба зачастую является единственным доступным способом физической активности, чтобы поддержать свое здоровье.

Благодаря результатам научного исследования известно, что ежедневная ходьба способствует продлению срока жизни человека. К такому выводу пришли ученые из Американской кардиологической ассоциации (American Heart Association). При помощи специального устройства оценивалось количество шагов при обычной ходьбе, при усложнении – ходьбе по ступеням и общая физическая активность в течение дня. Результаты испытуемых за период с 2011 по 2019 г. подтвердили пользу ходьбы для здоровья и увеличения продолжительности жизни.

Авторами другого исследования было отмечено положительное влияние пеших прогулок для людей, перенесших инсульт. Неврологи выявили, что ежедневная ходьба по 3-4 часа на 54 % снижает риск смертности от разных причин.

Также ходьба оказывает стимулирующее воздействие на функцию пищеварительных желез, печени, желудочно-кишечного тракта. При этом играет роль и происходящий при ходьбе естественный массаж стоп. Как и другие циклические упражнения, ходьба вызывает благоприятную перестройку нервных процессов, улучшает деятельность анализаторов, повышает эмоциональное состояние, нормализует сон [3].

Ходьба оказывает влияние на состояние центральной нервной системы, активизируя деятельность всех мозговых зон, способствует их нормальному функционированию, поэтому у людей,

занимающихся ходьбой, наблюдаются улучшенная моторика и координация, улучшенное кровообращение мозга, что способствует обогащению нервных клеток кислородом и их ускоренному восстановлению. Занятия ходьбой снижают риск возникновения депрессии на 30 %, болезни Альцгеймера – на 40–45 %.

Доказано влияние ходьбы на состояние вегетативной нервной системы. Как известно, согласованная деятельность симпатической и парасимпатической нервной системы обеспечивает тонкую регуляцию функций внутренних органов и обмена веществ. Повышение активности симпатической нервной системы вызывает учащение пульса и повышение артериального давления, а парасимпатической нервной системы – наоборот, замедляет сердечную деятельность. Занятия ходьбой повышают тонус блуждающего нерва и способствуют уменьшению тонуса симпатической нервной системы, что в итоге снижает риск внезапной смерти. Вегетативная нервная система является наиболее важной системой, оказывающей большое влияние на функциональную деятельность сердца. В этой связи ходьба широко применяется с целью первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний [1].

Влияние ходьбы на функциональное состояние дыхательной системы состоит в улучшении легочной вентиляции и повышении дыхательного объема легких. После физической нагрузки в виде ходьбы при ЧСС 100–110 уд./мин возрастают величины максимальной объемной скорости выдоха, максимальной произвольной вентиляции легких, времени выполнения выдоха и дыхательного объема.

Выявлен позитивный эффект ходьбы на состояние иммунной системы. При занятиях ходьбой улучшаются иммунологические показатели, происходят усиление секреции простагландинов, изменение гормонального баланса. Физическая активность умеренной интенсивности может изменять активность макрофагов, клеток-киллеров, лимфокин-активированных клеток-киллеров, нейтрофилов и регуляторных цитокинов, что приводит к повышению защитных сил организма и повышению сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

Занятия ходьбой в любую погоду способствуют закаливанию организма, что сказывается на повышении сопротивляемости организма, росте его адаптационных возможностей [2]. У людей с избыточной массой тела ходьба в сочетании с низкокалорийной диетой является эффективным средством ее снижения.

Правила пеших прогулок:

1. Пешие прогулки должны проходить в быстром темпе, но переходить на бег не надо. Нужно просто быстро идти. Полезно чередовать скорость движения с умеренной на быструю и наоборот.

2. Соблюдайте принцип постепенности, особенно если вы давно не занимались физкультурой и спортом. То есть увеличивайте нагрузку постепенно, первое время пешие прогулки проводите в умеренном темпе, аккуратно увеличивая скорость и время прогулки. Это даст возможность организму перестроиться.

3. Голова при ходьбе должна быть поднята, плечи расслаблены и опущены.

4. Ноги при пеших прогулках должны опускаться на пятку, а отталкиваться носком.

5. При выборе места для прогулки отдавайте предпочтение холмистой местности.

Заключение. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что оздоровительная ходьба имеет много положительных качеств. Это обыденное упражнение приносит только благоприятное воздействие на организм и является источником здоровья.

Список литературы

1. Гайс, И. А. Оздоровительная ходьба / И. А. Гайс. – Москва: Советский спорт, 1990. – 48 с.

2. Колесников, В. К. Взаимосвязь между занятиями физической культурой и здоровьем человека / В. К. Колесников, Б. Н. Глинкин // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 96-100. – EDN BJKMDX.

3. Мискевич, Т. В. Оздоровительная ходьба: методические рекомендации / Т. В. Мискевич, Т. Е. Старовойтова. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 52 с.

А. Д. Хименко, В. А. Молдован

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Представлены роль и значение физической адаптивной культуры в жизни студентов педагогических высших учебных учреждений. Проанализирована методика занятий и выявлены рекомендации.

Актуальность темы «Роль адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе» связана с рядом социальных и педагогических проблем современного общества. В настоящее время наблюдается увеличение числа студентов, страдающих от заболеваний опорно-двигательного аппарата, проблем с психическим здоровьем и других заболеваний, связанных с низкой физической активностью и неправильным образом жизни.

В связи с этим возрастает необходимость в поиске эффективных способов формирования здорового образа жизни и повышения качества образования, которые будут способствовать развитию физических и психологических способностей студентов. Адаптивная физическая культура является одним из наиболее перспективных подходов к достижению этой цели, поскольку позволяет индивидуализировать занятия физическими упражнениями и спортом в зависимости от физических возможностей и потребностей каждого студента.

Таким образом, исследование роли адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе является актуальным, поскольку его результаты могут способствовать повышению эффективности педагогического процесса и формированию здорового образа жизни у студентов.

Целью данной научной статьи является изучение роли адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе.

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть понятие адаптивной физической культуры и ее влияние на физическое и психическое здоровье студентов.

2. Проанализировать методы и формы занятий адаптивной физической культурой и их влияние на развитие личности студентов.

3. Исследовать опыт применения адаптивной физической культуры в педагогических вузах и его эффективность.

4. Определить роль педагога в процессе применения адаптивной физической культуры в образовательном процессе.

5. Сформулировать рекомендации по использованию адаптивной физической культуры в педагогическом вузе с целью развития личности студентов.

Проведение анализа данных задач поможет выявить ключевые аспекты применения адаптивной физической культуры в педагогическом вузе и определить эффективность ее использования для развития личности студентов.

Адаптивная физическая культура – это система физических упражнений и тренировок, адаптированных к индивидуальным потребностям и возможностям людей с ограниченными возможностями здоровья, а также к людям, восстанавливающимся после травмы или болезни.

Адаптивная физическая культура имеет особое значение для физического и психического здоровья студентов в педагогическом вузе. Физические упражнения и тренировки, адаптированные к индивидуальным потребностям и возможностям студентов, помогают им укреплять свой организм и повышать его работоспособность. Адаптивная физическая культура также помогает студентам справляться с психологическим напряжением, связанным с учебной нагрузкой, и повышать свой уровень самооценки.

Изучение роли адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе может быть полезным для того, чтобы улучшить качество образования, повысить работоспособность и психологическую устойчивость студентов, а также помочь им добиться лучших результатов в учебе и жизни.

Материалы и методика для данной научной статьи включают в себя анализ научных статей, публикаций, монографий и других источников, посвященных проблеме адаптивной физической культуры в педагогическом вузе и ее влиянию на развитие личности студентов.

Для получения наиболее полной и достоверной информации были использованы следующие методы:

1. Анализ литературных источников. Был проведен анализ научных статей, монографий, учебников, методических пособий и других публикаций, посвященных проблеме адаптивной физической культуры в педагогическом вузе и ее влиянию на развитие личности студентов.

2. Экспертное интервью. Были проведены экспертные интервью с преподавателями физической культуры педагогических вузов, которые имеют опыт работы с адаптивной физической культурой.

3. Наблюдение. Было проведено наблюдение за занятиями адаптивной физической культурой в педагогическом вузе.

4. Анкетирование. Были использованы анкеты для определения уровня развития личности студентов, занимающихся адаптивной физической культурой.

В ходе анализа материалов и применения методов исследования были получены данные о роли адаптивной физической культуры в развитии личности студентов в педагогическом вузе, а также о методах и формах занятий адаптивной физической культурой, эффективности ее использования и роли педагога в данном процессе.

Результаты исследования показали, что занятия адаптивной физической культурой способствуют развитию физических, психологических и социальных качеств личности студентов в педагогическом вузе.

Физические качества, такие как выносливость, сила, гибкость, координация движений и другие, улучшаются благодаря регулярным занятиям адаптивной физической культурой. Это в свою очередь повышает уровень здоровья студентов и способствует предотвращению развития заболеваний.

Психологические качества, такие как самооценка, самодисциплина, уверенность в себе, стрессоустойчивость и другие, также улучшаются благодаря занятиям адаптивной физической культурой. Это помогает студентам развивать положительный образ жизни и повышать уровень самосознания.

Социальные качества, такие как коммуникабельность, толерантность, уважение к другим и другие, также улучшаются благодаря занятиям адаптивной физической культурой. Это способствует формированию здоровых отношений со сверстниками и повышению уровня общественной активности.

Также было выявлено, что педагогические вузы должны уделять больше внимания адаптивной физической культуре, так

как это помогает студентам с ограниченными возможностями здоровья реализовать свой потенциал и успешно учиться наравне со всеми остальными студентами.

Результаты исследования показали, что использование адаптивной физической культуры в педагогическом вузе является эффективным средством развития личности студентов и должно быть включено в программы обучения вузов.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Адаптивная физическая культура играет важную роль в развитии физических, психологических и социальных качеств личности студентов в педагогическом вузе.

2. Регулярные занятия адаптивной физической культурой способствуют улучшению физического и психологического здоровья студентов, формированию положительного образа жизни и повышению уровня самосознания.

3. Адаптивная физическая культура способствует развитию социальных качеств, таких как коммуникабельность, толерантность, уважение к другим, что способствует формированию здоровых отношений со сверстниками и повышению уровня общественной активности.

4. Педагогические вузы должны уделять больше внимания адаптивной физической культуре, так как это помогает студентам с ограниченными возможностями здоровья реализовать свой потенциал и успешно учиться наравне со всеми остальными студентами.

На основании проведенного исследования, мы можем рекомендовать следующее:

1. Включение занятий адаптивной физической культурой в программу обучения педагогических вузов.

2. Повышение уровня подготовки преподавателей для работы со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья.

3. Организация мероприятий, направленных на привлечение студентов к занятиям адаптивной физической культурой.

4. Проведение дополнительных исследований с целью более глубокого изучения влияния адаптивной физической культуры на развитие личности студентов в педагогическом вузе.

5. Обеспечение доступности адаптивной физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья в педагогических вузах.

Список литературы

1. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.
2. Цыганкова, В. О. Организация и проведения соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.
3. Цыганкова, В. О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / В. О. Цыганкова, Я. В. Шестопалов // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.
4. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.
5. Цыганкова, В. О. Координационные способности в тхэквондо / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 443-453.
6. Цыганкова, В. О. Педагогические аспекты формирования координационных способностей у юных тхэквондистов / В. О. Цыганкова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 665-674.
7. Молодежная девиантность как результат воспроизводства политико-правового нигилизма в условиях избирательного процесса России / Т. М. Чапурко, В. О. Великая, Д. В. Сухова, Н. Б. Чикаленко // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2017. – № 134. – С. 1252-1272.

Д. М. Шестакова

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТ (СКОЛИОЗ)

Рассматриваются подходы к организации занятий ЛФК с категорией людей, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата в форме искривления позвоночника во фронтальной плоскости – сколиоза.

Актуальность темы статьи обосновывается распространенностью заболевания «сколиоз». С каждым годом количество людей с данной патологией стремительно увеличивается.

Цель работы – проанализировать показания к применению ЛФК, а также выявить ее положительные стороны.

Материалы и методика. Для достижения целей и задач статьи использовались теоретические методы исследования. Были использованы бумажные носители и электронные ресурсы.

Результаты исследования. Физическая активность – один из важных аспектов в жизни человека. Активность является стимулятором процессов формирования и развития организма. Но наряду с повседневными нагрузками есть и лечебные, способствующие скорейшему выздоровлению человека.

Лечебная физкультура (ЛФК) – метод, использующий средства физической культуры с лечебно-профилактической целью для более быстрого и полноценного восстановления здоровья и предупреждения осложнений заболевания [3]. Чаще всего ЛФК используется в комбинации с терапевтическими назначениями.

Применение физической культуры с целью профилактики или лечения заболевания имеет давнюю историю. Считается, что превентивная (профилактическая) медицина зародилась в Китае, так как жители этой страны уделяют большое внимание профилактике болезней. Именно им принадлежит афоризм: «Настоящий врач не тот, кто лечит заболевшего, а тот, кто предотвращает болезнь».

В Древней Индии у йогов были широко распространены дыхательные упражнения, а в Древней Греции применялись телесные упражнения, массажи, гидропроцедуры и т.д. [4].

В России основателями терапевтической школы считаются С. П. Боткин и Г. А. Захарьян. Развитие и становление лечебной физической культуры началось после Октябрьской революции и проходило в три этапа [4]:

I этап – 1917-1930 гг. – зарождение ЛФК и ее начальное развитие;

II этап – 1931-1940 гг. – значительное расширение исследований в области профилактики заболеваний;

III этап – 1941-1945 гг. – ЛФК широко использовалась в реабилитации и лечении больных и раненых во время Великой Отечественной войны.

Лечебная физическая культура прочно вошла в систему лечения и реабилитации больных. Благодаря своей эффективности ЛФК способствовала их скорейшему выздоровлению.

Существует стереотип, что людям, болеющим сколиозом и подобными заболеваниями, нужно избегать физических нагрузок. Однако исследования, проведенные многими специалистами и клиниками, доказывают обратное.

Сколиоз представляет собой боковое искривление позвоночника, которое бывает врожденным, приобретенным или идиопатическим [2]. Сколиоз различается по «углу Кобба» [1]:

I степень – угол искривления до 10 градусов;

II степень – угол искривления от 11 до 25 градусов;

III степень – угол искривления от 26 до 40 градусов;

IV степень – угол искривления больше 41 градуса.

На I и II стадиях ЛФК применяется как основной метод терапии, а на III и IV стадиях занятия используются как вспомогательное средство лечения.

ЛФК при сколиозе I степени:

1. Ходьба на месте в течение 1,5-2 минут.

2. Подъем на кончики пальцев ног с вытянутыми вверх руками.

3. Вращение плечами вперед, затем назад.

4. Наклон вперед с касанием кончиками пальцев пола.

5. Упражнение «мельница» – повороты корпуса с руками, вытянутыми в стороны до параллели с полом.

6. И. п. – лежа на спине, вытянуть руки за головой и тянуться руками вверх, а ногами вниз. Упражнение называется «резиночка» – позвоночник растягивается в длину за счет вытяжки конечностей.

7. И. п. – лежа на спине с согнутыми коленями. Поднимать туловище, отрывая лопатки от пола и стараясь достать локтем противоположного колена (скрутка). Каждый раз необходимо менять сторону.

8. И. п. – лежа на спине с согнутыми коленями. Поочередно подтягивать к животу колени, помогая себе руками и задерживаясь в крайней верхней точке на 5-6 сек.

9. Упражнение «велосипед» – выполнять движения ногами над полом, как при езде на велосипеде.

10. Упражнение «ножницы» – «резать» прямыми ногами воздух, слегка приподняв их и делая перекрестные движения.

ЛФК при сколиозе II степени:

1. Ходьба на четвереньках или на полусогнутых ногах.

2. И. п. – лежа на боку. Махи ногами: здесь важно, чтобы ноги и туловище лежали на одной линии, то есть тело надо выровнять. Из этого и. п. поднимается и опускается та нога, которая лежит сверху.

3. И. п. – стоя. Упражнение «кошка» – на четвереньках нужно поочередно округлять спину и прогибаться вниз в грудном отделе.

4. И. п. – лежа на животе. Подъем туловища, руки располагаются на затылке, а корпус поднимается на максимальную высоту.

5. И. п. – стоя. Принять правильную осанку путем касания стены или гимнастической стенки ягодицами, икроножными мышцами и пятками. Отойти от стены на 1-2 шага, сохраняя правильную осанку.

6. И. п. – стоя. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.

7. И. п. – лежа. В корригированном положении туловища прижать поясничную область к полу. Встать принять правильную осанку.

Для того чтобы вылечить искривление позвоночника II степени, нужно выполнять упражнения чаще и усерднее. Наиболее эффективная частота тренировок – 3-4 раза в неделю, еще лучше заниматься ежедневно. При регулярном выполнении комплекса упражнений есть шанс исправить деформацию полностью.

ЛФК при сколиозе III-IV степени. При искривлении позвоночника больше 25-26° выпрямить его на практике уже нельзя. Но можно замедлить или остановить дальнейшее прогрессирование искривления. Чаще всего лечение включает проведение массажных сеансов, ношение коррекционных корсетов и ЛФК. Лю-

дям с данным заболеванием противопоказаны некоторые виды нагрузок. В списке запрещенных – бег, прыжки, кувырки, приседания, жим со штангой и любые виды поднятия тяжестей.

Физические нагрузки при III-IV степени сколиоза строго дозируются и подбираются в соответствии с состоянием конкретного пациента. Если угол искривления превышает 40-45°, то решается вопрос о хирургическом вмешательстве. Строгих показаний к операции не существует, и многое зависит от возраста, общего состояния здоровья пациента, причины появления сколиоза [3].

ЛФК при сколиозе помогает:

- укрепить мышечный корсет,
- снизить болевой синдром,
- уменьшить или полностью изжить искривление позвоночника,
- исправляет асимметрию плеч и таза,
- улучшение дыхательной деятельности,
- увеличение гибкости связок,
- поддержание общей физической формы.

Также лечебная физическая культура имеет ряд противопоказаний к применению:

- воспалительные или инфекционные процессы,
- частое и обильное кровотечение,
- порок сердца и аритмия,
- тромбозы и эмболии,
- психиатрические заболевания в стадии обострения,
- травмы различного характера и т.д.

При искривлении позвоночника полезны точно рассчитанные нагрузки на тело, а также умеренные занятия такими видами спорта, при которых задействованы все группы мышц человека, такие как легкая атлетика, водное поло, плавание. Но противопоказаны такие виды спорта, где задействована только одна сторона человеческого тела, а также содействующие сильной растяжке мышц и деформации позвоночного столба, такие как фехтование, гребля, художественная гимнастика, вольная борьба.

Для достижения нужных целей с помощью ЛФК необходимо соблюдать ряд правил:

- начало тренировок на ранних этапах заболевания;
- цикличность проведения тренировок;
- упражнения должны выполняться четко по указанию инструктора;

- наглядность движений;
- здоровый и активный образ жизни человека.

Для улучшения физического состояния организма важно стабильно и циклично увеличивать нагрузку, иначе физические упражнения будут малоэффективны или вовсе не дадут результата.

Физические упражнения способствуют не только повышению физической активности, но и улучшают работу внутренних органов и систем человека. При регулярном выполнении упражнений наблюдается не только улучшение нужного органа или группы мышц, но и нормализуется работа пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Состояние человека не всегда позволяет увеличивать нагрузку в должном объеме для улучшения его состояния, именно поэтому важно строго дозировать степень нагрузки, соблюдать временной период тренировки и отдыха, использовать техники для снятия напряжения и расслабления мышц.

Без фундаментальных и углубленных знаний анатомии, физиологии и патогенеза заболеваний, правильно назначить степень увеличения нагрузки и подобрать упражнения для каждого конкретного пациента невозможно.

Выводы и рекомендации. Исходя из данных статьи, можно сделать вывод, что лечебная физическая культура способствует скорейшему выздоровлению человека от патологии или уменьшению искривления позвоночника, а также выявлены преимущества физической активности.

Список литературы

1. Величко, Т. И. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии: учеб.-метод. пособие / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова; Российская акад. Естественных наук, Изд. дом Акад. Естественных наук. – Москва: Изд. дом Акад. Естественных наук, 2014. – 119 с.
2. Гитт, В. Д. Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов / В. Д. Гитт. – Москва: ЦПФС «Единение», 2010. – 128 с.
3. Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учеб. для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., стер. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 608 с.
4. Токарь, Е. В. Лечебная физическая культура: учеб. пособие / Е. В. Токарь. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2018. – 76 с.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ. СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

УДК 342.734:796.071.2(470+571)

Е. А. Артеменко

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ СПОРТСМЕНОВ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ: ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ РЕШЕНИЯ

Представлены положения действующего законодательства для установления имеющихся мер социальной поддержки спортсменов, а также для определения направлений совершенствования и развития данных мер.

Актуальность темы настоящей работы определяется ролью спорта в общественной жизни Российской Федерации, в частности, ее влияние на воспитание молодого поколения. Молодые люди, которые желают заниматься спортом на профессиональной основе, должны знать о гарантиях своих прав.

Цели и задачи настоящей работы предусматривают изучение положений действующего законодательства для установления имеющихся мер социальной поддержки спортсменов, а также для определения направлений совершенствования и развития данных мер.

Материалы и методика. В ходе подготовки настоящей работы проведен анализ действующего законодательства Российской Федерации.

Результаты исследования. Приоритетным направлением государственной политики РФ является усиление защиты социальных прав спортсменов, что находит свое отражение в Стратегии развития физической культуры и спорта. На сегодняшний день сохраняется необходимость разработка перечня мер социальной защиты спортсменов, в том числе необходимо усилить адресный характер помощи. В последнее время видны определенные шаги в направлении усиления мер социальной защиты спортсменов, например, положения Российского законодательства о физической культуре и спорте предусматривают определенные льготы и гарантии для спортсменов.

В частности, положения Федерального закона № 80-ФЗ от 29.04.1999 г. «О физической культуре и спорте в РФ» [3] предусматривают статью под наименованием «Охрана здоровья граждан при занятиях физической культурой и спортом». В данной статье речь идет о мерах по социальной реабилитации. В то же время специальных норм о социальной защите спортсменов положения закона не предусматривают. Периодически в Государственную Думу РФ вносятся законопроекты, связанные с созданием правовых гарантий обеспечения социальных прав российских спортсменов.

Помимо этого в 2011 г. был издан Указ Президента РФ № 368 об учреждении стипендии спортсменам – членам сборных команд РФ по олимпийским видам спорта и их тренерам, а также учреждена стипендия для спортсменов-инвалидов. Стипендия спортсменам выплачивается до сих пор, ее размер постоянно индексируется. Согласно положениям данного указа, стипендия назначается приказом Министерства спорта, которое отбирает кандидатов. Отбор кандидатов осуществляется комиссией, в которую входят представители Министерства спорта, Олимпийского комитета. Общероссийские спортивные федерации представляют в комиссии соответствующие списки кандидатов [4, 5].

Кроме того, положения главы 54.1 Трудового Кодекса РФ предусматривают особенности правового регулирования труда спортсменов и их тренеров, в частности, особенности правового регулирования труда спортсменов, не достигших совершеннолетия, процесс проведения обязательных периодических осмотров, а также режим рабочего времени. Нормы Трудового Кодекса РФ предусматривают гарантии, связанные с выплатой компенсаций, предоставлением дополнительных оплачиваемых отпусков, обеспечением оборудованием и инвентарем, формой и экипировкой. В случае получения спортивной травмы, предусмотрена выплата пособия. Коллективные договоры и соглашения предусматривают гарантии, связанные с проведением мероприятий для улучшения здоровья и восстановления, гарантии в случае дисквалификации, питания и социально-бытовом обслуживании, компенсации транспортных расходов [2].

Законодательство о пенсионном обеспечении предусматривает право спортсменов на получение повышенной пенсии. Нормы Федерального закона «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан РФ за выдающиеся достижения

и особые заслуги перед РФ» включают в себя гарантии материального обеспечения спортсменов. Законодательство об образовании позволяет чемпионам и призерам Олимпийских и Паралимпийских игр поступать без предварительных испытаний в высшие образовательные учреждения для обучения по программам подготовки специалистов в области физической культуры и спорта [4].

В Указах Президента РФ предусмотрены меры поощрения для ведущих спортсменов. Положения Федерального закона «О физической культуре и спорте» предусматривают право субъектов РФ устанавливать для спортсменов дополнительные меры поощрения и материальные выплаты. Ряд губернаторов устанавливают стипендии для поощрения спортсменов и для стимулирования к занятию спортом молодых людей. В 2005 г. был создан Фонд поддержки олимпийцев РФ, который учредили ведущие российские предприниматели, данный фонд предусматривает выплату надбавок к пенсиям [3].

В то же время рассмотренные законодательные положения, предусматривающие обеспечение социальной защиты российских спортсменов, носят адресный характер, поэтому не позволяют обеспечить оптимальные предпосылки, а также действие системы комплексных мер и условий для социальной поддержки спортсменов. Права и свободы российских граждан в сфере физической культуры и спорта требуют коррекции, создания мер ответственности за их нарушение [7]. Это требует создания комплексной программной нормативно-правовой базы, которая позволит создать гарантии для неопределенного и неограниченного круга лиц, обеспечив социальную защиту всех спортсменов. Очевидным обстоятельством является то, что профессиональная спортивная деятельность связана с повышенным травматизмом, риском, ведет к ускоренному снижению трудоспособности. В данной связи необходимо разработать меры дополнительной социальной защиты спортсменов [8].

Во исполнение указанных задач разработана Стратегия развития физической культуры, которая предусматривает внесение изменений в нормативно-правовые акты, предусматривающие улучшение условий труда спортсменов [8]. В качестве эффективного механизма государственной защиты необходимо рассмотреть создание перечня гарантий спортсменам, которые получили спортивные травмы, прежде всего речь идет об их обязательном социальном страховании. Вместе с тем необходимо создать систе-

мы профессиональной переподготовки для спортсменов, которые оканчивают профессиональную карьеру, а также устранить недостатки в сфере социального обеспечения [6].

Выводы и рекомендации предусматривают создание концепции гарантий для неопределенного круга лиц для привлечения к занятию профессиональным спортом большего количества молодых людей. Это позволит обеспечить здоровье и полноценное развитие молодого поколения граждан Российской Федерации.

На сегодняшний день имеется необходимость в создании концепции правового регулирования мер социальной защиты спортсменов, лиц, завершающих профессиональную карьеру. В качестве мер, которые позволят усилить социальную защиту спортсменов, необходимо рассмотреть обязательное личное страхование, установив минимальные стандарты и критерии страхования жизни, предусмотреть нормы о переподготовке и медицинском обеспечении спортсменов, которые завершают спортивную карьеру.

Список литературы

1. Алексеев, С. В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта: учебник для вузов / С. В. Алексеев; Под ред. д-ра юрид. наук, проф. П. В. Крашенинникова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2005, 2007. – С. 237-245, 468-479.
2. Трудовой кодекс Российской Федерации: от 30.12.2001 № 197-ФЗ (ред. от 19.12.2022) // Собрание законодательства РФ. – 07.01.2002. – № 1 (ч. 1), ст. 3.
3. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 28.02.2023) // Собрание законодательства РФ. – 10.12.2007. – № 50, ст. 6242.
4. О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией: Федеральный закон от 04.03.2002 № 21-ФЗ (ред. от 17.02.2023) // Собрание законодательства РФ. – 11.03.2002. – № 10, ст. 964.
5. О стипендиях Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр: Указ Президента РФ от 31.03.2011 № 368 (ред. от 08.02.2019) // Собрание законодательства РФ. – 04.04.2011. – № 14, ст. 1883.
6. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу не-

которых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации: Постановление Правительства РФ от 30.09.2021 № 1661 (ред. от 15.12.2022) // Собрание законодательства РФ. – 11.10.2021. – № 41, ст. 6972.

7. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р // Собрание законодательства РФ. – 07.12.2020. – № 49, ст. 7958.

8. Юрлов, С. А. Ключевые проблемы защиты прав спортсмена / С. А. Юрлов // Закон. – 2020. – № 8. – С. 51-60.

УДК 796:616-001

Д. С. Буз, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ТРАВМАТИЗМ СРЕДИ СТУДЕНТОВ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ: ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Рассмотрена проблема высокого уровня травматизма в спорте, причины и тенденции этого явления. Были представлены наиболее распространенные травмы, получаемые спортсмена при осуществлении спортивной деятельности.

В современный период развития информационных технологий человеку, в основном ведущему сидячий образ жизни, важно работать не только над умственными возможностями, но и уделять достаточное время поддержанию физического здоровья, чтобы не развивались недуги, оказывающие влияние на самочувствие в целом. Так, в работе «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации» автор указывает на ухудшение состояния студентов из-за современного ритма жизни и последствиям, к которым это может привести [2].

Несмотря на все плюсы активного образа жизни и тех проблем со здоровьем, которые он решает, как показано в работе «Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях», недостаточно просто начать внедрять занятия спортом в повседневность, необходимо ознакомиться со всеми нюансами той или иной деятельности, чтобы не нанести вред и не усугубить ситуацию [1].

Травматизм при занятии спортом, будь то профессиональная деятельность или оздоровительная, – важный вопрос, так как трав-

мы могут не просто ухудшить качество жизни, но значительно ее изменить в серьезных случаях. Спорт, как и многие другие виды деятельности, связанные с физической активностью, может привести к травмам. Они являются его неотъемлемой частью, но современные методы профилактики и лечения помогают сократить риск травматизма в спорте.

Также важно уделять достаточное количество внимания и времени на восстановление после нагрузки, чтобы избежать также нежелательных последствий. В работе «Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах» подробно описано, что безответственное отношение к отдыху приводит к серьезным последствиям, как важно серьезно подходить к каждому этапу восстановления и как возможно ускорение процесса в качестве простого массажа [7].

К примеру, сроки подготовки атлетов к соревнованиям в последнее время форсируются. Связано это зачастую с совершенствованием техник и методик подготовки, которые позволяют добиться лучших результатов, но в то же время ведут к росту случаев травматизма [4]. Ошибки и недочеты в методике, по мнению большинства исследователей, являются основной и самой частой причиной спортивных травм, приводя к ним, согласно медицинской статистике, примерно в 30 % случаев. Главным виновником травмы в данной ситуации является тренер или учитель физкультуры. Неправильная методика проведения занятий заключается прежде всего в нарушении тренером основных принципов обучения: регулярности, постепенности, последовательности и индивидуализации тренировочного процесса. Травмы могут быть связаны с различными аспектами спортивной деятельности, такими как неправильная техника выполнения упражнений, неудачное падение, чрезмерное утомление. В результате травм могут пострадать кости, сухожилия, мышцы, связки. Часть подобных повреждений организма могут быть необратимыми. Для спортивного травматизма характерно значительное преобладание закрытых травм, без нарушения целостности кожи. Открытые травмы (раны, ссадины, потертости) в совокупности составляют, согласно спортивно-медицинской статистике, в среднем 18 % от всех травм. В некоторых видах спорта доля ссадин и потертостей возрастает, например, в велосипедном спорте – до 39 % от всех травм. Раны у спортсменов встречаются редко, хотя в конькобежном спорте достигают 5 % всех травм (порезы лезвием конька) [6].

Существует большое количество видов спортивных травм. Наиболее распространенными являются следующие:

- вывихи суставов и связок;
- различные повреждения мышечной ткани (натяжение, разрыв);
- переломы костей;
- внутренние повреждения органов.

Наиболее эффективным методом противодействия спортивному травматизму является профилактика. В целом это широкий спектр мероприятий, направленных на предотвращение возникновения повреждений. Включает в себя различные растяжки, специальное питание и общие изменения в образе жизни спортсмена. Исключительно важны консультация врача и наблюдение тренера, так как именно эти люди способны определить наличие микротравм, на которые спортсмены закрывают глаза, скорректировать программу, нагрузку, технику выполнения упражнений.

В случае получения спортсменом травмы необходимо определить ее характер. Важно отметить, что спортсмен не должен самостоятельно оценивать степень угрозы, которую несет повреждение, а специалисты. Микротравмы нередко приводят к возникновению хронических травм, которые в свою очередь могут закрыть дорогу в большой спорт. Нередко программы по подготовке к спортивным мероприятиям включают разгрузочные дни, необходимые для восстановления мышц, но в виду форсированной подготовки могут допускаться упущения в строгом следовании программе. Кроме хронической, существует вероятность возникновения острой травмы. В таком случае спортсмен теряет полностью или частично трудоспособность, если травма серьезная, то могут потребоваться дополнительные манипуляции, такие как иммобилизация костей, хирургические операции и другие необходимые медицинские процедуры. Но подобные хирургические вмешательства не проходят бесследно для организма. Срощенные заново ткани значительно теряют в эластичности, прочности и функционале, то есть не выполняют свою работу на том же качественном уровне, что и до травмы. Зачастую это ведет к прекращению спортивной карьеры.

В итоге основополагающим фактором, влияющим на травматизм, выступает квалифицированная работа тренерского или преподавательского состава. Именно добросовестная работа поможет снизить риск получения травм среди обучающихся и спортсменов.

Также не менее важно наличие тесного сотрудничества тренера или преподавателя с представителем медицинского учреждения, чтобы вовремя предотвратить предпосылки, ведущие к получению травм.

Подводя итоги, стоит выделить ряд рекомендаций, следование которым должно повлиять на снижение травматизма среди обучающихся и профессиональных спортсменов. Так, необходимо обратить пристальное внимание на следующие пункты:

1. Лица, занимающиеся спортом, а также тренеры и преподаватели должны быть осведомлены о рисках травм и их ранних симптомах, о необходимости раннего обращения за медицинской помощью в случае каких-либо подозрений.

2. Все спортсмены и обучающиеся в образовательных учреждениях на регулярной основе должны проходить учащенные медицинские осмотры не реже двух раз в год.

3. Соблюдать индивидуальный подход к каждому подопечному, осуществлять внимательный присмотр за выполнением упражнений на протяжении всего занятия. Разработка индивидуальных комплексов упражнений с учетом особенностей текущего психофизического состояния обучающегося или спортсмена.

4. Регулярное повторение правил техники безопасности при проведении занятий спортом.

5. Регулярное прохождение преподавательским и тренерским составами курсов повышения квалификации.

6. Тесное взаимодействие тренерского и преподавательского составов с работниками медицинского учреждения.

Список литературы

1. Белова, В. А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях / В. А. Белова, Е. Г. Плотников // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. – Краснодар, 2020. – С. 786-792.

2. Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры в Российской Федерации / Е. В. Желтушкина, А. А. Желтов, Ю. В., Соболев, В. А. Белова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 123-125.

3. Травматизм на занятиях физической культурой и спортом / Д. Е. Елистратов, С. Н. Ильин, Н. Ф. Ишмухаметова, Д. Р. Галимов // Мировые тенденции развития

науки, образования, технологий: сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 11 июня 2021 г. – Белгород: ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2021. – С. 121-124.

4. Корнев, С. В. Спортивный травматизм / С. В. Корнев // E-Scio. – 2021. – №6 (57).

5. Позднышева, Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи / Е. А. Позднышева, В. Белова // Современные аспекты физической, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью: сборник научных статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Пенза, 21–22 мая 2021 года / Под редакцией Е. В. Дворяниновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза: Пензенский государственный университет, 2021. – С. 115-120. – EDN ZOQKDU.

6. Шихов, А. В. Медико-педагогические аспекты спортивного травматизма: учебное пособие / А. В. Шихов, Г. И. Семенова; научный редактор В. В. Гайл; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2020. – 128 с.

7. Яткин, И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технологические аспекты: сборник научных статей по итогам круглого стола со всероссийским и международным участием / Отв. ред. В. Б. Соловьев. – Москва, 2021. – С. 39-41.

УДК 796.011.1

А. И. Ефремова

ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ДЕТИ И СПОРТ

Данная статья освещает важность занятий спортом для детей и подростков. В ней рассматриваются психологические, физические и социальные преимущества участия в спортивных мероприятиях для развития детей. Приводятся данные исследований, подтверждающих положительное влияние спорта на здоровье и самооценку детей. Также обсуждаются различные виды спорта и рекомендации по выбору активности для детей в зависимости от их возраста и интересов. Подчеркивается роль спорта в жизни детей и необходимость убеждать родителей в важности поддержки детской спортивной деятельности.

Дети и спорт – это тема, которая вызывает интерес и споры. В наше время все больше родителей задумываются о том, чтобы

их дети занимались спортом. Да, спорт – это здорово. Он помогает развить у детей силу воли, настойчивость, уравновешенность, дисциплину и контроль над своим телом.

Правильно выбранный вид спорта помогает ребенку стать физически здоровым. Стоит отметить, что дети, занимающиеся спортом, более устойчивы к заболеваниям и лучше справляются с физическими нагрузками.

Кроме того, спорт – это возможность познакомиться ребенка с новыми людьми, общаться и находиться в команде. Спортивные соревнования и тренировки обучают детей взаимодействовать в команде, проявлять чувство солидарности и поддержки своего партнера.

Также занятие спортом помогает формировать красивую фигуру и снимать стресс. Дети, занимающиеся спортом, меньше подвержены депрессии, что является важным фактором для психологического здоровья ребенка.

Конечно, заниматься спортом нужно с умом. Родители не должны заставлять своих детей заниматься спортом, если у самого ребенка нет желания и интереса. Важно выбрать подходящий вид спорта, который будет интересен ребенку. При этом не стоит требовать от ребенка каких-то выдающихся результатов, важно, чтобы занятия были для ребенка интересными и приятными.

Также следует учитывать особенности физического развития ребенка. Рекомендуется подбирать индивидуальный подход к каждому ребенку и не навязывать ему готовые стандарты.

В целом, занимаясь спортом, дети получают ценный опыт, который поможет им в жизни. Спорт – это не только выгодно для здоровья, но и формирует качества, необходимые для успеха в жизни, такие как решительность, настойчивость и дисциплина.

Каждый вид спорта несет в себе огромную пользу. Приведем в пример такой вид спорта, как дартс.

Дартс – это отличный спорт для детей, так как он не требует физической подготовки и позволяет заниматься дома или в специальных дартс-клубах. В игру можно играть как в одиночку, так и с друзьями. Она увлекательна и может быть интересна детям любого возраста. Одним из преимуществ дартса является то, что дети, которые занимаются этим видом спорта, развивают концентрацию и умение анализировать свои действия. Они учатся принимать взвешенные решения и прогнозировать исход событий. Кроме того, занятия дартсом помогают детям улучшить меткость и коор-

динацию движений. Это развивает мышечную память, что очень важно для спортсменов и не только. В дартсе также очень важна командная работа, так как игроки обычно играют в парах или командами. Это учит детей работать в группе и улучшает их социальные навыки.

Несмотря на все преимущества дартса, следует обратить внимание на то, что для занятий детям необходимо выбирать соответствующие дартс-игровые наборы с безопасными иглами и обучать только под присмотром взрослых. Специально для детей были разработаны дротики с липучками, а мишень выполнена из петельчатого материала, за который дротики с легкостью цепляются.

В качестве вывода можно сказать, что для детей занятия спортом имеют большое значение в плане их здоровья, физического и психологического развития. При выборе спорта для ребенка необходимо учитывать его возраст, способности и интересы, и не стоит убеждать его в выборе того, что ему не интересно. Спортивные занятия должны приносить удовольствие и радость, а не становиться обязательством или причиной для стресса. Однако важно помнить, что занятия спортом должны соответствовать возможностям, уровню подготовки и требованиям детей без негативного влияния на их здоровье и общее благополучие. Поэтому спортивные занятия должны быть правильно организованы и проводиться под руководством опытных тренеров.

Список литературы

1. Бурнашова, Н. Ю. Влияние физической культуры и спорта на формирование духовных ценностей детей и молодежи / Н. Ю. Бурнашова, Г. В. Шурховецкая // Духовные ценности в воспитании и образовании детей и молодежи: материалы Городской научно-практической конференции, Москва, 11 апреля 2013 года / руководитель проекта: Т. А. Семенова; составители-редакторы: А. В. Антонова, О. В. Цаплина. – Москва: ООО «Издательство «Спутник+», 2013. – С. 46-49. – EDN RXJBZT.

2. Комплексная оценка влияния занятий спортом на развитие и здоровье детей / М. А. Рашидова, О. А. Мирзабекова, Ф. У. Рахматова, М. А. Садирова // Формы и методы социальной работы в различных сферах жизнедеятельности: материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной 10-летию открытия первого в Бурятии кабинета медико-социальной помощи в поликлиническом звене, Улан-Удэ, 02–04 декабря 2015 года / Восточно-Сибирский государственный университет технологий и управления. – Улан-Удэ: Восточно-Си-

бирский государственный университет технологий и управления, 2015. – С. 295. – EDN VNDQLP.

3. Роженцев, А. А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 22 декабря 2014 года / Башкирский государственный аграрный университет. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2014. – Том II. – С. 200-205. – EDN TTСIIN.

4. Роженцев, А. А. Дартс от развлечения к спорту / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, А. Ш. Кереселидзе // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции, Казань, 24–25 ноября 2022 года. – Казань: Казанский государственный аграрный университет, 2022. – С. 415-419. – EDN TEJHRY.

УДК 797.2.015

С. Н. Карпова

*Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА ОСНОВЕ ПОВТОРНОГО МЕТОДА В РАЗВИТИИ СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ПЛОВЦОВ-СТАЙЕРОВ

Приводятся результаты применения методики, разработанной для тренировки скоростной выносливости пловцов-стайеров команды ФГБОУ ВО ГУАП, находящихся на начальном этапе специализации. По итогам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применяемой методики в связи с положительными изменениями в результативности проводимых тестов.

Актуальность. Удачное выступление на значимых соревнованиях в любом виде спорта, в частности в плавании, определяет в первую очередь престиж страны, региона, города, университета [7, 8, 10]. Плавание является медалоемким видом спорта, поскольку представлены различные по протяженности дистанции – от коротких, средних до длинных.

В современных больших городах существует достаточно развитая структура спортивных сооружений, среди которых присутствуют плавательные бассейны. Студенты университетов мо-

гут в них заниматься как в рамках учебных занятий, так и в составе спортивных команд [1, 5, 6, 9].

В плавании в зависимости от длины дистанции значимым для хорошей результативности является проявление различных способностей. К примеру, для спринтеров самыми востребованными являются скоростные качества, а для стайеров – скоростная выносливость. В процессе тренировки применяют разнообразные методы для развития качеств. Повторный, переменный, интервальный методы являются наиболее часто применяемыми в подготовке пловцов [2-4]. В зависимости от возраста, подготовленности, графика соревнований могут применяться средства в различном процентном соотношении.

Студенты университетов могут находиться на различных этапах совершенствования, поэтому тренерскому составу необходимо учитывать особенности подготовки пловцов. При рассмотрении тренировочных средств и методов важно учитывать психологические и физиологические особенности возраста, пола, уровня подготовленности занимающихся. К примеру, интервальный метод может быть достаточно эффективным для опытных пловцов возраста старшего школьного, взрослых спортсменов, а для начинающих достаточно сложным. Повторный метод в данном случае является более приемлемым.

Цель исследования – раскрыть возможные средства, применяемые в спорте, эффективно влияющие на скоростно-выносливость при подготовке пловцов-стайеров.

Методы и организация исследования. Для эффективной тренировки развития скоростной выносливости при подготовке пловцов-стайеров команды Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения, находящихся на начальном этапе специализации, применялся повторный метод в большем процентном соотношении, чем остальные методы. Педагогический эксперимент проводился в течение 9 месяцев – с сентября 2021 по май 2022 г. Ниже приведены несколько примерных комплексов упражнений, выполняемых после разминки в бассейне:

1. 800 м (в чередовании 100 м в/ст., 100 м н/сп.), 800 м (100 м в/ст., 100 м к/пл.) в режиме 12.45 минут. Восстановление между отрезками – до пульса 80-90 уд./мин.

2. 800 м (в чередовании 200 м в/ст., 200 н/сп.), 800 м (200 м в/ст., 200 м к/пл.) в режиме 12.45 минут. Восстановление между отрезками – до 80-90 уд./мин.

3. 400 м в/ст., 400 м к/пл., 400 м в/ст. в режиме 6.30 минут. 2 серии. Восстановление между отрезками – до 120 уд./мин, между сериями – до 80-90 уд./мин.

4. 800 м в/ст., 800 м н/сп., 800 м в/ст. в режиме 13 минут. 1 серия. Восстановление между отрезками – до 80-90 уд./мин. к/пл.) в режиме 13 минут. Восстановление между отрезками – до 80-90 уд./мин.

В заключительной части занятия после упражнений, направленных на восстановление, для снятия негативного эффекта от монотонной деятельности выполняемой работы, использовались средства, включающие игровые элементы либо упражнения на координацию.

Результаты педагогического эксперимента. Контрольными тестами были проплывание дистанции в соревновательном режиме в конце рабочей недели – курсовка. 1-я неделя – 400 м в/ст. 2-я неделя – 800 м в/ст.

Дистанция 400 м относится к средним, однако в тренировочном процессе она используется в данный момент довольно часто, поскольку речь идет о начальном этапе специализации. И молодым спортсменам необходимо адаптироваться к нагрузкам как в функциональном плане, так и психологическом.

Первый раз контрольные тесты были проведены в конце ноября, второй раз – в конце мая. Пловцы экспериментальной группы по сравнению с пловцами контрольной, занимающиеся по традиционной методике, улучшили свои результаты в двух контрольных тестах на 6,4 % (ноябрь) и 9,5 % (май) на дистанции 400 м в/ст., на 11,8 % (ноябрь) и 13,7 % (май) на дистанции 800 м в/ст.

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применяемой методики. Произошли положительные изменения в результативности проводимых тестов.

Применяемые в упражнениях смены стилей плавания позволили не только снять монотонность выполнения упражнения, но и совершенствовать другие стили плавания.

Список литературы

1. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов / С. С. Аганов, С. А. Барченко, А. Э. Болотин [и др.]. – Санкт-Петербург, 2021.

2. Башкин, В. М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: монография / В. М. Башкин. – Санкт-Петербург, 2009.
3. Болотин, А. Э. Теория и методика спорта высших достижений / А. Э. Болотин, С. Н. Карпова, В. В. Бакаев. – Санкт-Петербург, 2022.
4. Оценка уровня тренированности спортсменов в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А. Э. Болотин, К. Я. Ван Цвиетен, О. Е. Понимасов [и др.] / Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 10-12.
5. Кабанов, А. А. Пути совершенствования физического воспитания студентов в высших учебных заведениях / А. А. Кабанов, В. М. Башкин // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2012. – Т. 7. – № 1. – С. 235-236.
6. Карпова, С. Н. Развитие координационных способностей студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12. – № 2 (49). – С. 133-138.
7. Карпова, С. Н. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 38-44.
8. Карпова, С. Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 5-9.
9. Плавание в структуре подготовки педагога физического воспитания / О. Е. Понимасов, М. В. Габов, З. Ю. Ансимова [и др.]. – Санкт-Петербург, 2022.
10. Media project to improve digital competencies of sports coaches / N. Mischenko, M. Kolokoltsev, A. Vorozheikin [et al.] // Journal of Physical Education and Sport. – 2021. – Т. 21. – № 6. – С. 3527-3533.

С. Н. Карпова

*Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения*

ПРИМЕНЕНИЕ КОМПЛЕКСОВ УПРАЖНЕНИЙ, НАПРАВЛЕННЫХ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПЛОВЦОВ-СТАЙЕРОВ

Рассматриваются особенности развития скоростно-силовых качеств у пловцов-стайеров. Предлагаются комплексы упражнений для развития данного качества. Проведен эксперимент и выявлены положительные результаты у пловцов-стайеров экспериментальной группы.

Актуальность. В современном спортивном мире наблюдается постоянный рост результатов, которые показывают участники соревнований на ответственных выступлениях. К таким соревнованиям относятся чемпионаты различного уровня, включая студенческие. В них могут принимать участие как пловцы среднего уровня, так и спортсмены-участники стартов чемпионатов мира, Европы. Соревнования проходят на дистанциях различной протяженности, в том числе и в стайерских. В статье рассматриваются наиболее эффективные средства для развития скоростно-силовых способностей у пловцов, которая необходима для эффективного выполнения большого количества поворотов в стайерском прохождении дистанции.

Указанные в работе упражнения, направленные на развитие рассматриваемой способности, также положительно влияют и на координационную составляющую, необходимую при выполнении поворотов. В свою очередь повышение уровня развития способности ловкость положительно влияет на качество усвоения учебного материала учащимися, которыми является большое количество спортсменов.

Преодолевая каждую дистанцию, спортсмен выполняет старт, самохождение дистанции и повороты. В зависимости от протяженности дистанции упомянутые составляющие вносят разный вес в результативность. К примеру, на дистанции 50 м в 50-метровом бассейне большое влияние имеет старт, а поворота нет вообще. В спорте высших достижений играют огромную роль

сотые доли секунд [1-3]. Важна каждая составляющая на дистанции. Таким образом, чем протяженнее дистанция, тем значимее будет прохождение всего отрезка с поворотами.

Тренеру становится очевидным, что пловцу-стайеру особенно следует уделять внимание выполнению поворотов – технически рационально, выполняя в заключительной фазе сильный толчок ногами. Благодаря этому в начале отрезка приобретается скорость, пловец скользит, в это время происходит небольшой отдых, затем опять работа на отрезке.

В. Н. Платонов рассматривает скоростную силу как совокупность некоторых систем – нервной и двигательной для достижения высоких силовых показателей за минимальное время [9]. Для эффективной тренировки мощного толчка от стенки бортика в бассейне с последующим качественным выходом из поворота на фоне утомления необходимо развивать скоростно-силовую составляющую мышц ног и активировать нейрорегуляторные способности. Важным является осмысленное отношение занимающихся к тренировочному процессу, которое необходимо развивать с началом процесса обучения, когда множество факторов имеют значительный вес [7, 8, 10]. Для этого в тренировочный процесс, проводимый на суше и в воде, возможно включать следующие упражнения. Комплекс имеет многофункциональное значение и может применяться также и для пловцов с ограниченными возможностями здоровья [5, 6].

Цель исследования – раскрыть возможные средства, применяемые в спорте, эффективно влияющие на развитие скоростно-силовой способности пловцов.

Методы и организация исследования. Для эффективной тренировки мощного толчка необходимо развивать скоростно-силовую составляющую мышц ног, а также активировать и повышать способность выполнять сложно координированные действия на фоне утомления. Для этого в тренировочный процесс, проводимый на суше и в воде, необходимо включать следующие упражнения.

На суше:

1. Выпрыгивания с низкого приседа в режиме.
2. Прыжки в длину с места.
3. Запрыгивание на возвышение высотой 30-50 см.
4. Связка кувырок-выпрыгивание руки вверх, выполняя на мате.

5. Связка кувырок-выпрыгивание руки вверх с разворотом на 90° , выполняя на мате.

6. Связка кувырок-выпрыгивание, руки вверх с разворотом на 180° , выполняя на мате. Количество повторений тренер подбирает индивидуально для своих занимающихся в зависимости от уровня их подготовленности.

В воде (выполнение поворота):

- с баттерфляя на баттерфляй,
- с баттерфляя на спину,
- со спины на спину,
- со спины на брасс,
- с брасса на брасс,
- с брасса на кроль,
- с кроля на кроль.

Комбинации поворот с различных стилей повышают общий уровень координационных способностей, что благоприятно влияет на тренировочный процесс пловцов, у которых основным стилем является вольный.

Результаты педагогического эксперимента. Контрольными тестами были прыжок в длину с места и проплавание 25 м, состоящими из трех составляющих – 12,5 м до поворота, поворот, 12,5 м после поворота.

Пловцы экспериментальной группы по сравнению с пловцами контрольной, занимающиеся по традиционной методике, улучшили свои результаты в двух контрольных тестах на 10,3% (прыжок в длину) и 8,0 % (отрезок 25 м).

Выводы. По результатам проведенного исследования можно сделать вывод о целесообразности применяемой методики. Пройхождение дистанции у пловцов стало более быстрым за счет увеличенного потенциала скоростно-силовых качеств. Применяемое упражнение связка кувырок-выпрыгивание, руки вверх с разнообразными вариантами приземления позволило увеличить, в том числе и координационную составляющую при выполнении поворотов, что обеспечило при выходе из поворота более оптимальную траекторию движения.

Список литературы

1. Башкин, В. М. Методика индивидуальной адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам / В. М. Башкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – № 12 (94). – С. 17-22.

2. Башкин, В. М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: монография / В. М. Башкин. – Санкт-Петербург, 2009.
3. Болотин, А. Э Теория и методика спорта высших достижений / А. Э. Болотин, С. Н. Карпова, В. В. Бакаев. – Санкт-Петербург, 2022.
4. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей variability сердечного ритма / А. Э. Болотин, К. Я. Ван Цвиетен, О. Е. Понимасов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 10-12.
5. Журавлев, А. А. Влияние занятий оздоровительным плаванием на выносливость студентов специальных медицинских групп при заболеваниях позвоночника / А. А. Журавлев // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов I-й Международной научно-практической конференции / под общей ред. В. В. Горбачевой, Е. Г. Борисенко. – Б. м., 2021. – С. 144-147.
6. Карпова, С. Н. Развитие координационных способностей студентов специальных медицинских групп средствами оздоровительного плавания / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Научные труды Северо-Западного института управления РАНХиГС. – 2021. – Т. 12. – № 2 (49). – С. 133-138.
7. Карпова, С. Н. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 38-44.
8. Карпова, С. Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 5-9.
9. Платонов, В. Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В. Н. Платонов. – Москва: Спорт, 2019. – 656 с.
10. Плотникова, С. С, Повышение качества педагогического процесса на основе использования техник убеждения / С. С. Плотникова, Е. О. Ковшура, Ю. Н. Гайдукова // Психология и педагогика в контексте междисциплинарных исследований: сборник статей международной научно-практической конференции (Таганрог, 15.04.2020). – Уфа: Аэтерна, 2020. – С. 106-109.

С. Н. Карпова

*Санкт-Петербургский государственный университет
аэрокосмического приборостроения*

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ, НАПРАВЛЕННЫХ НА ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПЛОВЧИХ-СТАЙЕРОВ

В результате исследований выявлено положительное влияние методов саморегуляции на подготовку к стартам, тренировочный процесс и качество жизни учащихся в целом. Функциональное состояние пловчих улучшилось за счет приобретенной возможности регулирования своего психического состояния.

Актуальность. В современном мире у спортсменов есть возможность обучаться в университете по выбранной специальности и при этом продолжать тренировочный процесс, выступая за сборную образовательного заведения.

Сочетать учебную и спортивную деятельность совсем не просто. Большие нагрузки умственного, физического характера оказывают ощутимое влияние на психическую составляющую обучающихся [1, 4, 8].

Девушки, как правило, более восприимчивы к окружающей действительности, что может негативно сказаться как на учебном процессе, так и на тренировочном. Поэтому помимо различных видов подготовки особенно важной является и психологическая. Ее применение помогает как вместе с тренером, так и самостоятельно прорабатывать отдельные компоненты развития спортсмена [2, 3, 5]. Поэтому обучающемуся важно освоить навыки саморегуляции, которые он сможет применять как в тренировочном процессе, так и в своей повседневной жизни.

Стоит особо отметить, что плавание, являясь монотонным видом спорта, несет дополнительную психологическую нагрузку на спортсменов. У молодых людей нормальным является желание самореализоваться в трудовой и личной жизни, в то время как спортивная составляющая может отойти на второй план. Многие обучающиеся проживают вдали от дома и родных, а потому у них может не оказаться возможности посоветоваться с компетентными, знающими людьми.

Саморегуляция означает управление занимающегося самим собой. При достаточно высоком уровне освоения данного процесса спортсмену будут доступны высокие результаты и другие достижения, напрямую не относящиеся к спортивной деятельности [9, 10].

Обладая данным навыком – саморегуляцией, человек сможет создавать у себя необходимые для него черты личности, формируя в том числе и новую систему ценностей, распространяющуюся на всю его жизнь.

Цель исследования – выявить условия и возможности применения методов саморегуляции, направленных на повышение уровня психологической подготовки пловчих-стайеров.

Методы и организация исследования. В педагогическом исследовании участницам предлагалось развивать принцип системного мышления, так как это помогает рассмотреть многообразие задач и объединить их в одно целое [5]. Многие специалисты, в том числе Г. Д. Горбунов, выделяют следующие группы способов саморегуляции психических состояний:

- управление содержанием внутреннего психического мира (общение с собой);
- управление телесными проявлениями эмоций;
- контроль и коррекция внешних раздражителей (среды и общества);
- управление своим социумом.

Для гармоничного существования процентное соотношение этих четырех сторон должно быть примерно одинаковым. В своем исследовании с испытуемыми мы прорабатывали каждую группу способов саморегуляции, раскрывая составляющие и способы применения в каждом направлении. Учитывался возраст занимающихся (от 18 лет), социальное положение, заинтересованность занятиями спортом, перспективы развития спортивной карьеры и т.д.

Были составлены тренировочные комплексы занятий, в процессе выполнения которых учащимися использовались разнообразные приемы психологического воздействия. К примеру, при прохождении длинной дистанции применять сюжетные представления, активно подключая воображение.

Выполнение психологических методов воздействия осуществлялось не только в тренировочном процессе. Определенная часть приемов должна была выполняться во время организованно-

го отдыха, отхода ко сну (переключение внимания на интересные и приятные акценты, полное расслабление мышц и т.д.).

Результаты педагогического эксперимента. Результаты исследования были определены путем опроса и анкетирования занимающихся. Основные отмеченные в них изменения касались подхода к тренировочному процессу. Применяемые методы и средства, правильные ориентиры при самовнушении и самовнушении позволили изменить отношение к монотонному виду, характерному для циклических видов спорта. Благодаря освоенному навыку целеполагания увеличилась мотивационная составляющая тренировочного процесса, в результате чего спортсмены выходили на старт в оптимальном психофизиологическом состоянии [6, 7].

В свою очередь ориентация тренировочного процесса на проплывание длинных дистанций способствовала плодотворному процессу освоения психологических приемов, так как совершаемые однообразные действия при плавании способствовали более быстрому переключению сознания занимающихся с ежедневных бытовых забот и проблем на ту область саморегулирования, которая отрабатывалась в конкретный момент тренировки. Занимающиеся сообщали, что тренировочный процесс стал представляться для них источником вдохновения. Благодаря данному обстоятельству произошли положительные изменения не только в спортивной составляющей, но и других сферах жизни.

Выводы. Проведенное в работе исследование позволяет сделать вывод о положительном влиянии методов саморегуляции на подготовку к стартам, тренировочному процессу и качеству жизни учащихся в целом. Функциональное состояние пловчих улучшилось за счет приобретенной возможности регулирования своего психического состояния.

Список литературы

1. Особенности физического воспитания студентов специальных медицинских групп с использованием унифицированных тренировочных комплексов / С. С. Аганов, С. А. Барченко, А. Э. Болотин [и др.]. – Санкт-Петербург, 2021.
2. Башкин, В. М. Системный подход к оценке и коррекции тренировочного процесса на основе функционального состояния организма спортсмена: монография / В. М. Башкин. – Санкт-Петербург, 2009.
3. Болотин, А. Э. Теория и методика спорта высших достижений / А. Э. Болотин, С. Н. Карпова, В. В. Бакаев. – Санкт-Петербург, 2022.

4. Оценка уровня тренированности спортсменок в плавании на основе анализа показателей вариабельности сердечного ритма / А.Э. Болотин, К. Я. Ван Цвиетен, О. Е. Понимасов [и др.] // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 7. – С. 10-12.
5. Горбунов, Г. Д. Психопедагогика спорта: учебник для вузов / Г. Д. Горбунов. – 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2021. – 269 с.
6. Карпова, С. Н. Сравнительный анализ роста-весовых показателей элитных представительниц спринтерского кроля и пловчих-стайеров / С. Н. Карпова, А. А. Журавлев // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 38-44.
7. Карпова, С. Н. Ретроспективный анализ выступлений квалифицированных пловчих-стайеров на чемпионатах мира / С. Н. Карпова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 3. – С. 5-9.
8. Плавание в структуре подготовки педагога физического воспитания / О. Е. Понимасов, М. В. Габов, З. Ю. Ансимова [и др.]. – Санкт-Петербург, 2022.
9. Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes / Bakayev V., Bolotin A., Surmilo S., Aganov S. // World Congress of Performance Analysis of Sport XII. Proceedings. 2018. С. 39-42.
10. Media project to improve digital competencies of sports coaches / Mischenko N., Kolokoltsev M., Vorozheikin A., Romanova E., Tarasov A., Aganov S., Karpova S. // Journal of Physical Education and Sport. 2021. Т. 21. № 6. С. 3527-3533.

УДК 796.814

А. А. Клименко, А. А. Мурадян
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ НАВЫКОВ НА НАЧАЛЬНЫХ ЭТАПАХ ОБУЧЕНИЯ САМБО БЕЗ УЧЕТА ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ

Работа основана на сравнении двух подходов к формированию технико-тактических навыков на начальных этапах обучения самбистов, обучающихся в университетах или колледжах. В качестве бинарной оппозиции рассматриваются подход к формированию навыков с учетом латеральных предпочтений и подход без учета сенсомоторных и психических асимметрий. Результатом исследования является составление перечня упражнений, которые следует включить в студенческую программу симметричных универсальных тренировок.

Введение. Тема формирования технико-тактических навыков на начальных этапах обучения самбо без учета латеральных предпочтений является спорной, в связи с чем она активно обсуждается как среди профессиональных спортсменов и тренеров, так и среди специалистов, работающих со студентами по общегосударственной программе. С одной стороны, выработка навыков на обе стороны тела без уделения особого внимания латеральным предпочтениям занимающегося делает программу тренировок сбалансированной и универсальной, что крайне выгодно при работе со студентами разного возраста и уровня физической подготовки в рамках студенческого спорта. С другой стороны, во множестве исследований показано, что один из основных путей повышения эффективности технико-тактической подготовки является обучение спортсменов с учетом как морфологической конституции и особенностей развития физических качеств, так и индивидуальных профилей функциональной асимметрии [1]. Эти два подхода являются бинарными оппозициями – используя один из методов рационального описания мира, мы рассматриваем два противоположных понятия, одно из которых утверждает какое-либо качество (в данном случае, необходимость учета латеральных предпочтений), а другое – отрицает (отсутствие необходимости учета). В исследовании под латеральными предпочтениями понимается закономерное сочетание сенсорных, моторных и психических асимметрий, свойственных конкретному человеку. Данное определение базируется на ранее предложенных известными учеными (Анисимов, Вакуленкова, Николаева) формулировках.

Самбо – советский, а затем и международный боевой вид спорта, а также система защиты (самообороны) без оружия. Самбо отличается большим разнообразием специальных приемов: стойки, передвижения, выполнение захватов, броски, оборонительные действия и другое. Особенность формирования техники и тактики спортсменов, которые недавно начали активно заниматься самбо, в том, что на начальных этапах занятий происходит формирование основ спортивного мастерства. Обучение самбо в высших учебных заведениях и колледжах направлено именно на создание фундамента для дальнейшего развития спортсменов. По мнению специалистов по спортивной борьбе [2], технико-тактическая подготовка — системообразующий элемент в формировании и совершенствовании набора навыков и умений для эффективного ведения противоборства в соревновательных поединках. Техничко-

тактическая подготовленность является показателем, который отражает проявление психических, функциональных и физических способностей спортсмена [2].

Актуальность данного исследования может быть основана на том, что на данный момент проведено недостаточное количество исследований, посвященных выделению плюсов и минусов спортивной подготовки студентов-самбистов без учета латеральных предпочтений, а также мало внимания уделяется формированию технико-тактических навыков без учета функциональной и естественной асимметрии и диссимметрии тела спортсмена.

Цель исследования заключается в обосновании необходимости создания универсальной системы и разработке методики совершенствования техникотактической подготовки самбистов на начальных этапах подготовки.

Материалы и методика включают анализ и обобщение научно-методической литературы по выбранной теме, ознакомление с работами экспертов из областей спорта и медицины, анализ соревновательной деятельности, оценивание и аргументация, построение причинно-следственных связей, создание блок-схем.

Рассмотрим научные исследования в рамках области для проведения анализа и сравнения методов формирования навыков спортсменов с учетом и без учета сенсомоторных и психических асимметрий. Некоторые ученые уверяют, что влияние функциональной асимметрии на соревновательную деятельность спортсменов крайне велико, а тренировки с учетом латеральных предпочтений имеют существенное значение и сказываются на результатах выступлений. Например, М. П. Анисимов утверждает, что методика обучения технико-тактическим действиям с учетом латеральных предпочтений позволяет повысить эффективность и результативность выполнения приемов в соревновательной деятельности [3]. Также в ходе исследования М. П. Анисимова было установлено, что одним из путей расширения вариативности технико-тактических действий является учет индивидуальных особенностей проявления моторной асимметрии [4]. Исследователь Н. В. Карягина обращает особое внимание на латеральное лимитирование нагрузки в процессе тренировки спортсменов. Ученые В. Москвин и Н. Москвина в своих работах подчеркивают, что при спортивном отборе и подготовке спортсменов-левшей необходимо учитывать функциональные асимметрии мозга, взаимодействие основных биологических, психофизиологических, со-

циально-психологических характеристик спортсменов и, исходя из этого, планировать тренировочные занятия с учетом индивидуальных особенностей и взаимодействий разных зон мозга [1].

В отличие от вышеизложенного, многие ученые считают, что одинаково симметричное развитие и использование как верхних, так и нижних конечностей имеет большое значение в спорте. Они указывают на важность преодоления однобокости действий и развития разнообразия в технике, подчеркивая таким образом необходимость обучения спортсменов двигательным действиям в обоих направлениях. Например, в работе Е. М. Бердичевской показано, что функциональная асимметрия влияет на появление такой проблемы, как низкокачественное выполнение приемов в условиях соревновательной деятельности и снижение эффективности технико-тактической подготовки. По мнению К. Д. Чермита, эта проблема может быть решена посредством проведения приемов в обоих направлениях, что, в свою очередь, открывает перед спортсменами большой простор для тактических действий и увеличивает арсенал приемов, способных дезориентировать противника [3]. Из этого можно сделать вывод, что способность спортсменов выполнять технические приемы во время соревновательных поединков, используя как «удобную», так и «неудобную» стороны, благоприятно отражается на результативности приемов и характеризует универсальность и многогранность их технической подготовленности.

Результаты исследования. На основе анализа литературных источников было выяснено, что функциональные асимметрии и латеральные предпочтения могут учитываться при тренировке студентов-спортсменов и положительно сказываются на проработанности движений, однако, симметричное развитие левой и правой половин тела человека может быть нарушено. Помимо этого при тренировках с учетом латеральных предпочтений появляется проблема однорукости или однобокости соревнующихся, что негативно отражается на результатах их выступлений в ходе соревнований, если таковые предусмотрены программой университета или другого учебного заведения.

В связи с этим разумным решением проблемы видится составление плана универсальных симметричных тренировок спортсменов. Такой подход способствует открытию большего простора для тактических действий и увеличения арсенала технических приемов.

Важным аспектом является то, что тренировочные занятия со спортсменами на этапах начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижения высокого спортивного результата. Особенно в случаях, если физическая культура и спорт в университете не предусматривают проведения соревнований и показательных выступлений. Форма контроля результатов тренировок и оценки технико-тактической подготовленности — оценивание общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки через комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы, разделенные по годам и этапам подготовки.

Выводы и рекомендации. Ключевые выводы по завершении данного исследования включают следующее: для достижения наиболее гармоничного физического развития спортсмена-самбиста рекомендуется использование симметричных упражнений и методов тренировки. Это не только способствует повышению уровня и эффективности технико-тактической подготовки, но и благоприятно отражается на результативности приемов в ходе соревновательных мероприятий.

Стоит сказать, что приведенный набор упражнений является сжатым и примерным, так как для более подробного выделения подходящих для симметричных тренировок упражнений необходимо проводить экспериментальные занятия на занятиях физической культурой и учитывать опыт и весовые категории спортсменов. Рекомендуется провести углубленное исследование, которое будет включать эксперименты, направленные на проверку гипотез данной научной работы.

Список литературы

1. Москвин, В. Индивидуальные различия функциональной асимметрии в спорте / В. Москвин, Н. Москвина // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – № 2. – С. 58–62.
2. Соловьев, П. Ю. Методика билатерального обучения боксеров-юношей 13-15 лет: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Москва, 2003. – 210 с.
3. Михеев, М. М. Влияние функциональной асимметрии на соревновательную деятельность квалифицированных дзюдоистов / М. М. Михеев, А. Г. Левицкий // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры: сб. науч. тр. Вып. 4. Ч. 1: Совершенствование системы подготовки спортсменов / Под ред. А. И. Федорова, С. Б. Шармановой. – Челябинск, 2000. – С. 83-88.

4. Анисимов, М. П. Анализ технико-тактических комбинаций, используемых в смешанных единоборствах (на примере боевого самбо) / М. П. Анисимов // Научные исследования и разработки в спорте: вестник аспирантуры и докторантуры. - Санкт-Петербург: Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2012. – С. 64-70.

5. Анисимов, М. П. Основы методики тренировки спортсменов смешанных единоборств на начальном этапе подготовки / М. П. Анисимов, Ю. Ф. Курамшин // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения: материалы Международной научно-практич. конф. профессорско-преподавательского состава. - Санкт-Петербург, 2017. – Ч. II. – С. 349-351.

6. Ломиворотов, Р. Н. Программа спортивной подготовки по борьбе самбо / Р. Н. Ломиворотов, Д. Б. Чистяков. – Тула, 2015. – 28-42 с.

7. Кондаков, А. М. Совершенствование технико-тактической подготовки самбистов 11-12 лет средствами специальных координационных упражнений с учетом весовых категорий // ОНВ. 2010. №2 (86). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-tehniko-takticheskoy-podgotovki-sambistov-11-12-let-sredstvami-spetsialnyh-koordinatsionnyh-uprazhneniy-s-uchetom> (дата обращения: 09.03.2023).

УДК 796.853.23

А. А. Клименко, О. А. Пересадин
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ДЗЮДО У СТУДЕНТОВ НА ЭТАПАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕЗ УЧЕТА ЛАТЕРАЛЬНЫХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ. ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Данная научная работа фокусируется на изучении различных приемов дзюдо, доступных спортсменам на начальном этапе подготовки, и создании универсальной техники без определения профиля латеральных предпочтений и индивидуального подхода. Работа рассматривает тренировки студентов высших и средних специальных учебных заведений, включенных в программу занятий по физической культуре. Раскрыта естественная симметрия и асимметрия тела человека как один из критериев овладения пространством при технико-тактической спортивной подготовке. Составлен примерный план построения тренировочного процесса и выявлена рекомендуемая последовательность изучения теоретического и практического материала. Рассмотрены ключевые проблемы подхода, не учитывающего закономерное сочетание сенсорных и моторных асимметрий конкретного человека, а также перспективы, открывающиеся при унификации и формировании стандартизированной техники.

Введение. В настоящее время спорту уделяется все больше внимания, а положительное влияние физических нагрузок на здоровье человека многократно обсуждалось как в спортивных, так и в медицинских кругах. Особенно пристально вопросы физической подготовки учащихся стоят в школах, университетах и колледжах. Значительное внимание уделяется оптимальным параметрам физической подготовленности, которые были изучены в работах по легкой атлетике (Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко), боксу (А. А. Новиков, К. В. Градополов) и рукопашному бою (С. А. Иванов-Катанский, А. А. Кадочников, О. В. Пирожков). Однако темы симметричного и асимметричного строения тела человека и моторных и психических латеральных предпочтений в дзюдо недостаточно изучены.

Актуальность данной работы объясняется недостаточным количеством научных исследований, посвященных универсальной технико-тактической подготовке спортсменов, проходящих обучение в высших учебных заведениях в рамках занятий по физкультуре. Также актуальность подчеркивается недостаточностью комплексного анализа существующей литературы в рамках исследуемой области с последующим практическим применением результатов такого анализа.

Цель исследования – составить применимую на практике систему техник в дзюдо, которые могут быть использованы спортсменами на начальных этапах подготовки в тренировочном зале вуза или колледжа.

Методика и организация исследования: работа требует использования таких методов исследования, как сравнительно-сопоставительный метод, научный метод, аналитический метод и дедуктивный метод. Опираясь на изучение существующих научных источников, составлены рекомендации для начинающих дзюдоистов без специализации программы тренировок для индивидуальных латеральных предпочтений, а также проанализированы проблемы и перспективы такого подхода к составлению программы тренировок.

Естественная симметрия и асимметрия тела человека играют важную роль в освоении пространства в технических и тактических видах спорта. Симметрия означает сбалансированные и гармоничные пропорции мышц, костей и суставов тела, а асимметрия – различия в размере, форме и силе двух сторон тела. Во многих видах спорта симметрия необходима для достижения точных

и грациозных движений. Спортсменам необходимо развивать симметричное тело для обеспечения вариативности выполнения атак и контратак как в правую, так и в левую стороны, тем самым создавая предпосылки для освоения и выполнения сложных движений. Асимметрия также может быть выгодна в определенных видах спорта, особенно в тактических. Используя естественную асимметрию своего тела как преимущество, спортсмены могут использовать силу и координацию своей доминирующей стороны в собственных интересах [3]. В ходе эксперимента было выявлено, что спортсмены преимущественно выполняют действия вправо-влево и намного реже только влево, создание универсального руководства для симметричного освоения материала видится разумной идеей.

Следующим этапом исследования стало определение потребности в подробном руководстве для тренировок среди студентов-спортсменов и преподавателей-тренеров. Было выявлено, что крайне важно, как владеть теорией дзюдо, так и уделять внимание формированию базовых двигательных умений, так как знания и навыки дополняют друг друга. Теория дзюдо является основой для понимания принципов, техник и стратегий этого вида спорта. Она охватывает такие темы, как история и философия дзюдо и правила соревнований [1]. Формирование двигательных навыков способствует развитию физических качеств, необходимых для дзюдо – ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости. Благодаря правильно составленному плану тренировок дзюдоисты могут улучшить результаты на соревнованиях. Например, понимание принципов баланса и силового воздействия необходимо дзюдоисту для выполнения приемов с большей точностью и эффективностью, а развитие силы и ловкости помогает быстро реагировать на движения противника.

Результаты исследования и их обсуждение. Результатом исследования является составление примерного плана построения тренировочного процесса на год (при условии регулярных тренировок по борьбе дзюдо в университетах и средних специальных учебных заведениях) и выявление рекомендуемого для изучения материала. Спортивная подготовка дзюдоистов – это целенаправленный процесс, который предполагает единую организованную систему для обеспечения непрерывности подготовки спортсменов всех возрастных групп. Стандартная годовая учебная программа рассчитана на 52 недели – 312 часов в год [1]. Именно столько по-

требуется начинающим дзюдоистам для освоения борьбы. Программа основана на фундаментальных принципах комплексности, преемственности и вариативности [1]. Основная цель теоретической части программы – научить спортсменов основным понятиям и терминам дзюдо, роли физической культуры, истории развития дзюдо и правилам соревнований. Дзюдоисты изучают правила техники безопасности на занятиях и учатся выполнять основные предусмотренные программой действия и применять их в условиях соревнований. Эффективность программы следует определять путем проверки знаний и навыков на каждом занятии и во время итоговых испытаний, проводимых во время тренировочных мероприятий и соревнований. Уровень общей физической подготовки оценивается в начале и в конце учебного года с помощью контрольных нормативов по ОФП и СФП [1].

Образовательная программа включает обязательные и вариативные предметные области. Обязательные – теоретические основы физической культуры и спорта и направленная физическая подготовка и изучение технико-тактических приемов дзюдо. Дзюдо основано на бросках, болевых приемах, удержании и удушении, как в стойке, так и в партере [2]. Однако удары и некоторые из наиболее травмоопасных техник изучаются только в форме ката [1]. В программу для студентов, имеющих начальный уровень подготовки, входят следующие приемы:

- Рэй – приветствие;
- Шисэй – стойки;
- Шинтай – передвижения;
- Тай-сабаки – повороты;
- Кумиката – захваты;
- Кудзуши – выведение из равновесия (8 видов, в зависимости от направления движения);
- Укэми – падения;
- Нагэ-вадза – техника бросков;
- Катамэ-вадза – техника сковывающих действий.

Также в программу рекомендуется включить игры на свежем воздухе, развитие творческого мышления, хореографию и акробатику, национальные и региональные компоненты, а также изучение спортивного снаряжения. Необходимо отметить, что сначала изучаются базовые простые приемы, и освоение их проходит сначала в медленном режиме с постепенным повышением скорости выполнения.

Выводы. Основной вывод исследования состоит в следующем: создание новой стандартизированной программы для студентов положительным образом скажется на развитии спортсменов. В ходе исследования было выявлено несовершенство существующих методик преподавания дзюдо, где ключевой проблемой является подход к изучению техники дзюдо с учетом латеральных предпочтений. Такой подход включает потенциальное развитие асимметрии, снижение вариативности техник и повышенный риск получения травм. Многие школы дзюдо предпочитают учитывать латеральные предпочтения в тренировочных программах.

Можно выделить некоторые перспективы, открывающиеся при унификации и формировании общедоступной стандартизированной техники. Несмотря на свою универсальность и стандартизированность, разработанная программа построена таким образом, что ее можно адаптировать к индивидуальным потребностям и способностям каждого спортсмена, обеспечивая индивидуальный подход к обучению.

Гибкость программы позволяет дзюдоистам развиваться в своем стиле, достигая своих целей. Спортивная подготовка дзюдоистов представляет собой комплексную программу, которая затрагивает как физические, так и психологические аспекты. Программа обеспечивает структурированный подход к тренировкам, который гарантирует, что спортсмены любого возраста и с различным уровнем развития индивидуальных способностей смогут пройти ее составляющие элементы и формы контроля полностью, а также улучшат свои результаты во время выступления на спортивных соревнованиях.

Список литературы

1. Кузнецов, А. В. Дополнительная общеразвивающая программа «ОСНОВЫ ДЗЮДО» для обучающихся в возрасте 7-18 лет / А. В. Кузнецов. – Ставрополь, 2019. – URL: https://kdusshk.ru/upload/Kuznetcov/dopprogramma_judo_7_18_let.pdf (дата обращения: 04.03.2023).

2. Нургельдыев, О. Развитие скоростно-силовых качеств у спортсменов, специализирующихся в дзюдо на этапе предварительной базовой подготовки / О. Нургельдыев, А. Дудкина. – Харьков, 2016. – URL: https://www.researchgate.net/publication/324844931_Razvitie_skorostno-silovyh_kacstv_u_sportsmenov_spezializiruusihsa_v_dzudo_na_etape_predvaritelnoj_bazovoj_podgotovki (дата обращения: 04.03.2023).

3. Фомина, Е. В. Латеральный фенотип высококвалифицированных спортсменов и элементарные формы проявления быстроты / Е. В. Фомина, В. П. Леутин. – Омск, Новосибирск, 2006. – URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N3/p43-45.htm> (дата обращения: 04.03.2023).

УДК 796.011.1-057.875

Д. А. Львов, Л. П. Федосова

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. Т. И. Трубилина

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Предметом исследования является влияние занятий физической культурой на умственную деятельность студентов, так как физические занятия – это неотъемлемая часть образовательного процесса в высших учебных заведениях. Также предметом рассмотрения стало влияние физической активности студентов на их общую продуктивность и работоспособность, а также актуальность данных исследований.

В Российской Федерации занятия физической культурой являются неотъемлемой частью образовательного процесса на всех его стадиях. Данный принцип не является исключением и для обучения студентов в высших учебных заведениях. Именно в возрасте 18-22 лет активно формируется как научно-практическая, так и физическая базы для осуществления молодежью социальных ролей в обществе, а также завершается процесс формирования двигательных и физиологических навыков студента.

В наше время крайне актуален вопрос влияния физической культуры на работоспособность студентов, по той причине, что в вузах они получают большое количество информации на протяжении всего дня, при том что всё это время они находятся в сидячем положении, не проявляя никакой физической активности. Данное положение вещей приводит к тому, что у все большего количества студентов в высших учебных заведениях наблюдаются заболевания, связанные с сидячим образом жизни, будь то ухудшение зрения, нарушение осанки, психические расстройства и т.д. [1].

Специалистами утверждается, что чередование физической и умственной активности крайне благоприятно сказывается на продуктивности и работоспособности студентов. В случае, если

студенты лишены возможности к осуществлению физической активности, у них наблюдается резкое снижение мозговой активности, усталость, сонливость, ухудшение внимания и координации [3]. Это позволяет утверждать, что занятия физической культурой для студентов являются способом их морального и физического восстановления, возвращения работоспособности и улучшения активности в учебе.

Основопологающей целью занятий физической культурой является защита и укрепление здоровья студентов, приобщение их к культуре здорового и активного образа жизни. Эти цели достигаются путем:

1. Создания комфортных условий для занятий физической культурой;
2. Формирования правильного и трепетного отношения студентов к своему здоровью;
3. Создания мотивации для занятий физической культурой;
4. Соблюдения правил здорового образа жизни;
5. Развития опорно-двигательных умений и навыков у студентов в ходе занятий;
6. Активного ведения пропаганды здорового образа жизни.

Также немаловажным аспектом является грамотное и всестороннее обучение специалистов по физической культуре, в том числе и преподавателей специальных групп, способных на осуществление всех вышеперечисленных способов [6].

Обучение в высшем учебном заведении является качественным примером получения студентом огромного массива информации, запускающего безостановочные процессы мозговой активности, негативно влияющие на их физическое состояние. Итогом такого рода перенапряжения могут являться произвольные сокращения не связанных с мозгом мышц, не участвующих в процессе умственной активности. Из этого можно сделать вывод о том, что физическое состояние человека напрямую влияет на работоспособность и продуктивность студента.

Исследования показывают, что работоспособность и продуктивность студентов падает после второй пары занятий за день. Для устранения данных эффектов рекомендуется осуществлять самостоятельно упражнения по расслаблению утомленных мышц, производить самомассаж напряженных зон [5]. Так, пятиминутные физические упражнения увеличат продуктивность обучения студента на 2,5-6,0 %, а десятиминутные – уже на 5-9 %.

Изученный материал позволяет установить, что физическая культура имеет огромное влияние на умственную активность студента, способствует более эффективному и плодотворному обучению и напрямую влияет на мозговую активность в образовательном процессе. Также занятия физической культурой для студентов являются единственным способом восполнения моральных и физических сил.

Задачей высших учебных заведений является формирование и активная работа спортивных секций и кружков на базе университета, проведение лекций, направленных на распространение активного и здорового образа жизни среди студентов, а также мотивирование студентов к самостоятельному занятию физической культурой.

Список литературы

1. Бабина, В. С. Проблема здоровья студенческой молодежи / В. С. Бабина // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 572-575.
2. Карачина, А. А. Эффективные технологии реализации учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту»: статья / А. А. Карачина, В. А. Белова, А. И. Мельников. – Санкт-Петербург, 2021.
3. Позднышева, Е. А. Анализ здорового образа жизни студенческой молодежи: в сборнике: современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью / Е. А. Позднышева, В. А. Белова; под ред. Е. В. Дворяновой, А. Н. Луткова, А. А. Рогова, С. В. Петруниной. – Пенза, 2021.
4. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основы занятий: учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва: Советский спорт, 2007.
5. Яткин, И. В. Самомассаж и восстановление мышц, рекомендации в рамках занятий по физической культуре в вузах / И. В. Яткин, В. А. Белова // Социализация, адаптация и реабилитация человека: гуманитарные и технические аспекты: материалы науч. тр. под ред. В. Б. Соловьева. – Москва, 2021.
6. Мирзоева, Е. В. Инновационные подходы в управлении персоналом спортивных организаций: сборник статей / Е. В. Мирзоева, И. В. Леонова, В. А. Белова. – Б. м., 2018.

Ю. В. Моисеев

Удмуртский ГАУ

СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА ПО ПОЛИАТЛОНУ

Наиболее интересным и быстро набирающим популярность среди студентов видов спорта является полиатлон. Чтобы выполнить разрядные нормативы в полиатлоне, нужно работать над физическими качествами, овладеть техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга.

Актуальность. Одной из актуальных проблем в системе физического воспитания студенческой молодежи является повышение общего уровня физической подготовленности, формирование здорового образа жизни, овладение необходимыми двигательными навыками. Современная молодежь стремится к здоровому образу жизни. В частности, это выражается в том, что молодые люди желают заниматься физической культурой и спортом, поднимая уровень своих физических возможностей и заполняя досуг полезными и интересными соревнованиями.

Наиболее интересным и быстро набирающим популярность среди студентов видов спорта является полиатлон. Отличительной особенностью полиатлона является комплексное спортивное многообразие. Чтобы выполнить разрядные нормативы в полиатлоне, нужно в течение нескольких сезонов плодотворно работать над физическими качествами, овладеть техникой видов спорта, резко отличающихся друг от друга, поэтому совершенствовать отдельные виды спорта для каждого спортсмена необходимо индивидуально. Соревнование по зимнему полиатлону состоит из трех разных видов спорта. Для подготовки в лыжных гонках и в стрельбе опубликовано много учебно-методического материала, научных разработок, опробованных в данных видах спорта и показавших отличные результаты.

Силовая гимнастика в полиатлоне является одним из самых простых, но и не менее изученных видов. Представление специалистов о рациональном построении тренировочного процесса в подтягивании и отжимании во многом противоречивы, многие вопросы тренировки спортсменов не имеют теоретического и экспериментального обоснования.

Подтягивание на высокой перекладине – это динамическое силовое упражнение с неизменной (вес личного тела) нагрузкой, где перед спортсменом ставится одно задание: исполнить наибольшее число подтягиваний на протяжении 4 минут. Поэтому подтягивание на перекладине – это силовое упражнение на выносливость, необыкновенное слияние телесных свойств, что в современном спорте используется нередко [1].

Силовая гимнастика предусматривает в первую очередь развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса. Основным методом развития силовой выносливости является повторный метод с неопредельными по весу отягощениями. Как известно, упражнения на преодоление собственного веса (подтягивания, висы, сгибание и разгибание рук в упоре лежа и др.), а также работа с эспандером или резиновым жгутом, представляют собой упражнения на развитие силовой выносливости. Выбор средств развития силовой выносливости довольно разнообразен (с отягощением, с облегчением, с замедленным и ускоренным выполнением, от брусьев, скамейки, в воде, с амортизаторами и т.д.).

Так, при использовании упражнений с отягощениями СФП должна приводиться в двух взаимосвязанных направлениях. Одно из них ориентируется на повышение абсолютной величины максимальной силы, другое – на развитие способности к многократному повторению меньших по величине усилий [2].

Во время выполнения этого упражнения в полиатлоне от спортсмена потребуются выразить дееспособность противостоять вялости, величина которой находится в зависимости от силы, и техники выполнения упражнения. Подтягивание на высокой перекладине производится в висе хватом сверху, хват обязан быть как можно глубоким, за это время врубается в работу устройство рычага, что важно для упрощения подтягивания. Глубина хвата и его удержание находится в зависимости от силы и выносливости мускул кисти и предплечья.

Необходимым фактором техники, что воздействует на итог, считается путь, который обрисовывает спортсмен во время упражнения. Путь обязательно должен иметь направление только вверх, каждое отклонение вызывает дополнительные старания, понижая эффективность последующей попытки. Экономизация достигается техническим приемом, таким, как разведение локтей в стороны под конец упражнения.

Главным условием правильной организации учебно-тренировочного процесса является баланс объема и интенсивности нагрузки, чередование предельных нагрузок с восстановлением и отдыхом. Объем нагрузки определяется с учетом степени физической подготовленности спортсмена, возраста, пола и разряда.

Техника и сила – равнозначная составляющая в полиатлоне. Отставание одного из них не позволяет достичь больших результатов. Техника считается средством для достижения быстрого успеха, более простым, целесообразным и рациональным способом. Хорошей техники возможно достичь лишь путем многолетней непрерывной тренировки. Очень важно изучать технику и совершенствоваться в ней, когда спортсмен не чувствует себя усталым и имеет возможность сосредоточиться [3].

Таким образом, силовая тренировка повышает активность функционирования нервно-мышечной системы полиатлониста, но и в соответствующей мере одновременно может положительно воздействовать и на другие системы организма, например, на дыхание, кровообращение и обмен веществ. Кроме того, повышается упругость и эластичность мышц; наблюдается активность наращивания мышечной массы и сокращение лишней жировой массы [1].

Целенаправленно проведенная тренировка не только способствует развитию физических способностей, она служит также и воспитанию бойцовских психико-психологических качеств. Так, путем различных упражнений с собственным весом тела, с дополнительным грузом, с партнером или противником можно воспитать упорство, настойчивость, решительность, готовность к риску и т. д.

Вывод. Выявлено, что у каждого спортсмена подводка к соревнованиям должна проходить индивидуально. Таким образом, полиатлон имеет большое прикладное значение для спортсменов, не состоявших в других видах спорта – позволяет продлевать спортивное долголетие и показывать высокие спортивные результаты. Позволяет раскрыться спортсмену и проявить себя сразу в нескольких видах спорта.

Список литературы

1. Моисеев, Ю. В. Влияние полиатлона на физическое развитие студентов / Ю. В. Моисеев // Перспективное направление в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России: материалы Всероссийской научно-прак-

тической конференции 24 - 26 октября 2018 г. – Орел: ФГБОУ ВО Орловский ГАУ, 2018. – С. 49–53.

2. Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон: учебное пособие / О. А. Пешкумов. – Чебоксары: Чувашская ГСХА, 2004. – 57 с.

3. Моисеев, Ю. В. Полиатлон в физическом развитии студентов / Ю. В. Моисеев // Инновационные методики и технологии физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в высших учебных заведениях Минсельхоза России: межвуз. сб. науч. тр. – Воронеж: Воронежский ГАУ, 2018. – С. 127–130.

УДК 799.311.2.015

И. С. Ровнин¹, А. Э. Болотин¹, В. Г. Иванов²

¹ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

²ВИ (ЖДВ и ВОСО) ВАМТО

СОДЕРЖАНИЕ ТЕХНОЛОГИИ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СТРЕЛКОВ ИЗ ПИСТОЛЕТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВАРИАТИВНЫХ МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ

Проведен обзор теоретических основ подготовки юных стрелков из группы начальной подготовки, а также опрос тренеров позволил обосновать технологию начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки. Контингент испытуемых представлен юными стрелками из группы начальной подготовки, которые участвовали в педагогическом эксперименте, а также их тренерами.

Актуальность. Обоснование технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в электронном тире тесно связано с формированием у них готовности к соревновательной деятельности [4]. Это образование тех необходимых мотивов, установок, приобретение таких свойств, которые позволяют им эффективно действовать в сложных ситуациях соревновательной борьбы. При этом особенно важно сформировать эмоциональную устойчивость, необходимую для эффективной соревновательной борьбы [1-4].

Цель данной работы состоит в разработке технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в электронном тире.

В процессе начальной подготовки юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности необходимо учитывать две различные, но тесно связанные между собой стороны тренировочного процесса: формирование необходимых знаний, умений и навыков обращения с оружием и формирование собственно психологической готовности к соревновательной деятельности [1-4]. Этим и обусловлена необходимость разработки технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки.

Материалы и методы. Методика исследования основывается на теоретико-аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике и в рассмотрении структуры технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в электронном тире [5, 6].

Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные обоснованию технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки.

В ходе исследования проводился опрос тренеров юных стрелков из пистолета, анализировались особенности начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки. В опросе принимали участие 77 респондентов. Согласованность мнений респондентов определялась по коэффициенту Конкордации, который вычислялся по общепринятой методике.

По результатам опроса тренеров была обоснована технология начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки.

Результаты. Материалы проведенного исследования, такие как психологическая классификация напряженных ситуаций в соревновательной деятельности стрелков, формы психологических реакций юных стрелков из пистолета, структура их готовности к соревновательной деятельности позволили обосновать пути формирования готовности к соревновательной борьбе:

- приоритетным в подготовке юных стрелков из пистолета должен быть принцип создания системы действий в электронном тире для тренировки внимания, восприятия, памяти и мышления;
- необходимо отдельно и системно отрабатывать действия по решению сложных соревновательных задач в условиях, моделирующих реальные ситуации соревновательной борьбы;

- избранная модель тренировки юных стрелков из пистолета должна психологически соответствовать реальной обстановке, в которой предстоит соревноваться;
- осуществлять формирование не только автоматизированных действий, но и механизмов активизации свойств и особенностей психики стрелков, способствующих адаптации организма к любым условиям соревновательной деятельности;
- формировать целостную структуру личности стрелка, оказывая воздействие на недостаточно сформированные качества, определяющие успешность соревновательной деятельности;
- формирование устойчивости к стрессу, возникающему в ходе соревновательной борьбы, должно осуществляться по индивидуальному плану, с учетом особенностей психики юных стрелков из пистолета;
- осуществлять моделирование реальных условий соревновательной деятельности при проведении тренировок в электронном тире.

Процесс развития психики юных стрелков из пистолета и готовности их к соревновательной деятельности осуществляется посредством накопления количественных изменений и их перехода к существенным качественным изменениям.

Переход от одного качественного уровня к другому сопровождается возникновением пограничных психических явлений. От специфики данных явлений во многом зависит характер качественного своеобразия нового явления при формировании навыков стрельбы. Электронное оружие позволяет увидеть ошибки и исправить их.

Таким образом, динамическая структура компонентов стрельбы, складывающаяся из представлений об особенностях и условиях соревновательной деятельности, наличия необходимых знаний, навыков и умений, овладения процессами анализа, синтеза, сравнения, обобщения и способностей к самооценке, управления своими действиями, пропущенная через своеобразный шлюз психической готовности к соревновательной борьбе, является основой реальной готовности к соревнованиям.

Психическая готовность стрелков – это мотивационное, волевое психическое состояние, обуславливающее актуализацию подготовленности к соревновательной деятельности. Следовательно, в структуре готовности юных стрелков из пистолета доминирующие позиции занимают мотивы, которые пред-

ставляют собой психические образования, и воля, основу которой составляют психические процессы, происходящие внутри спортсменов.

Ситуация соревновательной борьбы требует качественно нового уровня функционирования психики, активности, необходимости мобилизации воли для преодоления трудностей соревновательной деятельности.

Определяющее значение в подготовке юных стрелков из пистолета к соревновательной деятельности имеет формирование побудителя к активности – сложных мотивов деятельности. Однако при их формировании необходимо учитывать, что мотивация образует три класса мотивов: внешние, «соревновательные» и внутренние. При формировании мотивов соревновательной деятельности важное место занимает ориентировочная основа деятельности (ООД). Ориентировочная основа деятельности (ООД) должна удовлетворять следующим требованиям:

- соответствовать исходному уровню подготовленности юных стрелков из пистолета;
- обеспечивать возможность выделения существенных ориентиров роста спортивного мастерства;
- структура ООД – это пирамида формирования действий по достижению цели тренировочного процесса юных стрелков из пистолета.

Установлено, что если спортсмен самостоятельно составил правильную схему ООД, то в дальнейшем он решает поставленную задачу более оперативно, что вызывает дополнительную мотивацию, стремление к самосовершенствованию и достижению более высоких спортивных результатов.

Таким образом, успешность решения соревновательных задач способствует повышению активности стрелков в тренировочном процессе. В процессе соревновательной деятельности она произвольно закрепляется в памяти без каких-либо сознательных усилий, а решение большого количества соревновательных задач дает логическое запоминание, обеспечивающее творческое их решение в будущем.

Такая методика позволяет исключить механическое запоминание, что значительно снижает психологическую перегрузку юных стрелков из пистолета. Формирование правильных действий необходимо обеспечивать на начальном этапе подготовки юных стрелков из пистолета, исключив этап проб и ошибок, потерю вре-

мени. Умение применять освоенные приемы и навыки стрельбы в сложной ситуации соревновательной борьбы вызывает уверенность в себе.

Технология подготовки юных стрелков из пистолета заключается в поэтапной отработке действий в составе психологически совместимых групп из трех человек (табл. 1).

Таблица 1 – Технология начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки в электронном тире

Этап	Характеристики этапа
I. Предварительная подготовка	<p>Цель этапа: выявление способностей к стрельбе из пистолета.</p> <p>Задачи этапа: определение степени развития наиболее важных качеств для стрелка.</p> <p>Содержание этапа: методы, направленные на развитие психологических свойств личности, соответствующих условиям соревновательной борьбы с использованием электронного оружия.</p> <p>Доминирующие средства подготовки: развивающие общую выносливость и технику стрельбы из пистолета, индивидуальные навыки работы с пистолетом</p>
II. Начальная подготовка	<p>Цель этапа: повышение уровня теоретической подготовленности в сфере соревновательной деятельности стрелков из пистолета.</p> <p>Задачи этапа: приобретение знаний об особенностях и условиях соревновательной деятельности, а также психических состояний, возникающих в ходе соревнований.</p> <p>Содержание этапа: методы, направленные на развитие способностей к более качественному выполнению стрельбы, на формирование психических функций, необходимых для соревновательной борьбы стрелков из пистолета.</p> <p>Доминирующие средства подготовки: средства, развивающие быстроту психических процессов</p>
III. Начальное спортивное совершенствование	<p>Цель этапа: овладение способами и приемами соревновательной деятельности.</p> <p>Задачи этапа: формирование навыков и умений производства точного выстрела, сохранения меткой стрельбы на фоне утомления.</p> <p>Содержание этапа: методы, направленные на развитие способностей к анализу, синтезу, сравнению, обобщению в ходе соревновательной деятельности.</p> <p>Доминирующие средства подготовки: средства, развивающие наиболее важные качества стрелка из пистолета и корректирующие «отстающие» психологические и личностные качества</p>

Этап	Характеристики этапа
IV. Начальная соревновательная деятельность	<p>Цель этапа: овладение способами и приёмами соревновательной деятельности в условиях спортивной борьбы.</p> <p>Задачи этапа: формирование навыков и умений соревновательной деятельности в неблагоприятных и сложных условиях спортивной борьбы.</p> <p>Содержание этапа: методы, направленные на развитие всестороннего взаимодействия с тренером по стрельбе во время соревнований; совершенствование эффективности совместных действий в ходе спортивной борьбы.</p> <p>Доминирующие средства подготовки: средства, поддерживающие высокий уровень работоспособности в ходе соревнований; развивающие волевые качества и эмоциональную устойчивость у стрелков; совместные тренировки со стрелками из других команд</p>

На первом этапе формируется правильное выполнение нового действия с пистолетом. Один из членов группы зачитывает методические указания с описанием последовательности действий, второй практически выполняет указанные действия, а третий наблюдает за их соответствием тому, что читал первый стрелок. После этого члены группы меняются ролями и по очереди выполняют все описанные действия с пистолетом. Затем отрабатывается следующий этап.

На втором этапе закрепляется правильное выполнение нового действия с пистолетом. Стрелок, который выполнял действия первым, теперь должен сделать то же самое по памяти, без подсказки, и, выполняя необходимые операции по прицеливанию, затем пояснить вслух свои действия. Второй стрелок, наблюдая за первым, сверяет правильность его действий с тем, что запомнил сам и, в свою очередь, комментирует их. Третий стрелок следит за пояснениями первого и комментариями второго и, если кто-то из них допускает ошибку, исправляет ее.

Затем юные стрелки из пистолета сообща выявляют причины возникновения ошибок в прицеливании и производстве выстрела и определяют пути их устранения, после чего тренировка повторяется до достижения безошибочных действий с требуемой степенью овладения оружием.

На первом и втором этапах большое значение имеет проговаривание вслух стрелками всех выполняемых действий, что не только способствует закреплению навыков правильных действий при стрельбе из пистолета, но и развивает их умение

правильно формулировать мысли, укрепляет межличностные отношения между спортсменами.

После завершения внешне речевого формирования действий необходимо переходить к третьему этапу – их формированию во внутренней речи.

На третьем и четвертом этапах юные стрелки из пистолета переходят от проговаривания своих действий вслух к контролю собственных действий: постепенно у них появляется ощущение правильного или неправильного течения процесса подготовки и производства выстрела из электронного оружия. И хотя стрелок выполняет действия быстро и слитно, приближенно к реальным условиям соревновательной борьбы, он должен легко объяснить каждое выполняемое действие и правильно показать его любую составляющую часть. Остальные стрелки следят за правильностью действий первого и при необходимости оказывают ему помощь.

После завершения формирования навыков соревновательной деятельности наступает четвертый этап подготовки – формирование необходимых качеств, а также способности к деятельности в условиях соревновательной борьбы.

Формирование необходимых способностей у юных стрелков из пистолета осуществляется как в ходе подготовки к соревновательной деятельности, так и в процессе соревновательной деятельности.

При подготовке юных стрелков из пистолета к соревнованиям могут быть рекомендованы следующие приемы и методы, увеличивающие напряженность на тренировках:

- постоянное увеличение темпа тренировок;
- проведение тренировок при недостаточно полной и противоречивой информации о результатах стрельбы в условиях помех;
- проведение тренировок с элементами соревновательного риска;
- введение в ход тренировок непредвиденных и неожиданных сложностей;
- выполнение задач, требующих самостоятельного принятия решения из нескольких возможных вариантов;
- организация соревнования на тренировке;
- моделирование соревновательной деятельности в зависимости от изменения внешних и внутренних условий.

Процесс формирования у юных стрелков из пистолета готовности к соревновательной деятельности весьма сложен и противоречив.

Проведенное исследование позволяет нам сделать **выводы**:

1. В процессе подготовки юных стрелков из пистолета прежде всего необходимо создавать условия для тренировки внимания, памяти и мышления. Особое внимание следует уделять отработке действий, необходимых для соревновательной борьбы.

2. При проведении тренировок целесообразно осуществлять моделирование реальных условий соревновательной деятельности.

3. Главной задачей подготовки юных стрелков из пистолета должно быть формирование не только автоматизированных действий меткой стрельбы, но и тех психофизиологических механизмов, которые активизируют свойства психики, осуществляющие адаптацию индивида к условиям соревновательной борьбы.

4. В процессе подготовки юных стрелков из пистолета необходимо отрабатывать задачи, которые встречаются в ходе соревновательной борьбы, формировать у стрелков внимание и аналитическое мышление.

Список литературы

1. Болотин, А. Э. Факторы, определяющие высокую эффективность стрельбы из лука / А. Э. Болотин, А. Э. Болотин, В. В. Бакаев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 3 (109). – С. 33-35.

2. Болотин, А. Э. Педагогическая модель формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки / А. Э. Болотин, А. В. Зюкин, Ю. А. Напалков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. - № 6 (112). – С. 75-79.

3. Болотин, А. Э. Факторы, определяющие необходимость формирования готовности курсантов вузов ВВ МВД России к боевой деятельности с использованием средств огневой и физической подготовки / А. Э. Болотин, А. В. Зюкин, Ю. А. Напалков // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7 (113). – С. 77-81.

4. Ровнин, И. С. Факторы, определяющие необходимость использования электронного оружия в ходе тренировки юных стрелков из пистолета группы начальной подготовки / И. С. Ровнин, А. Э. Болотин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2022. - № 11 (213). – С. 461-464.

5. Bolotin A., Bakayev V. (2017). The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp.2443-2446. DOI: 10.7752/jpes.2017.04272.

6. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Surmilo S.V. and Aganov S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

УДК 796.262

В. А. Рогачёва, М. А. Роженцев
ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ДАРТС НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Представлена сущность дартса на занятиях по физической культуре и его преимущество для студентов, имеющих медицинское освобождение. Рассмотрены проблемы малоподвижного образа жизни. Достоинства дартса для студентов, которые по причине проблем со здоровьем относятся к отдельной медицинской группе.

В современном мире важной проблемой является ухудшение показателей здоровья молодежи, тенденция к увеличению гиподинамии в обществе, в том числе и у студентов. Гиподинамия – нарушение функций организма при недостатке двигательной активности. По данным Всемирной организации здравоохранения, от 60 до 85 % населения во всем мире не получают достаточной активности.

Малоподвижность – это четвертый по значимости фактор, способствующий глобальной смертности. Тяжелые последствия малоподвижного образа жизни возникли вследствие научно-технического прогресса, широкого и частого использования средств коммуникации, упростивших нашу жизнь и подменивших активные виды отдыха (походы, прогулки, велопогулки, активные игры).

За последние десять лет количество студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению, выросло на 50 % от общего количества студентов. Эффективные средства и методы двигательной активности, укрепления здоровья студентов с различными заболеваниями, это важная проблема, и многие исследования посвящены этому. Практически нет вариантов работ, направленных на снижение гипокинезии студентов, которые имеют освобождение от практических занятий по физической культуре. Изучение теоретического материала – основной

способ для студентов данной категории освоить дисциплину «Физическая культура», несмотря на большое количество форм двигательной активности.

Статистика последних трёх лет говорит о том, что количество таких обучающихся в различных вузах РФ примерно 5-15 %. Следовательно, студентам, освобожденным по состоянию здоровья от практических занятий по физической культуре, необходимо найти способы повышения двигательной активности.

К сожалению, споры между специалистами в области здравоохранения и педагогами являются серьезным препятствием к нахождению решения проблемы.

Одни специалисты считают, что занятия физической культурой студентам данной категории разрешены только под присмотром врачей и только в специализированных группах. Такая физическая культура должна быть для них лечебной и не влиять негативно на здоровье учащегося. Но проведение занятий с использованием индивидуальной формы его организации является достаточно сложным и не позволяет обеспечить должный уровень контроля в рамках учебного занятия.

Другие специалисты считают, что можно разработать индивидуальную программу тренировок с врачом для каждого отдельного студента с учетом особенностей его болезни для занятий по физической культурой. Причем по нозологическому признаку должны формироваться группы или практиковаться индивидуальная форма занятий. Нозологическая группа – это группировка людей с некими ограниченными возможностями здоровья на категории, характеризующие их патологию.

Анализ профессиональной литературы показывает, что дартс, питон и многие другие низко интенсивные игры с использованием зрения могут практиковаться как средство повышения двигательной активности студентов, освобожденных от практических занятий.

Основными преимуществами этих игр являются их доступность и относительная простота обучения. Занятие дартсом позволяет студентам получить достаточную физическую нагрузку, испытывая при этом положительные эмоции.

Доказано, что систематические физические упражнения улучшают координацию, стабилизируют дыхательные ритмы, укрепляют сердечно-сосудистую систему, различные группы мышц и положительно влияют на функционирование зрительной системы человека. Занятия таким спортом положительно вли-

яют не только на функционирование человеческого организма, но и на психологическую готовность, способствуя развитию бдительности, спокойствия и терпения, снимая негативное напряжение и обеспечивая психологическое спокойствие. Дартс считается одной из самых привлекательных и популярных игр современной эпохи, привлекая внимание своей легкостью, простотой правил, минимальным оборудованием и множеством вариантов игры.

Дартс – довольно молодой вид спорта в России, появившийся в конце 1990-х годов. Дмитрий Шабалов, мастер спорта по стрельбе из лука, и Анатолий Янчевский, основатель бадминтона в Перми, привезли в Пермь новый вид спорта – дартс, который был популярен и открыт для всех. Они активно начали продвигать этот вид спорта, и при поддержке ректора и доцента он стал популярен среди студентов строительного факультета Пермского политехнического университета. Здесь был создан первый дартс-клуб «Политехник», и 15 лет деятельности клуба и подготовки дартсменов позволили накопить огромный материал по учебно-тренировочной работе со студентами, подготовить мастеров спорта, потенциальных мастеров спорта, лучших игроков и чемпионов, победителей многих соревнований по дартсу.

Немногие игры могут увлечь игроков на короткое или длительное время, будь то индивидуальная, командная или групповая игра. Игра в дартс не требует от игроков особых физических качеств (например, силы, выносливости, ловкости, сноровки), что способствует участию в ней студентов, которые до поступления в университет не занимались физкультурой или спортом на ежедневной основе.

Еще одним преимуществом (для некоторых студентов) является так называемая «видимость результатов», которая позволяет достичь конкретных результатов за относительно короткое время по сравнению с другими видами спорта (легкая атлетика, атлетика, гимнастика и т.д.). Наглядность результатов является одним из основных факторов, влияющих на отношение студентов к физической активности.

Отсутствие ощутимых результатов часто способствует сильному отсутствию мотивации и интереса к той или иной физической активности, и наоборот. Определенные особенности игры в дартс позволяют студентам активно заниматься самостоятельно, следовательно, значительно увеличить общий объем физической нагрузки. Дартс не требует дорогостоящего спортивного инвентаря (мише-

ни, дротики), не требует специальных помещений или площадок и не требует особого уровня физической подготовки учащихся. Есть возможности для индивидуальной, групповой и командной игры и возможность самостоятельных тренировок (дома с семьей, друзьями и т.д.). Этот вид спорта не травмоопасный.

Правильно построенная и организованная работа как на учебных занятиях, так и на занятиях по самоподготовке, приводит к осознанному восприятию учащимися учебного материала и способствует укреплению и формированию необходимой внутренней учебно-познавательной мотивации. Это в конечном итоге способствует развитию стремления к физическому совершенствованию и позволяет преподавателю более эффективно решать задачи укрепления здоровья, воспитания и обучения на уроках физической культуры.

Игра в дартс – это прежде всего состязание в умении точно метать короткие стрелы (дротики), достичь это умение при желании можно в относительно короткий срок. Играть в дартс можно как под открытым небом, так и в закрытом помещении. Для играющих в дартс не существует языковых и возрастных барьеров, соревноваться могут и взрослые, и дети. Он доступен для инвалидов, а значит, гуманен и демократичен.

Дартс улучшает координацию глаз и рук, так как требует точных и четких бросков, чем дальше вы играете, тем чаще и чаще попадаете в намеченную цель. Это признак человека с улучшенной координацией глаз и рук, что, конечно же, является очень важным навыком в абсолютно всех сферах жизни любого студента.

Также этот вид спорта является лекарством от стресса, так как, чтобы попасть в нужную цель, потребуется всё внимание. И это значит, что у студентов, которым особенно это нужно, просто не останется времени и сил на мысли об учебе или личных проблемах. Он полностью сосредоточен на игровом процессе, благодаря чему уходят негативные мысли и депрессия.

Плюс дартса заключается ещё и в том, что занятия им – это отличный способ выпустить пар. Это лучшее средство от агрессии, напряжения и злости.

Он развивает стратегическое мышление и уверенность в собственной силе. Одержат победу в этом бою не так-то просто, нужен хорошо продуманный план и стратегия. Каждый бросок – тактический ход. Регулярно развивая стратегическое мышление, студент будет чаще принимать логические и обдуманые решения в жизни.

Разные спортивные игры развивают социальные навыки, также и дартс. Это лучший способ подружиться с незнакомым человеком или найти общий язык с одноклассником.

Физический самоконтроль характерен для данного вида спорта, чтобы попасть в цель, нужно часто тренироваться.

Самое главное достоинство дартса в том, что он позволяет студенту избежать малоподвижного образа жизни, который приводит к различным болезням организма. Для большинства людей с ограниченными возможностями дартс доступен и интересен. Благодаря этому виду спорта человек, занимаясь спокойно, без неприятных ощущений в теле, может очень хорошо укрепить свое здоровье.

В игру дартс можно играть без усиленного самоконтроля во время игры, ведь он практически не приводит к травмам в отличие от других опасных видов спорта, которые очень негативно могут повлиять на здоровье человека, это ещё один его плюс. Вследствие этого можно сказать, что человек, играющий в дартс, может находиться в спокойном, уравновешенном состоянии, не опасаясь травм.

Это интереснейший вид спорта, которым могут заниматься студенты с серьезными физическими недостатками и проблемами со здоровьем, тем самым повышая свою двигательную активность. Дартс прост, не требует специальной подготовки, инвентарь для игры в него несложен и долговечен.

Таким образом, для занятий по физической культуре большую эффективность и целесообразность имеет регулярное проведение игры в дартс со студентами в высших учебных заведениях, колледжах и т.д. А также проведение занятий для студентов, освобожденных по состоянию здоровья от практических занятий. У игры в дартс не выявлены значительные минусы, что является характерным для проведения его массово во всех учебных заведениях.

Список литературы

1. Роженцев, А. А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, О. Л. Адова // Наука молодых – инновационному развитию АПК: материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. – 2015. – С. 190-194.

2. Роль элективных дисциплин по физической культуре и спорту в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза / Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции в рамках XXIX Международной специализированной выставки «Аг-

рокомплекс 2019». - Башкирский государственный аграрный университет. – 2019. – С. 264-268.

3. Роженцев, А. А. Дартс: технико-тактическая подготовка: учеб. пособие / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, О. Л. Адова. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2018.

4. Роженцев, А. А. Дартс: технико-тактическая подготовка / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Уфа: Башкирский ГАУ, 2019.

5. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции, Уфа, 16 ноября 2020 года / Отв. ред. С. Т. Аслаев. – Уфа: Башкирский государственный университет, 2020. – 244 с.

УДК 796.966.015

А. В. Рычагов, А. Э. Болотин

ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ТРЕНАЖЕРНОЙ ПОДГОТОВКИ У ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ХОККЕИСТОВ

Проведен обзор теоретических основ тренажерной подготовки профессиональных хоккеистов, а также опрос тренеров позволил выявить объективные предпосылки совершенствования методики тренажерной подготовки у профессиональных хоккеистов.

Актуальность. Тренажерная подготовка хоккеистов направлена на развитие у них силы и силовой выносливости [1-3]. Общая, абсолютная сила и силовая выносливость – это то, что помогает хоккеистам на протяжении всего матча демонстрировать свои технические и тактические навыки. Именно она позволяет хоккеисту не уставать и выигрывать борьбу у оппонентов [1-3].

Важнейшим фактором силового развития любого спортсмена является тренажерная подготовка [1-4]. Как общая, так и специальная. Хоккей – это силовой вид спорта и он требует от игрока максимальной физической подготовки. Как ее достичь? Способов много, как много и методик и разных программ. Но, чтобы хоккеист получал максимальный результат от тренировочного процесса в тренажерном зале, нужно учесть много факторов, которые

могут повлиять положительно на достижение результата. Одним из основных факторов являются физические параметры спортсмена, такие, как антропометрия, особенности ЧСС, наличие последствий травм [1-3].

Если говорить о таких параметрах антропометрии, как вес и рост, то одна из методик тренажерной подготовки должна учитывать эти особенности спортсмена. Разделение по весовым группам для работы с различным нагрузочным весом должно лежать в основе методики тренажерной подготовки. При выполнении упражнения с одинаковым весом спортсмены разного веса могут получать разную по величине физическую нагрузку. Это может неблагоприятно сказаться на физической подготовленности игрока, а также качестве игры всей команды в целом. Поэтому выявление объективных предпосылок совершенствования методики тренажерной подготовки у профессиональных хоккеистов является актуальной научной задачей.

Материалы и методы. Проведенное исследование основывалось на теоретическом и аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике [1-4]. Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные обоснованию тренажерной подготовки профессиональных хоккеистов. В ходе исследования проводился опрос тренеров, профессиональных хоккеистов, анализировались особенности проведения тренажерной подготовки.

В опросе принимали участие 117 респондентов. Согласованность мнений респондентов определялась по коэффициенту Конкордации, который вычислялся по общепринятой методике. По результатам опроса тренеров и профессиональных хоккеистов были выявлены объективные предпосылки совершенствования методики тренажерной подготовки у профессиональных хоккеистов.

Результаты. Анализ педагогической сущности тренажерной подготовки определяет ее многогранность, сложность структуры и, как следствие, потребность рассмотрения в пределах трех разных подходов: объективистского, содержательного и операционного. Многоаспектность тренажерной подготовки профессиональных хоккеистов как научной и практической проблемы обуславливает ее сложный характер. Процессы управления тренажерной подготовкой, состояние и перспективные тенденции в исследуемой сфере становятся объектом изучения разных наук: спортивной педагогики, физиологии, психологии и спортивной медицины.

Важность именно педагогического исследования проблематики управления тренажерной подготовкой профессиональных хоккеистов обуславливается тем, что все другие научные направления предполагают изучение лишь отдельных аспектов исследуемой проблемы. При этом содержание такого рода исследований ограничивается конкретно научными методами и предметами отдельных наук, что не предоставляет возможность получить всесторонний и обоснованный результат и, главное, разработать конструктивный инструментарий, направленный на усовершенствование управления тренажерной подготовкой профессиональных хоккеистов.

Определяющее влияние управления тренажерной подготовкой профессиональных хоккеистов на уровень развития у них скоростно-силовых качеств обуславливается самим содержанием этой категории. Содержательный подход к трактовке тренажерной подготовки определяет наличие ряда неотъемлемых составляющих, каждая из которых характеризует обеспеченность профессиональных хоккеистов определенными физическими кондициями, необходимыми для качественной игры. В данном случае речь идет о здоровье профессиональных хоккеистов, уровне физической подготовленности, их профессиональном и личностном развитии. При этом большинство из субъективных условий характеризуется качеством проведения тренажерной подготовки, уровнем развития методики ее проведения и эффективностью. Такого рода направлениями повышения ее эффективности являются целевые задачи для профессиональных хоккеистов, а также для улучшения качества игры команды в целом.

Тренажерная подготовка у хоккеистов реализуется на трех уровнях, в пределах каждого из которых используется разный методический инструментарий (рис. 1):

Методический инструментарий в процессе тренажерной подготовки реализуется в отношении отдельных игроков и предполагает разные уровни решаемых задач при развитии скоростно-силовых качеств у хоккеистов. Тренажерная подготовка должна быть направлена на обеспечение сбалансированного уровня качества игры во всех звеньях команды. В свою очередь, направленность тренажерной подготовки заключается в реализации функций развития скоростно-силовых качеств у отдельных хоккеистов. Отметим, что это в значительной мере связано с их индивидуальным физическим развитием и функциональными возможностями

ми. При этом следует учитывать, что эффективность тренажерной подготовки характеризуется одновременно прямой и обратной связью, которую обеспечивают функциональные показатели профессиональных хоккеистов во время и после игры.

Как следствие, формирование содержательного наполнения качественных характеристик методического инструментария тренажерной подготовки обуславливается функционированием операционной системы, которая опосредована эффективностью управления тренировочным процессом. Такого рода рассуждения могут привести к ошибочному выводу, что управление тренажерной подготовкой профессиональных хоккеистов подменяется управлением тренировочным процессом в целом.

Базируясь на предварительно полученных результатах опроса тренеров и профессиональных хоккеистов, можно утверждать, что тренажерная подготовка является целевым объектом управления, который выделяется на определенном этапе тренировочного процесса. Примером в данном случае могут служить модели тренажерной подготовки в сборных команд стран западной Европы и США, где управление тренировочным процессом приобрело значение определенного цельного движения. При этом полностью очевидным было то, что отдельных организационных структур управления тренажерной подготовкой профессиональных хоккеистов там не создавалось.

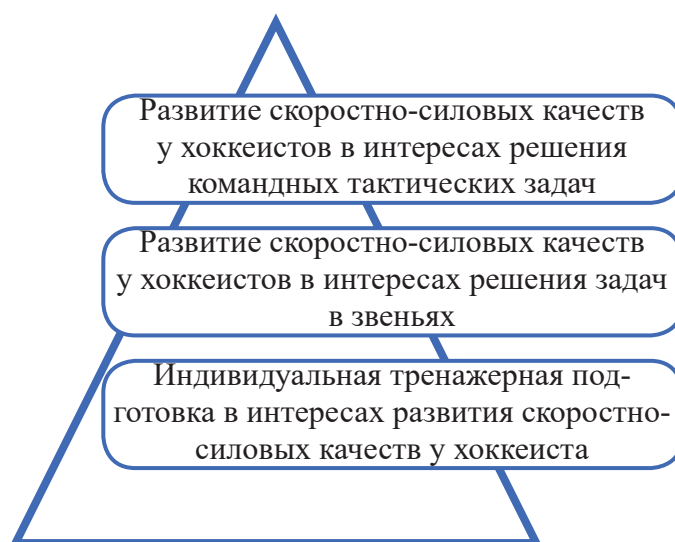


Рисунок 1 – Уровни решаемых задач при развитии скоростно-силовых качеств у хоккеистов в процессе тренажерной подготовки

Выводы. В настоящее время существует объективная необходимость изучения вопросов, связанных с процессом повышения качества тренажерной подготовки профессиональных хоккеистов. Во многом это связано с низким качеством ее проведения, недостаточным методическим обеспечением процесса управления, не учитывающим индивидуальные возможности профессиональных хоккеистов, в связи с чем процесс определения целей управления тренажерной подготовкой и их достижения являются затруднительными.

Список литературы

1. Место силы в системе физических качеств хоккеиста и роль силовой подготовки в хоккее с шайбой / А. А. Казаков, В. А. Блинов, Е. П. Храменок, М. И. Романов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 75-84.
2. Педагогические условия, необходимые для синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М. И. Романов, А. И. Нечаев, Е. А. Морозов, С. А. Уваров // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. - № 4 (194). – С. 393-396.
3. Факторы, определяющие необходимость синхронизации развития скоростно-силовых качеств и координационных способностей у юных хоккеистов / М. И. Романов, А. И. Нечаев, А. А. Колодовский, А. А. Фомичев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2021. - № 3 (193). – С. 382-384.
4. Bolotin A. E. Bakayev V. V., Surmilo S. V. and Aganov S. S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, World congress of performance analysis of sport XII (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

УДК 796.85

Хэ Вэйци¹, А. Э. Болотин¹, В. Г. Иванов²

¹ФГАОУ ВО «Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого»

²ВИ (ЖДВ и ВОСО) ВАМТО

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ СПОРТИВНОГО УШУ САНЬДА

Определены отличительные черты спортивного ушу санды среди всех видов боевых искусств. Методика исследования основывается на теоретико-аналити-

ческом обзоре литературы по изучаемой проблематике и на рассмотрении отличительных черт ушу саньда среди всех видов боевых искусств. Контингент испытуемых представлен бойцами ушу саньда, которые участвуют в соревнованиях самого высокого ранга Китая. Обзор теоретических основ тренировки бойцов ушу саньда позволил выявить отличительные признаки ушу саньда среди всех видов боевых искусств.

Актуальность. На сегодняшний день ушу саньда претерпело множество изменений и представлено разными направлениями. К первому относятся традиционные стили ушу саньда, в которых знания накапливались мастерами и передавались из поколения в поколение, отбирая наиболее эффективные техники, которые включали в себя захват, броски, удары ногами и удары руками.

Использовалось широкое поле для маневров, где во время поединка меняются направления – вправо, влево, назад, вперед, время нанесения удара – быстро, стремительно, медленно, с задержкой; применение силы и способы защиты. В соревнованиях отсутствует классификация участников по весу и главной целью является победить соперника всеми возможными приемами, так как запрещенных приемов практически нет.

В традиционном ушу саньда главное в тренировке является сила «гунфу». Тренировка гунфу включает в себя такие комплексы, как цигун, ингун, цингун, нэйгун и т. д. Традиционное ушу саньда преследует практическое исполнение приемов и тренирует энергию, дух и разум. Некоторые приемы могут изучаться и совершенствоваться спортсменами десятки лет, чтобы достичь высшего мастерства. Традиционное ушу является цельной системой подготовки человека, который способен самостоятельно принимать решения, основываясь на понятиях воинской морали «Удэ» [7].

Таким образом, определение отличительных признаков спортивного ушу саньда является актуальной научной задачей.

Материалы и методы. Проведенное исследование основывалось на теоретическом и аналитическом обзоре литературы по изучаемой проблематике. Были изучены научно-исследовательские работы, посвященные историческому анализу возникновения спортивного ушу саньда и выявлению его отличительных признаков.

Результаты. Ушу саньда – это воинское искусство китайской культуры с истоками, уходящими далеко в древность. Этот вид восточного искусства формирования тела и духа подразделяется следующим образом:

– боевое ушу саньда, которое, в свою очередь, включает в себя:

1) деревенское ушу саньда – характеризуется простотой и доступностью в освоении, так как не требует много времени и знаний (вин-чунь, чан-цюань, пигуа цюань и др.);

2) воинское ушу саньда – характеризуется стилями, практикуемыми в армии, в которых преобладающей является работа с оружием;

3) монастырское ушу саньда – стили, на которых сформировались остальные стили боевых искусств, изучаются в монастырях, огромное значение придается традиции и служению;

4) клановые ушу саньда – изучаются в кланах и схожи с монастырскими, за исключением традиции и служения.

Все виды ушу саньда вобрали в себя только самую эффективную технику, которую следует оттачивать годами. Применялись в кланах ниндзя, хуайто, ассасины;

– соревновательное ушу саньда, которое включает в себя такие разделы, как таолу и саньда;

– оздоровительное ушу саньда, которое включает в себя практики на основе гимнастики Цигун [1].

В тренировочном процессе (гунфу) китайскими мастерами боевых искусств ушу саньда использовалось для укрепления здоровья, а также гармонии между человеком и природой, гармонии и единстве Вселенной. Благодаря своей комплексности ушу саньда можно заниматься с ранних лет до поздней старости.

Второе направление представлено спортивным ушу таолу, которое берет начало еще в 20-е годы XX века. В 60–70-е годы во времена великой культурной революции было создано ушу для народа, которое стали именовать «гошу» (государственное искусство) [4].

Отличительной особенностью спортивного ушу саньда является спортивное соревнование. Для этого были созданы на базе традиционных стилей специальные стили, которые включают в себя большое количество акробатических элементов, артистизм и умение красиво двигаться.

По сравнению с традиционным ушу в спортивном таолу присутствуют боевые элементы, которые имеют менее выраженный характер. Вместе с тем, сюда добавлена значительная часть акробатических элементов и артистичность, которые придают больше зрелищности данному направлению. Чтобы соответствовать требованиям состязания и судейства, все техники стандартны и едины для всех, что дает возможность качественно оценивать спортсменов на соревнованиях.

Третье направление сформировалось в начале 80-х годов XX века, когда Китай начал представлять своих спортсменов по ушу по всему миру. Спортсмены, чемпионы Китая по таолу, не могли противостоять западным спортсменам по кикбоксингу. В то время на основе традиционных стилей был разработан другой вид боевых искусств – ушу саньда [2].

Ушу саньда – система спортивного поединка, в которой основной подготовки является тренировка тайминга, умение наносить удары руками и ногами, применять технику борьбы (взятую из китайской борьбы шуайцзяо), применять технику перемещения на специальном помосте. В противоборстве спортсменов один на один, применении технических и тактических приемов, а также в превосходстве уровня физической и психической подготовленности выявляется победитель [8].

Ушу саньда – это коллективная мудрость, а не придуманная одним человеком.

Ушу саньда – это современный соревновательный вид спорта, в котором два бойца используют наступательные и защитные приемы ударов ногами, ударов руками и бросков, чтобы победить противника голыми руками в соответствии с определенными правилами. Это важная часть китайских боевых искусств.

Что касается названия вида боевого искусства рукопашного боя, то в процессе длительного исторического развития существует множество названий, которые были зафиксированы в тексте и распространились среди людей. В древности его называли фазовым боем, рукопашным боем, биан, белым боем и т. д. Поскольку он проводился на сцене в виде рукопашного боя, он был широко известен как «игра на ринге». Теперь называется Саньда, также известен как Саньшоу [9].

Движения в ушу саньда относятся к фиксированным движениям боевых искусств. Это означает, что фиксированные наступательные и защитные движения в боевых искусствах разобраны и применены к наступательной и оборонительной практике. Все движения, как и в других видах спорта, очень разнообразны [10, 11].

С продвижением «национальных видов спорта люди считали, что «если вы хотите возродить национальные навыки, вы должны активно продвигать соревнования». Дух боевых искусств можно повысить с помощью соревнований. В то же время под влиянием западных спортивных состязаний ушу саньда постепенно выходит на арену современных спортивных игр. В 1928

и 1933 гг. Центральный зал боевых искусств Нанкина провел два национальных экзамена по боевым искусствам на общественном стадионе Нанкина. В экзаменах приняли участие более 300 кандидатов из 20 провинциальных и муниципальных залов боевых искусств и Центрального зала боевых искусств. Экзамен делится на предэкзаменационный и основной экзамен. Предварительный экзамен представляет собой одиночное выступление, а основной экзамен представляет собой соревнование между двумя людьми. Ушу саньда указан как ключевой пункт «национального экзамена». Только бойцы, сдавшие предварительный экзамен, могут участвовать в основном экзамене. Соревнования не классифицируются по весу, жеребьевкой проводятся только плей-офф. В игре нет защитного снаряжения и ограничений по времени. Суть правил в том, что любой, кто ударит соперника руками, локтями, ступнями или коленями, получает одно очко, а тот, кто ударит соперника по глазам, горлу или в пах, получает фол за «грязное ведение поединка». В то время соревнования ушу саньда были в основном основаны на очках, и некоторые наносили удары друг другу только пальцами ног или касались волос друг друга пальцами рук [6].

В 1929 г. Национальная конференция по рекреации национального искусства, проходившая в Ханчжоу, стала предусматривать, что представители, участвующие в конкурсе ушу саньда, должны иметь «прогулочный» блок. Посмотрев рутинное выступление, организаторы конференции посоветовали тем, у кого плохие навыки, не участвовать в конкурсе ушу саньда. Все участники конкурса были одеты в форменную короткую одежду конференции, перевязанную ремнями, и были разделены на красных и белых. Ринг имел высоту 1,3 м, длину 20 м и ширину 18,6 м. Два участника соревнования должны стоять лицом друг к другу на розовом круге, начерченном в центре ринга. После того, как судья дает свисток, каждый выходит вперед, чтобы поклониться друг другу, и поединок начинается по сигналу свистка. Два других члена судей должны держать на ринге красно-белые флажки, чтобы управлять поединком. С помощью флажков судьи могли управлять поединком, когда это необходимо, останавливать его и за нарушения правил назначать фолы [5].

В 1933 г. на «Национальной спортивной конференции», проходившей в Нанкине, все еще проводились соревнования Саньшоу, которые были сгруппированы по полу, весу и имели защитное снаряжение (протекторы груди для бейсбольных мячей и про-

текторы ног для футбольных мячей), головы и паха. Это закрытая зона, две победы из трех игр, и нет ограничения по времени. Ушу саньда похожа на борьбу, в ходе которой некоторые бойцы могут соревноваться до часа.

Хотя национальный экзамен по боевым искусствам и соревнования по ушу саньда в то время имели различные недостатки, они основывались на методах соревнований современных западных видов спорта. Это заставляло изменить традиционную форму соревнований и в определенной степени способствовало совершенствованию правил соревнований по ушу саньда.

После основания Китайской Народной Республики в 1949 г., с популяризацией и развитием боевых искусств, энтузиасты боевых искусств также приветствовали расширение программы соревнований по борьбе ушу саньда, и их становилось все больше и больше. В ноябре 1953 года на Национальной конференции по спортивным выступлениям и соревнованиям по этническим видам, проходившей в Тяньцзине, ушу саньда был включен в список основных соревнований Китая [3].

Выводы. Таким образом, государство рассматривало обычные виды спорта только как продвижение боевых искусств, выступлений и соревнований, в то время как ушу саньда все еще был популярен среди населения. До марта 1979 г. Национальная комиссия по спорту решила включить ушу саньда в список экспериментальных видов спорта для проведения соревнований. На Национальной конференции по наблюдению за ушу и обмену мнениями, проходившей в городе Наньин, ушу саньда была представлена специалистам для предварительной оценки. В 1980 г. ушу саньда был включен в «Национальный выставочный конкурс проектов борьбы ушу». Из-за уважения к исторической эволюции слово «Саньда» было использовано в качестве официального названия проекта как одного из видов боевых искусств без оружия.

Анализ литературы позволяет нам сделать вывод о том, что спортивное ушу саньда является наиболее близким к традиционному направлению по своему прикладному применению и эффективности. Боевой опыт, накопленный из поколения в поколение, который передавался в народе, был использован, чтобы сформировать первоначальный стиль боевого искусства ушу саньда. Позже Мэй Хуэйчжи и другие привнесли в него некоторые элементы западного бокса, сформировав нынеш-

ную модель правил соревнований, и убрали из него смертельно опасные приемы, которые могли принести серьезный вред здоровью спортсменов.

Список литературы

1. Казючиц, М. Ф. Традиция внутренних школ ушу и ранний даосизм. Проблема сравнительного анализа / М. Ф. Казючиц // Материалы XII Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых «Ломоносов». – Москва: Издательство МГУ, 2005. – Т. 5. – С. 71-72.
2. Музруков, Г. Н. Основы ушу: учеб. / Г. Н. Музруков. – Москва: Пик, 2010. – 625 с.
3. Оранский, И. В. Восточные единоборства / И. В. Оранский. – Москва: Советский спорт, 1990. – 42 с.
4. Пястолова, Н. Б. Цигун и ушу как эффективные восточные оздоровительные гимнастики / Н. Б. Пястолова, Е. М. Кадомцева, Н. В. Стародубцева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2021. – Т. 6. – № 2. – С. 108-113.
5. Рыбкина, И. О. Развитие и содержание философии ушу / И. О. Рыбкина, Е. М. Бетенькова // *Scientist (Russia)*. – 2018. – № 4(4). – С. 5.
6. Френкель, А. Структурный анализ китайского у-шу / А. Френкель // Совершенствование средств и методов подготовки единоборцев: ежегодный науч. сб. / под ред. С. Е. Бакулева. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2000. – 53 с.
7. Чжун Л. Спортивная эволюция культуры Ушу / Л. Чжун, Т. Мэн, А. А. Передельский // *Мир науки. Социология, филология, культурология*. – 2021. – Т. 12. – № 3.
8. Чувалов, Е. В. Ушу таолу: учеб. программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ / Е. В. Чувалов, А. А. Федякин. – Сочи [б.и.], 2003. – 53 с.
9. Шульгина, М. А. История развития ушу / М. А. Шульгина // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации: материалы VI Всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием. В 2-х частях, Новосибирск, 22–24 ноября 2017 года / Под ред. Л. П. Полянской. – Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2017. – С. 189-190.
10. Bolotin A., Bakayev V. (2017). The differences in response of the respiratory system of long and middle-distance runners and their influence on recovery rate. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(4), pp.2443-2446. DOI: 10.7752/jpes.2017.04272.
11. Bolotin A.E., Bakayev V.V., Surmilo S.V. and Aganov S.S. (2018), “Comparative analysis of the changes in blood chemistry among long-distance swimmers during workouts at middle and low altitudes”, *World congress of performance analysis of sport XII* (19-23 September, 2018, Opatija, Croatia), pp. 39-42.

В. О. Цыганкова, А. Ф. Андронакий

ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

СНЯТИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА МЕТОДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Статья рассказывает о том, как занятия спортом могут помочь бороться со стрессом. Дается понятие стресса. Средства борьбы со стрессом подбираются с учетом пожеланий занимающихся физической культурой.

В наше время жизнь стала намного более насыщенной и динамичной, что приводит к повышенному уровню стресса у большинства людей. Стресс, как известно, оказывает негативное влияние на наш организм и может привести к различным заболеваниям. Стресс – это состояние, которое может появиться у каждого человека в любой ситуации. Он может вызвать различные проблемы, такие как бессонница, депрессия, проблемы с сердцем и даже привести к ослаблению иммунной системы. К счастью, существует множество способов борьбы со стрессом, одним из которых является занятие спортом.

Занятия спортом не только способствуют улучшению физического состояния организма, но и являются эффективным методом борьбы со стрессом. Во время тренировок выделяются эндорфины – гормоны счастья, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Поэтому занятия спортом могут быть особенно полезны для людей, страдающих депрессией и тревожностью. Но главное – не перенапрягаться и правильно подбирать вид спорта, который будет наиболее подходящим для каждого человека. Не нужно заниматься спортом слишком интенсивно, это может привести к обратному эффекту. Важно также следить за правильным питанием и регулярностью занятий.

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию социальных навыков и командной работе, если вы занимаетесь в группе или команде. Это помогает улучшить коммуникацию и повысить уверенность в себе, что также положительно влияет на психологическое состояние.

Существует множество видов спорта, которые могут помочь в борьбе со стрессом. Выбор вида спорта зависит от предпочтений каждого человека. Некоторые люди предпочитают индивидуаль-

ные виды спорта, такие как бег, йога или плавание, которые помогают улучшить гибкость и расслабиться. Другие же предпочитают командные виды спорта, такие как баскетбол, футбол или волейбол. Бег, плавание или езда на велосипеде также могут быть хорошим выбором для тех, кто хочет улучшить свое физическое и психологическое состояние.

Но какие бы виды спорта вы ни выбрали, начинать следует с малого и постепенно увеличивать нагрузку. Кроме того, не стоит забывать о регулярном отдыхе, так как это также является важными факторами для борьбы со стрессом.

В заключение, занятия спортом – это один из самых эффективных методов борьбы со стрессом. Они помогают улучшить физическое и психологическое состояние организма, а также развивают социальные навыки и командную работу. Главное – не забывать о мере и правильно подбирать вид спорта, который будет наиболее подходящим для вас.

Список литературы

1. Белова, В. А. Личностно-ориентированный подход в рамках занятий физической культурой в вузах / В. А. Белова, Ю. В. Соболев // Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности: сборник материалов V Международной научно-практической конференции. – Москва, 2021. – С. 34-38.
2. Евтых, С. А. Средства фитнеса в снижении уровня стресса современного человека / С. А. Евтых // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции, приуроченной Году российско-китайского сотрудничества в области физической культуры и спорта. – Чебоксары-Ташкент, 2023. – С. 631-635.
3. Евтых, С. А. Эссе как средство формирования физической культуры личности студента / С. А. Евтых // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России: сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции. – Казань, 2022. – С. 137-141.
4. Камалова, Э. А. Соотношение ценностей физической культуры и личности / Э. А. Камалова, Ю. В. Соболев // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2023. – С. 104-108.
5. Проненкова, А. А. Социально-экономические проблемы и основные тенденции развития физической культуры и спорта / А. А. Проненкова, Ю. В. Соболев

// Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы Международной студенческой научно-практической конференции. – Чебоксары, 2023. – С. 450-453.

6. Цыганкова, В. О. Круговая тренировка в физической подготовке студентов аграрного университета, занимающихся тхэквондо / В. О. Цыганкова, Ю. Б. Никифоров // Физическое воспитание в условиях современного образовательного процесса: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Шуя, 2022. – С. 166-167.

7. Цыганкова, В. О. Организация и проведение соревнований по плаванию / В. О. Цыганкова, В. Ю. Ковалева // Актуальные вопросы гуманитарных и социальных наук: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 257-258.

8. Цыганкова, В. О. Значение физической тренированности для адаптации организма человека к разнообразным условиям жизни / В. О. Цыганкова, Я. В. Шестопалов // Наукосфера. – 2022. – № 3-1. – С. 122-125.

9. Цыганкова, В. О. Подготовка тхэквондистов в условиях эпидемиологических ограничений / В. О. Цыганкова, А. А. Клименко // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар, 2021. – С. 360-361.

10. Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психического здоровья учащихся / Н. А. Чуркин, В. А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции; отв. редактор И. И. Бородин. – Уссурийск, 2022. – С. 63-65.

УДК 796:004.388.4

В. О. Цыганкова, С. С. Филатов
ФГБОУ ВО Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина

КИБЕРСПОРТ КАК СПОСОБ ДОСТУПНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ

Рассматривается киберспорт как способ доступной активности студентов. Аргументируется, что киберспорт предоставляет возможность активного и занимательного времяпрепровождения, повышает коммуникативные и социальные навыки, а также дает возможность реализовать себя студентам, имеющим определенные ограничения по здоровью. Приведены примеры нормативно-правовых актов, регулирующих данную сферу.

Киберспорт – это современный способ проведения свободного времени, который позволяет студентам развивать свои навыки в играх и улучшать здоровье в целом. Например, многие игры, которые используются в киберспорте, требуют от игроков быстрой реакции, отменной координации и хорошего зрения.

Кроме того, игры могут развивать мышление и логическое мышление студентов, улучшать их концентрацию и внимание. В свою очередь, все это может оказать положительное влияние на успеваемость студентов в университете.

1. Нормативно-правовые акты Российской Федерации, регулирующие киберспорт

В Российской Федерации киберспорт регулируется рядом нормативно-правовых актов, которые устанавливают порядок проведения соревнований, защиту прав и интересов участников и зрителей, а также вопросы безопасности в интернете.

Одним из главных документов является федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» [1], который определяет правовой статус киберспорта и регулирует его взаимодействие с другими отраслями. Кроме того, для проведения соревнований участники должны соблюдать ряд правил, определенных в Положении о проведении турниров по компьютерным играм.

Также нельзя не отметить, что в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 29.04.2016 № 470 [2] киберспорт был включен в раздел признанных видов спорта. Это играет огромную роль, так как благодаря этому киберспорт теперь не будет выглядеть обычным досугом, а наоборот, очень серьезной физической дисциплиной.

2. Доступность и инклюзивность киберспорта

Киберспорт отличается от многих других спортивных видов тем, что он весьма доступен и инклюзивен. Например, не каждый студент может углубиться в плавание или бокс, а киберспорт доступен большинству.

Современные студенты живут в мире цифровых технологий, компьютерные игры являются их увлечением и отступлением от суеты и стресса. Киберспорт – это отрасль игровой индустрии, которая объединяет игроков со всего мира. Принимать участие в соревнованиях могут не только профессиональные игроки, но и любители, среди которых молодежь, в том числе и студенты.

Киберспорт не только является интересной и популярной формой активности, но и может стать полезным для студентов в плане развития их личностных качеств, таких, как стрессоустойчивость, логическое мышление, командный дух и социальные навыки. Кроме того, киберспорт позволяет студентам расширить свой круг общения, познакомиться с новыми людьми и даже получить доступ к профессиональной индустрии.

Таким образом, студенты разного уровня физической подготовки и здоровья могут заниматься киберспортом. Это также означает, что более широкий круг студентов может участвовать в киберспортивных турнирах и показывать свои навыки.

3. Смысл и ценность киберспорта для студентов

Киберспорт может стать незаменимым инструментом для студентов в их развитии и улучшении здоровья. Кроме того, киберспорт может помочь студентам общаться с единомышленниками, находить новых друзей и развивать свои социальные навыки.

Также киберспорт может послужить мотивацией для студентов, чтобы они сделали более осознанный выбор в пользу здорового образа жизни и отказались от вредных привычек, таких, как курение, алкоголь или наркотики.

4. Проблемы реализации киберспорта в университетах и пути их решения

Проблемы в киберспорте, связанные с его доступностью для студентов, включают следующее:

1) Недостаток финансирования. Не все университеты и колледжи имеют достаточно средств, чтобы поддерживать свои киберспортивные команды. Это может привести к тому, что студенты, желающие заниматься киберспортом, не могут получить достаточную поддержку от своих учебных заведений.

2) Ограниченный доступ к оборудованию. Оснащение для киберспорта может быть довольно дорогостоящим, поэтому многим командам будет сложно обеспечить каждого студента нужным оборудованием. Это может существенно ограничить возможности участия в киберспортивных соревнованиях.

3) Ограниченный доступ к тренерам и экспертам. Киберспорт – это сложная дисциплина и, как и любое другое занятие, требует определенных навыков и знаний. Не все учебные заведения имеют знакомых с киберспортом, которые могут стать тренерами и наставниками для студентов, занимающихся этой дисциплиной.

Как решить эти проблемы? Вот несколько предложений:

1) Увеличивать финансирование университетских команд. Это может быть достигнуто путем установления спонсорских отношений с корпорациями или путем получения грантов.

2) Предоставлять оборудование для киберспорта студентам в рамках учебных заведений. Это может включать в себя создание кампусных киберспортивных центров или предоставление доступа к необходимому оборудованию в учебных классах.

3) Привлекать профессиональных тренеров и экспертов в качестве наставников и консультантов. Университеты могут создавать рабочие места для профессиональных тренеров и экспертов, чтобы они могли помочь студентам улучшить свои навыки.

4) Создавать клубы по интересам и организовывать соревнования в учебных заведениях. Это может помочь студентам заниматься киберспортом в индивидуальной или командной форме, даже если учебное заведение не имеет официальной киберспортивной программы.

В заключение можно сказать, что киберспорт действительно является одним из наиболее доступных и привлекательных способов активной деятельности для студентов. Он позволяет совместить любовь к игровой культуре с необходимостью поддерживать здоровый образ жизни и социализацию.

Благодаря развитию киберспортивного движения студенты имеют возможность выступать в командах, участвовать в турнирах и развиваться как профессионалы в этой области. Все это позволяет им укреплять здоровье, расширять кругозор и общаться с единомышленниками вне учебной среды. Поэтому киберспорт – это не просто развлечение, но и часть активной жизни современного студента.

Список литературы

1. Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» от 27.07.2006 N 149-ФЗ (последняя редакция) // Собрание законодательства Российской Федерации от 2006 г. , N 31 , ст. 3448 (Часть I).

2. Приказ Министерства спорта РФ от 29 апреля 2016 г. № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта».

3. Чуркин, Н. А. Организационно-методические аспекты применения дистанционного обучения в подготовке студентов по игровым видам спорта / Н. А. Чуркин, В. В. Ильин // Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений: материалы учебно-методической конференции, Краснодар, 01 февраля – 30 2021 года. – Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет им. И. Т. Трубилина, 2021. – С. 362-363. – EDN SVICDO.

4. Чуркин, Н. А. Спорт и физическая культура в высших учебных заведениях для формирования физического и психологического здоровья учащихся / Н. А. Чуркин, В. А. Молдован // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции, Уссурийск, 06 мая 2022 года / Отв. ред. И. И. Бородин. – Уссурийск: Приморская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 63-65. – EDN ТОЕМРМ.

5. Чуркин, Н. А. Уровень функциональных возможностей обучающихся вузов, подготавливаемых по различным программам физической культуры / Н. А. Чуркин, А. В. Яни, М. М. Омельченко // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 481-484. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3.p481-483. – EDN BEZNRE.

6. Калашник, Е. А. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / Е. А. Калашник, А. В. Яни, Е. Г. Плотников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 5. – С. 27-33. – EDN JAASNR.

УДК 796.262

Р. Р. Шамсутдинова

ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ

ДАРТС КАК СПОСОБ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Дартс относится к игровой и спортивной формам двигательной активности. На основании исследуемого материала прослеживается применение средств и методов физического воспитания в ходе состязательного процесса при игре в дартс для совершенствования основных физических качеств и формирования устойчивых психических особенностей личности.

Актуальность. Поддержание здорового образа жизни интерпретируется как значимо важный аспект в жизни каждого человека наряду с укреплением и стабилизацией психического равно-

весия. Различные стрессовые жизненные обстоятельства подводят нас к формированию физически здорового, творчески мыслящего человека, обладающего способностью адаптироваться к условиям современных реалий.

Цель исследования – выделить основные способы воздействия игры в дартс на психическое и физическое здоровье человека.

В соответствии с поставленной целью разрешались следующие задачи: собрать информацию о среднестатистическом состоянии здоровья студентов на начальных этапах обучения; проанализировать, что изменяется в самочувствии студентов после занятий игрой в дартс.

Материалы и методика. В работе использовались теоретические методы (анализ, обобщение). Изучено влияние игры в дартс на состояние здоровья на основе экспериментов и интервью студентов Башкирского ГАУ.

Результаты исследований. Выбирая между различными категориями и разновидностями физической деятельности, предпочтение оказываем дартсу, несмотря на то, что это молодой вид спорта, рассветом которого считаются 90-е годы прошлого столетия. Ему удалось завоевать популярность и укорениться среди широкого круга граждан нашей страны. Благодаря своей доступности, понятности, экономичности и простоте дартс получил свое распространение в качестве занятия, подходящего совершенно всем без исключения. Представители женского и мужского пола, всевозможных возрастных групп, в том числе люди с ограниченными возможностями здоровья или физическими недостатками, различного темперамента и уровня подготовки имеют возможность заниматься, принимать участие в спортивных тренировках как в домашних условиях, так и в спортивных залах, выигрывая в соревнованиях.

Дартс обладает огромным числом достоинств и преимуществ, которые положительно влияют не только на улучшение жизненных показателей, но и развивают и стимулируют психологический аспект:

- Оздоровление и развитие координации двигательных функций.
- Стабилизация работы сердечно-сосудистой системы.
- Положительное влияние на деятельность зрительного процесса, то есть цветовая гамма мишени подобрана таким обра-

зом, чтобы успокаивать и устранять напряжение глазных мышц (постоянное перемещение взгляда с дротика на мишень).

– Профилактика близорукости и мигрени: на протяжении всего периода состязания возникает необходимость фокусировки на элементах различной степени дальности. Усиление терапевтического эффекта происходит по средствам вовлеченности нескольких центров головного мозга, отвечающих за реакцию, координацию, в результате чего удается беспрепятственно убрать нервное напряжение с «интеллектуальных» зон.

– Развитие стратегического мышления и чувства уверенности. Каждый бросок подчиняется четко продуманному плану, выбор персональной стратегии активизирует логически обдуманые решения – тактические ходы.

– Улучшение и развитие социальных навыков командной работы и физического самоконтроля.

– Минимизация стресса и агрессии. Для наиболее точного броска и попадания в цель необходимо сосредоточиться и максимально направить поток внимания в игровой процесс, в результате чего происходит переключение от негативно воздействующих мыслей и личных проблем на релаксацию, достижение цели и заряд позитивной энергии при попадании в «яблочко».

Систематический дефицит двигательных процессов приводит к снижению всех жизненно важных функций организма, ухудшает общее состояние здоровья. Так, анализ результатов научных исследований свидетельствует, что относительно начальных этапов обучения число здоровых студентов сокращается. Высок процент физиологической незрелости (более 60 %), которая становится причиной роста функциональных (до 70 %) и хронических (до 50 %) заболеваний. Более 20 % имеют дефицит массы тела, столько же – избыточный вес.

Выводы. В нынешнюю эру гаджетов особенно важно найти время на живое полноценное общение, а также иметь возможность провести время с семьей, друзьями, коллегами. Дартс – один из самых простых и доступных способов игры, польза которой сказывается на вашем здоровье. Поскольку уровень стресса снизится, а выработка гормонов счастья усилится, иммунная система окрепнет, и возможность более длительного пребывания на свежем воздухе улучшит общее самочувствие. В условиях современных реалий сидячая работа и малоподвижный образ жизни вызывает постоянное чувство сонливости и апатии у 87 % населе-

ния. Дартс помогает встряхнуться и возродить утраченную активность. Исследование показало, что увлечение игрой оказывает положительное влияние на человека, делая его более продуктивным как на работе, так и в быту.

Список литературы

1. Зарипов, А. У. Роль дартса в жизни молодёжи двадцать первого века / А. У. Зарипов, А. А. Роженцев. – 2021. – № 4. – С. 39-41. – EDN CJVGXP.

2. Роженцев, А. А. Дартс как средство повышения стрессоустойчивости студентов в современном аграрном вузе / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы: материалы VII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, Уфа, 22 декабря 2014 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2014. - Т. II. – С. 200-205. – EDN TTСIIN.

3. Роженцев, А. А. Специфика реализации программы элективной дисциплины дартс в университете / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, Р. Р. Ягафаров // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: материалы Национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ, Краснодар, 28–29 октября 2020 года. – Краснодар: Кубанский ГАУ им. И. Т. Трубилина, 2020. – С. 394-398. – EDN VFFOCK.

4. Роженцев, А. А. Дартс как средство психической подготовки студентов / А. А. Роженцев, М. А. Роженцев, Р. Р. Ягафаров // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию Башкирского государственного аграрного университета (в рамках XXX международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2020»), Уфа, 17–20 марта 2020 года. – Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2020. – С. 421-424.

УДК 796.03-057.875(470+571)

М. В. Якимов, А. А. Носков, В. Ю. Якимова
Удмуртский ГАУ

ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Рассмотрены основные проблемы, влияющие на развитие студенческого спорта в Российской Федерации, и представлены пути их решения.

Актуальность. Студенческий спорт играет важную роль в жизни молодежи, поскольку способствует не только физическому развитию, но и формированию положительных качеств, таких, как целеустремленность, настойчивость, сила воли и командный дух. Однако, несмотря на все преимущества, существуют определенные проблемы, ограничивающие развитие студенческого спорта в нашей стране. Исследуется состояние, проблемы и перспективы развития студенческого спорта.

Цель: по литературным источникам изучить, какие проблемы влияют на развитие студенческого спорта в России.

Для достижения цели были решены следующие **задачи:**

1. Выявить и проанализировать проблемы студенческого спорта.

2. Предложить пути их решения.

Материалы и методика. Основным источником получения информации является научная литература. Использовались методы анализа.

Результаты исследования. Рассмотрим основные перспективы развития студенческого спорта в России. В настоящее время он находится в состоянии дисбаланса. С одной стороны, здесь работают высококвалифицированные тренеры и специалисты и проводятся крупные международные и национальные соревнования. С другой стороны, активность студентов в этой области не высока, но и в большинстве случаев относительно не низкая. Все познается в сравнении, и мы можем констатировать, что уровень современного студенческого спорта не соответствует традиционно высокому уровню, который был ранее, а это создает проблемы для российского спорта в целом.

Существует ряд проблем, которые тормозят развитие студенческого спорта. Одной из основных в России является недостаток финансирования. Это является одной из главных причин неразвитости многих видов спорта среди студентов. Несмотря на значительные средства, выделяемые на развитие спортивной инфраструктуры в России, финансирование студенческого спорта занимает малую долю этого бюджета. Как следствие, многие спортивные клубы и команды находятся в неблагоприятном состоянии и не получают необходимую поддержку.

Еще одной проблемой студенческого спорта является отсутствие эффективной системы выявления и подготовки талантливых студентов. В настоящее время не существует ясных механизмов,

по которым студенты могут получить доступ к специализированным спортивным учреждениям. Система отбора студентов в спортивные команды в университетах также оставляет желать лучшего и не всегда позволяет выбрать лучших и наиболее мотивированных спортсменов.

Нехватка оборудования и технических средств также является проблемой студенческого спорта в России. Многие университеты не имеют необходимого оборудования и инфраструктуры для тренировок и организации соревнований. Это не только снижает мотивацию студентов вести здоровый образ жизни, но и препятствует развитию талантливых спортсменов. Так, например, нет лыжных трасс для занятия зимними видами спорта, отсутствуют бассейны для водных видов, легкоатлетических манежей с покрытыми беговыми дорожками.

Также важно отметить отсутствие эффективных механизмов взаимодействия между университетами и спортивными организациями. Это ограничивает возможность студентов встречаться и соревноваться с другими командами и тем самым развиваться и улучшать свои результаты.

Отсутствие международной связи является еще одной проблемой студенческого спорта в России. Несмотря на то, что многие студенты занимаются спортом и участвуют в международных соревнованиях, они часто не имеют доступа к опыту и знаниям, которые могут получить в рамках международного обмена. Это также ограничивает возможности для проведения международных турниров и ограничивает развитие студенческого спорта в России.

Игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол) занимаются 30 %, а циклическими видами спорта (лыжные гонки, легкая атлетика) – 16 студентов, 25 студентов не занимаются спортом.

Стоит обратить внимание на то, что каждый из студентов индивидуален. То есть при определении необходимого комплекса занятий необходимо рассматривать каждого из студентов в отдельности, исходя из его деятельности, способностей, состояния здоровья [1].

Большинству студентов нравятся спортивные залы, но многим недостаточно тренажеров (28 % опрошенных) или их вообще нет. Лыжникам нужна новая лыжная база и питание (4 %).

Научный подход в вопросах физической культуры в совокупности с системой образования направлен на формирование в молодом поколении стремления к здоровому образу жизни [2].

Многим студентам на занятиях по физической культуре нравится играть в волейбол, футбол, баскетбол. Студенты готовы заниматься как на улице 52 %, так и в спортивном зале – 48 % [3].

Одним из главных факторов, влияющих на состояние здоровья населения, является образ жизни. Немногие люди знают о преимуществах ведения здорового образа жизни, поэтому не думают, что это важно [4].

Выводы и рекомендации. Студенческий спорт является важным сектором в спортивной деятельности, который развивается вместе с молодежью. Однако в России студенческий спорт лишен должной известности и не получает необходимой поддержки. Для развития студенческого спорта необходимы более эффективные механизмы финансирования, системы выявления и подготовки талантов, улучшенной инфраструктуры и международных связей. Решение этих проблем поможет создать благоприятные условия для развития студенческого спорта и повысить мотивацию молодежи к здоровому образу жизни. Также во многих учебных заведениях не хватает высококвалифицированных кадров по специализированным видам спорта.

Список литературы

1. Суркова, Д. Р. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / Д. Р. Суркова, Л. Г. Шиховцова, П. П. Николаев // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – С. 145-147.
2. Тихонова, В. А. Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента / В. А. Тихонова, А. М. Данилова // Наука через призму времени. – 2019. – № 6(27). – С. 169-172.
3. Воспитание здорового образа жизни у студентов / М. В. Якимов, В. Ю. Якимова, Д. В. Якимов [и др.] // Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва: материалы Межрегиональной научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 14 октября 2022 года / Под ред. И. А. Загайнова, О. Г. Купцовой. – Йошкар-Ола: АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт», 2022. – С. 139-145.
4. Importance of healthy lifestyle in healthy living / R. S. Kokebaeva, Ja. J. Jamalov, B. T. Oterov, U. M. Ikhsanov // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2020. – No 12-9(68).

СОДЕРЖАНИЕ

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

- М. С. Воротова, Н. А. Соловьев**
Жизненный путь профессора Николая Алексеевича Соловьева . . . 3
- А. И. Ефремова**
История развития физической культуры 8
- И. А. Ильин, Н. А. Соловьев**
Основные этапы истории физической культуры и спорта . . . 11
- Н. Г. Петров, А. С. Шутов, Е. В. Воронцова, Ю. В. Моисеев**
История развития лыжного спорта в Ижевской государственной
медицинской академии при сотрудничестве с Удмуртским
государственным аграрным университетом 19
- Ю. В. Соболев, И. А. Лобачев**
Олимпийские игры как исторический аспект развития
физической культуры и спорта 24
- Н. А. Соловьев**
80 лет на благо физического воспитания студентов
(к юбилею УдГАУ) 29
- Н. А. Соловьев, М. С. Воротова**
Основные направления научной работы по физической
культуре и спорту в УР. 34
- Н. А. Соловьев**
Основные труды по истории физической культуры и спорта
в Удмуртии 39
- Хэ Вэйци, Ш. Керимов, В. Г. Иванов**
Анализ истории развития ушу саньда. 47

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ПУТИ ЕГО УКРЕПЛЕНИЯ

- В. В. Валиуллин, Н. Ф. Семерханова, Е. А. Доценко**
Питание как один из основных факторов здоровья студентов . . 53

И. М. О. Джолиев, А. Э. Кочнев Особенности занятий физкультурой у людей, больных сахарным диабетом.	58
А. А. Желтов, К. С. Синявин, Д. Д. Пальвинский Здоровье студентов, состояние, проблемы и перспективы развития	63
С. В. Качалова, А. А. Соболев, А. В. Яни Психологические особенности здорового образа жизни	69
Л. Н. Кузнецова, А. Ю. Анисимова, И. Г. Гибадуллин Показатели дыхательной системы у студентов ИжГТУ имени М. Т. Калашникова специальной медицинской группы	72
А. М. Куприн, Л. П. Федосова Занятия физической культурой как способ лечения сколиоза у студентов	76
А. М. Куприн, Л. П. Федосова, Г. В. Федотова Значение организации здорового образа жизни для студента . .	79
Л. Н. Мартьянова, Л. В. Рубцова Состояние здоровья студентов 1-го курса УдГАУ, разделенных по территориальному принципу село-город	82
В. А. Молдован, М. В. Деменко Закаливание в системе самостоятельных занятий физической культурой студенческой молодежи	87
В. А. Молдован, В. Е. Щербаков Проблема формирования здорового образа жизни в студенческой и школьной среде	92
Н. Г. Петров, А. Ю. Малькин, А. И. Валиева, Ю. В. Моисеев Проблема мотивации современной молодежи к занятиям физической культурой и спортом на примере медицинского вуза	99
В. В. Приказчикова, И. В. Яткин Индивидуальное здоровье студента, его физическая, духовная и социальная сущность.	104
К. С. Рассанова, Б. Н. Глинкин Влияние плавания на нервную систему.	106

- М. Е. Рябов, В. П. Байков**
 Экспресс-оценка определения уровня физического здоровья студентов технического университета по индексу Робинсона . . .109
- А. Д. Хименко, А. В. Яни**
 Современные средства контроля физического состояния студентов в рамках физической культуры112
- Г. К. Хузина**
 Физическая культура как важнейший фактор повышения устойчивости организма к условиям внешней среды117
- В. О. Цыганкова, А. Ф. Андронакий**
 Физическая культура и спорт как средство психогигиены и психопрофилактики в здоровьесбережении людей121

**ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ
 В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ
 ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

- О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина**
 Фестиваль по степ-аэробике «Весна в кроссовках» как результат инновационной деятельности кафедры физической культуры УдГАУ124
- Е. М. Выломова**
 Разработка электронного курса по миофасциальному релизу в социальных сетях.127
- И. Г. Гибадуллин, А. М. Капралова, Н. А. Мошкина**
 К проблеме организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» в Ижевском государственном техническом университете имени М. Т. Калашникова131
- Р. В. Гутовский, А. Э. Болотин, В. Г. Иванов**
 Характеристика организационно-педагогических условий, необходимых для применения упражнений в парах с дополнительным отягощением в процессе скоростно-силовой подготовки юных баскетболистов 14-15 лет.136
- И. М. О. Джолиев, П. Е. Иванюшина**
 Сущность индивидуальной физической подготовки студентов института экономики, финансов и менеджмента143

О. Ю. Латышев, П. А. Латышева, М. Луизетто Подготовка студентов на кафедрах, реализующих физическую подготовку в высших учебных заведениях	148
Пэн Юн, Ю. Чуньгуан, А. Э. Болотин Анализ сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет на основе синхронизации физической и технической подготовки	151
Пэн Юн, Ю. Чуньгуан, Ш. Керимов Научно-педагогические проблемы спортивной подготовки юных теннисистов в Китае	156
Пэн Юн, Ю. Чуньгуан, Ш. Керимов, В. Г. Иванов Педагогические принципы сопряженного развития координации движений и быстроты у юных теннисистов 13-14 лет на основе синхронизации физической и технической подготовки	161
В. А. Рогачёва, М. А. Роженцев Психология физического воспитания студентов вуза	166
С. Э. Сыпко, В. В. Ильин Инновации физического воспитания для подготовки студентов аграрных вузов к будущей профессии.	170
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ	
О. Ю. Дружинина, Н. Б. Вершинина Скандинавская ходьба как прикладной вид спорта специалистов аграрного профиля	174
С. К. Власенко, В. В. Ильин Физическое воспитание студентов в процессе обучения по выбранной специальности	177
З. В. Кузнецова, Д. А. Набока Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в рамках занятий физической культурой и спортом	181
Я. Н. Петухова, Ю. Л. Егоров Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов аграрного университета	186

К. М. Саввиди

Роль физической культуры и спорта
в профессионально-личностном воспитании студентов.190

**АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.
СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ
РАЗВИТИЯ**

Д. А. Львов, Л. П. Федосова

Влияние лечебного массажа на здоровье студентов195

К. С. Рассанова, Б. Н. Глинкин

Влияние оздоровительной ходьбы
на организм человека.197

А. Д. Хищенко, В. А. Молдован

Роль адаптивной физической культуры
в развитии личности студентов
в педагогическом вузе201

Д. М. Шестакова

Лечебная физическая культура для людей, имеющих
нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз)206

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ. СОСТОЯНИЕ,
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ**

Е. А. Артеменко

Проблемы социальной защиты спортсменов
в Российской Федерации: законодательные
пути решения211

Д. С. Буз, Г. В. Федотова, Л. П. Федосова

Травматизм среди студентов и профессиональных
спортсменов: причины и профилактика215

А. И. Ефремова

Дети и спорт219

С. Н. Карпова

Комплекс упражнений на основе повторного метода
в развитии скоростной выносливости пловцов-стайеров222

С. Н. Карпова Применение комплексов упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей у пловцов-стайеров226
С. Н. Карпова Применение методов саморегуляции, направленных на повышение уровня психологической подготовки пловчих-стайеров.230
А. А. Клименко, А. А. Мурадян Формирование технико-тактических навыков на начальных этапах обучения самбо без учета латеральных предпочтений . .	.233
А. А. Клименко, О. А. Пересадин Формирование техники дзюдо у студентов на этапах начальной подготовки без учета латеральных предпочтений. Проблемы и перспективы238
Д. А. Львов, Л. П. Федосова Физическая культура и ее влияние на умственную деятельность студентов243
Ю. В. Моисеев Силовая подготовка спортсмена по полиатлону246
И. С. Ровнин, А. Э. Болотин, В. Г. Иванов Содержание технологии начальной подготовки юных стрелков из пистолета с использованием вариативных методов тренировки249
В. А. Рогачёва, М. А. Роженцев Дартс на занятиях по физической культуре.257
А. В. Рычагов, А. Э. Болотин Научно-теоретические предпосылки совершенствования методики тренажерной подготовки у профессиональных хоккеистов.262
Хэ Вэйци, А. Э. Болотин, В. Г. Иванов Отличительные черты спортивного ушу саньда266
В. О. Цыганкова, А. Ф. Андронакий Снятие психоэмоционального стресса методами физической культуры.273

В. О. Цыганкова, С. С. Филатов	
Киберспорт как способ доступной активности студентов.	275
Р. Р. Шамсутдинова	
Дартс как способ укрепления психического и физического здоровья	279
М. В. Якимов, А. А. Носков, В. Ю. Якимова	
Проблемы студенческого спорта в Российской Федерации	282

Научное издание

**СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Материалы Международной научно-практической конференции,
посвященной 90-летию юбилею кандидата педагогических наук,
профессора Николая Алексеевича Соловьева

*16–17 мая 2023 года
г. Ижевск*

Редактор И. М. Мерзлякова
Компьютерная верстка С. В. Полтанова

Подписано в печать 30.06.2023 г. Формат 60×84/16.
Усл. печ. л. 16,97. Уч.-изд. л. 14,46.
Тираж 300 экз. (первый завод 30 экз.). Заказ № 8704.
Отпечатано в УдГАУ
426069, г. Ижевск, ул. Студенческая, 11.