



**ljournal.org**

Рецензируемое научное издание  
Распространяется по модели Open Access  
Электронный и печатный формат издания  
Издается и индексируется в РИНЦ с 2015 года

# Тенденции развития науки и образования

Научный журнал

**№115, Часть 11**  
**Ноябрь 2024**

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

# **ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**

№115, Ноябрь 2024  
(Часть 11)



Самара, 2024

T33

**Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №115, Ноябрь 2024 (Часть 11) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 152 с.**

**doi:** 10.18411/trnio-11-2024-p11

**Тенденции развития науки и образования** - это рецензируемый научный журнал, который в большей степени предназначен для научных работников, преподавателей, доцентов, аспирантов и студентов высших учебных заведений как инструмент получения актуальной научной информации.

Периодичность выхода журнала – ежемесячно. Такой подход позволяет публиковать самые актуальные научные статьи и осуществлять оперативное обнародование важной научно-технической информации.

Информация, представленная в сборниках, опубликована в авторском варианте. Орфография и пунктуация сохранены. Ответственность за информацию, представленную на всеобщее обозрение, несут авторы материалов.

Метаданные и полные тексты статей журнала передаются в наукометрическую систему ELIBRARY.

Электронные макеты издания доступны на сайте научного центра «LJournal» - <https://ljournal.org>

© Научный центр «LJournal»  
© Университет дополнительного  
профессионального образования

УДК 001.1  
ББК 60

## РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

**Чернопятнов Александр Михайлович**

Кандидат экономических наук, Профессор

**Царегородцев Евгений Леонидович**

Кандидат технических наук, доцент

**Пивоваров Александр Анатольевич**

Кандидат педагогических наук

**Малышкина Елена Владимировна**

Кандидат исторических наук

**Ильященко Дмитрий Павлович**

Кандидат технических наук

**Дробот Павел Николаевич**

Кандидат физико-математических наук, Доцент

**Божко Леся Михайловна**

Доктор экономических наук, Доцент

**Бегидова Светлана Николаевна**

Доктор педагогических наук, Профессор

**Андреева Ольга Николаевна**

Кандидат филологических наук, Доцент

**Абасова Самира Гусейн кызы**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Попова Наталья Владимировна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Ханбабаева Ольга Евгеньевна**

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

**Вражнов Алексей Сергеевич**

Кандидат юридических наук

**Ерыгина Анна Владимировна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Чебыкина Ольга Альбертовна**

Кандидат психологических наук

**Левченко Виктория Викторовна**

Кандидат педагогических наук

**Петраш Елена Вадимовна**

Кандидат культурологии

**Романенко Елена Александровна**

Кандидат юридических наук, Доцент

**Мирошин Дмитрий Григорьевич**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Ефременко Евгений Сергеевич**

Кандидат медицинских наук, Доцент

**Шалагинова Ксения Сергеевна**

Кандидат психологических наук, Доцент

**Катермина Вероника Викторовна**

Доктор филологических наук, Профессор

**Полицинский Евгений Валериевич**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Жичкин Кирилл Александрович**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Пузыня Татьяна Алексеевна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Ларионов Максим Викторович**

Доктор биологических наук, Доцент

**Афанасьева Татьяна Гавриловна**

Доктор фармацевтических наук, Доцент

**Байрамова Айгюн Сеймур кызы**

Доктор философии по техническим наукам

**Лыгин Сергей Александрович**

Кандидат химических наук, Доцент

**Заломнова Светлана Петровна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна**

Кандидат педагогических наук, Доцент

**Радкевич Михаил Михайлович**

Доктор технических наук, Профессор

**Гуткевич Елена Владимировна**

Доктор медицинских наук

**Матвеев Роман Сталинарьевич**

Доктор медицинских наук, Доцент

**Шамутдинов Айдар Харисович**

Кандидат технических наук, Профессор

**Найденев Николай Дмитриевич**

Доктор экономических наук, Профессор

**Романова Ирина Валентиновна**

Кандидат экономических наук, Доцент

**Хачатурова Карине Робертовна**

Кандидат педагогических наук

**Кадим Мундер Мулла**

Кандидат филологических наук, Доцент

**Григорьев Михаил Федосеевич**

Кандидат сельскохозяйственных наук

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                                                                                                                    |          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>РАЗДЕЛ XXV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ.....</b>                                                                                                                                                | <b>8</b> |
| <b>Алилуева Д.В., Проскурина Е.Ф.</b> Почему занятия физической культуры важны для студентов? .....                                                                                                | 8        |
| <b>Аникеева М.А., Гришина Г.В.</b> Физическая культура как инструмент подготовки детей с тяжелыми нарушениями речи к школьному обучению .....                                                      | 10       |
| <b>Антонян Г.А., Ачкасова Д.Е., Инёв М.А.</b> Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи .....                                                        | 13       |
| <b>Бабайцева В.А.</b> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО и его роль в сохранении здоровья студентов .....                                                                          | 15       |
| <b>Березина А.Д., Гришина Г.В.</b> Специфика физкультурных занятий для детей с ОВЗ и детей-инвалидов .....                                                                                         | 17       |
| <b>Бурдочкина Ю.А., Иванова Л.А.</b> Физическая культура в деятельности юристов .....                                                                                                              | 21       |
| <b>Вагапова А.Ф., Гусев П.М.</b> Влияние социальных сетей на мотивацию и эффективность тренировок студентов Казанского государственного энергетического университета....                           | 23       |
| <b>Василевская В.В., Ананьева И.В.</b> Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.) .....           | 25       |
| <b>Гаврилов П. Н., Кудинова Ю.В.</b> Влияние физической активности на здоровье человека.....                                                                                                       | 29       |
| <b>Газилова Р.Н., Гусев П.М.</b> Экстремальные виды спорта: мотивация и влияние рискованных увлечений на физическое состояние человека.....                                                        | 32       |
| <b>Гильзова Р.Р., Огуречников Д.Г.</b> Физическая культура и спорт в современных условиях .....                                                                                                    | 35       |
| <b>Голчина П.В., Абзалова С.В.</b> Физическая культура как фактор профилактики заболеваний.....                                                                                                    | 38       |
| <b>Горчанюк Ю.А., Герасименко Е.М.</b> Цифровые технологии в студенческом спорте ..                                                                                                                | 41       |
| <b>Гумерова Г.Р., Гусев П.М.</b> Исследование влияния физических упражнений на здоровье и общее самочувствие .....                                                                                 | 44       |
| <b>Давыдов А.В., Солодилова Е.С.</b> Влияние спорта и технологий на когнитивные способности человека .....                                                                                         | 47       |
| <b>Демченко Н.Д.</b> Особенности командной техники в академической гребле и пути повышения уровня физической подготовленности гребцов.....                                                         | 50       |
| <b>Дрантусова Е.Р., Щеголева М.А.</b> Основные принципы пилатеса и их влияние на организм .....                                                                                                    | 53       |
| <b>Епишкин И.В., Феурман В.В., МIRONENKO Б.А.</b> Техническая подготовка как основной раздел секционной работы по волейболу с обучающимися старших классов, в общеобразовательном учреждении ..... | 56       |
| <b>Еремин Д.В., Шеронов В.В.</b> Способы повышения общей и специальной выносливости .....                                                                                                          | 60       |
| <b>Ермакова Е.Г.</b> Дистанционное обучение как средство повышения уровня теоретических знаний у студентов по дисциплине физическая культура.....                                                  | 62       |

|                                                                                                                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Жирнякова В.Е., Абзалова С.В.</b> Адаптивная физическая культура, как фактор социализации и адаптации личности в обществе .....                                                                     | 65  |
| <b>Журавлева А.И., Николаев П.П.</b> Применение «умных» устройств и приложений для отслеживания физической активности и здоровья студентов .....                                                       | 68  |
| <b>Захаров Н.Е., Солонкин А.А., Фалько И.П., Андрейко Е.В.</b> Оценка эффективности применения методики термопунктуры аппаратом CERAGEMMASTERMB-1101 для реабилитации спортсменов с дорсопатиями ..... | 71  |
| <b>Иовлева К.В.</b> Физкультура как способ профилактики здоровья студентов .....                                                                                                                       | 74  |
| <b>Кашапова Э.Р., Николаева И.В., Казначеев В.А.</b> Физическая культура в эпоху пандемии: вызовы и возможности .....                                                                                  | 77  |
| <b>Киргизова И.В., Орлова Е.Ю.</b> Основные правила питания спортсменов .....                                                                                                                          | 79  |
| <b>Киселев В.А.</b> Средства и методы повышения физической подготовленности в плавании студентов ИФКСиТ ПетрГУ .....                                                                                   | 82  |
| <b>Киэлевяйнен Л.М., Осипова К.А.</b> Развитие двигательных навыков в эстрадном танце посредством использования методик спортивной и художественной гимнастики .....                                   | 85  |
| <b>Колесников К.И., Кудинова Ю.В.</b> Влияние физической активности на здоровье и благополучие .....                                                                                                   | 88  |
| <b>Конов Н.П., Маркина А.А., Рожнова А.А., Рожнов А.А.</b> Оптимальность физической нагрузки и регулярность занятий, как основные факторы влияющие на состояние здоровья студентов .....               | 90  |
| <b>Корнев С.В., Олешова Д.В.</b> Этнические виды спорта в карелии: традиции прошлого и современный интерес .....                                                                                       | 93  |
| <b>Коровенкова С.В.</b> Физическая активность как способ поддержания психоэмоционального здоровья студентов .....                                                                                      | 97  |
| <b>Крылов Д.В., Шульга В.В., Ковальковский А.Б.</b> Анализ нескольких новых упражнений скрывания наручниками сотрудниками полиции .....                                                                | 100 |
| <b>Крысько А.Н., Николаев П.П., Казначеев В.А.</b> Использование спортивных игр для улучшения координации и моторных навыков у детей дошкольного возраста .....                                        | 102 |
| <b>Крысько А.Н., Николаев П.П., Казначеев В.А.</b> Анализ влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболизм и сердечно-сосудистую систему .....                                          | 104 |
| <b>Крысько А.Н., Николаев П.П., Казначеев В.А.</b> Психологические аспекты мотивации к спорту у подростков .....                                                                                       | 107 |
| <b>Кузнецова И.Б., Новикова А.Р.</b> Улучшение физического и ментального состояния студентов с помощью физической культуры .....                                                                       | 110 |
| <b>Кульбида А.Е., Проскурина Е.Ф.</b> Проблема приобщения студентов к занятиям физическим культурой .....                                                                                              | 112 |
| <b>Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Бобрышева В.А.</b> Необходимость двигательной активности при формировании правовой культуры детей младшего школьного возраста .....                                  | 114 |
| <b>Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Смагина Д.А.</b> Формирование этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста с помощью физического воспитания .....                                 | 117 |
| <b>Лосева У.А., Щеголева М.А.</b> Организационно-воспитательные особенности занятий по настольному теннису в системе физического воспитания детей в учреждениях дополнительного образования .....      | 120 |

|                                                                                                                                           |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Мамасодиков Н.А., Николаев П.П., Казначеев В.А.</b> Очерк истории школьного физического образования в СССР .....                       | 124 |
| <b>Мамасодиков Н.А., Николаев П.П., Казначеев В.А.</b> Физическая культура и спорт в дореволюционной России на рубеже XIX-XX веков.....   | 126 |
| <b>Маркина А.А., Шитов В.О., Рожнова А.А., Рожнов А.А.</b> Правовой статус спортсмена в российской федерации .....                        | 129 |
| <b>Матвеев Н.А., Кононенко А.В.</b> Основы методики воспитания скоростно-силовых способностей у студентов.....                            | 132 |
| <b>Мирза М.Ю., Ушхо Ю.Д., Чувакин А.Л., Чунтыжева З.И.</b> Мониторинг знаний и физической подготовленности учащихся старших классов ..... | 136 |
| <b>Миронюк М.А., Николаева И.В.</b> Влияние бега на организм человека.....                                                                | 139 |
| <b>Мисакян Э.Р., Шеронов В.В.</b> Тренировка легкоатлета как основа к занятию любым видом спорта.....                                     | 142 |
| <b>Носевич А.И., Проскурина И.Ф.</b> Современная роль физической культуры среди студентов.....                                            | 144 |
| <b>Пелягина А.А., Иванова Л.А.</b> Спортивный маркетинг.....                                                                              | 146 |



## РАЗДЕЛ XXV. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Алилуева Д.В., Проскурина Е.Ф.

Почему занятия физической культуры важны для студентов?

*Южно-Российский институт управления (ф) Президентская Академия  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-487

### Аннотация

Автор рассматривает различные аспекты жизни студентов, которые могут ухудшиться в условиях постоянного стресса, и объясняет, каким образом спорт улучшает данное положение вещей с точки зрения биологии и психологии.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, студенты, активность, здоровье, стресс, гормоны.

### Abstract

The author looks at the various aspects of students' lives that can deteriorate under constant stress and explains how sport improves this state of affairs from a biological and psychological perspective.

**Keywords:** physical education, sport, students, activity, health, stress, hormones.

Всё чаще в сети «Интернет» можно встретить жалобы студентов на наличие предмета физической культуры в расписании. Это связано с тем, что молодёжи приходится поглощать огромные пласты информации ежедневно, и ценность спорта постепенно снижается в пользу отдыха или лишних нескольких часов сна. Однако насколько важным является место физической культуры в жизни обучающихся?

В первую очередь важно заметить, что нынешнее поколение сильно подвержено влиянию клипового мышления, вызванного экранной культурой. Иначе говоря, восприятие информации стало поверхностным из-за неспособности молодых людей фокусироваться на задаче длительное время. Привычка поглощать информацию через 15-секундный ролик сказывается на эффективности и продуктивности студентов. Для борьбы с отсутствием усидчивости необходима дисциплина, которая, в свою очередь, воспитывается благодаря регулярным занятиям спортом.

Систематические тренировки помогают выработать определённый образ жизни, а также способствуют формированию морально-волевых качеств личности [1], которые способствуют в развитии не только дисциплины, но и работоспособности. Оба этих навыка необходимы как в спорте, так и в учебе. Следовательно, занятия физической культурой напрямую связаны с интеллектуальной деятельностью. Прокачка физической стороны своей жизнедеятельности помогает студенту воспитать характер, необходимый в борьбе с клиповым мышлением.

Ещё одним преимуществом спорта выступает выработка гормонов счастья во время тренировок. Серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин в своем комплексном воздействии помогают людям чувствовать себя лучше путём влияния на различные сферы человеческой психики.

В частности, серотонин является всеобъемлющим гормоном настроения. При высоком его уровне в организме вырабатывается сопротивляемость плохому настроению и снижается подверженность заболеванию депрессией. А эндорфин, будучи гормоном удовольствия, вырабатывается в ответ на стресс [2]. Вместе эти гормоны очень важны именно для студентов, поскольку большая нагрузка во время учёбы в университете часто приводит к проблемам с психическим здоровьем и состоянию хронического стресса.

Исследования 2021 года показали, что регулярные занятия спортом на основе рекомендаций Европейской психиатрической ассоциации (занятия умеренной интенсивности 2-3 раза в неделю по 40-60 минут) способны снизить вероятность депрессии у студентов на 20% [3].

Также автор считает необходимым зафиксировать факт того, что студенты подвержены влиянию вредных привычек, в частности курению, что в дальнейшем может привести к решительному ухудшению здоровья, в том числе - раку лёгких.

Навеянная поп-культурой романтизация курения приводит к созданию установок, что оно помогает снять стресс, поэтому обучающиеся часто прибегают к этому в попытках унять тревогу, поскольку для многих процесс обучения не является чем-то простым и спокойным. Однако описанная ранее установка является мифом и, на самом деле, психостимулирующее свойство никотина способствует повышению раздражительности и утомляемости.

Для того, чтобы противодействовать своей зависимости и последующим ухудшениям здоровья и психики, молодёжи необходим спорт. Он, как указывалось ранее, способствует развитию самодисциплины, а также способствует выработке полезных привычек.

При должном объяснении такой позиции студентам, общество может избежать пагубного вреда от пассивного курения, поскольку от никотина страдают не только те, кто его непосредственно курит, но и те, кто вдыхает дым от сигарет. Здоровое общество – одна из национальных целей развития России до 2030 года. Национальный проект «Демография», например, способствует развитию не только последующих поколений, но и поддержанию здоровья нынешних, прививая обществу культуру занятия физической культурой и создавая возможности для её реализации [4]. Это является основополагающей причиной для смены вектора студентам с курения на спорт.

С точки зрения автора, основной причиной для занятий спортом у студентов выступает опасность сердечно-сосудистых заболеваний в будущем. Малоактивный или, иными словами, «сидячий» образ жизни приводит к тромбозу вен на ногах, более известному как варикоз. Из-за недостаточной активности может быть затруднена циркуляция крови в венах и, как следствие, снизится перекачка крови к сердцу. Студенты подвержены этому заболеванию, поскольку основную часть времени проводят сидя в неправильной позе за компьютером при подготовке к занятиям. Спорт в данном случае помогает избежать проблем с кровеносной системой путем стимуляции сокращения мышц во время активности.

Более того, физкультура помогает мозгу, улучшая память. Множество исследований доказывают, что спорт улучшает эпизодическую память, воссоединяя людей, места и события [5].

Может показаться, что это незначительная причина для занятий физической активностью, однако при большом количестве стресса, которому подвергаются студенты во время учёбы, могут начаться проблемы с кратковременной памятью, и именно спорт помогает это нивелировать. По этой же причине занятия физической культурой помогают отсрочить наступление болезни Альцгеймера в старости.

Подводя итог, можно прийти к выводу, что спортивная деятельность крайне важна в жизни каждого студента, поскольку помогает справиться не только с ментальными, но и с физическими проблемами. Понимание этой значимости приведёт к развитию поколения, успешного не только в сфере науки, но и в сфере здоровья.

\*\*\*

1. Максачук Екатерина Павловна Дисциплинированность юных спортсменов как основа формирования морально-волевых качеств // Ученые записки университета Лесгафта. 2014. №8 (114). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/distsiplinirovannost-yunyh-sportsmenov-kak-osnova-formirovaniya-moralno-volevyh-kachestv> (дата обращения: 20.10.2024).
2. Mayo Clinic [электронный ресурс] : Exercise and stress: Get moving to manage stress. URL: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/exercise-and-stress/art-20044469> (дата обращения: 20.10.2024)
3. Imboden C, Claussen MC, Seifritz E, Gerber M. Physical activity for the treatment and prevention of depression: a rapid review of meta-analyses. Dtsch Z Sportmed. 2021. URL:

- <https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archive/archive-2021/issue-6/physical-activity-for-the-treatment-and-prevention-of-depression-a-rapid-review-of-meta-analyses/> (дата обращения: 20.10.2024)
4. Спорт — норма жизни / [Электронный ресурс] // Национальные проекты РФ : [сайт]. — URL: [https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport\\_norma\\_zhizni/](https://xn--80aapampemcchfmo7a3c9ehj.xn--p1ai/projects/demografiya/sport_norma_zhizni/) (дата обращения: 31.10.2024).
5. American Psychological Association [электронный ресурс] : Working out boosts brain health. URL: <https://www.apa.org/topics/exercise-fitness/stress> (дата обращения: 20.10.2024).

**Аникеева М.А., Гришина Г.В.**

**Физическая культура как инструмент подготовки детей  
с тяжелыми нарушениями речи к школьному обучению**

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-488

**Аннотация**

В данной статье анализируется влияние физической культуры на подготовку детей с тяжелыми нарушениями речи к школьному обучению. Основное внимание уделяется не только развитию двигательных навыков, но и созданию благоприятной атмосферы для формирования интеллектуальных способностей, нравственно-эстетических чувств, а также сознательного отношения к образовательному процессу у будущих школьников.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, обучение в школе, моторные навыки, речевые расстройства.

**Abstract**

This article analyzes the influence of physical education on the preparation of children with severe speech disorders for school education. The main attention is paid not only to the development of motor skills, but also to the creation of a favorable atmosphere for the formation of intellectual abilities, moral and aesthetic feelings, as well as a conscious attitude to the educational process in future schoolchildren.

**Keywords:** adaptive physical education, school education, motor skills, speech disorders.

Снижение физической активности среди молодого поколения в последние годы представляет собой одну из самых серьезных проблем. Недостаток движения приводит к возникновению различных трудностей, негативно влияющих на умственное и эмоциональное развитие растущего организма, особенно у детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья. В последние годы наблюдается увеличение числа детей с нарушениями речи, что связано с рядом факторов, мешающих полноценному физическому развитию. Актуальность данной проблемы подчеркивается низким уровнем социализации, который затрагивает все аспекты жизни дошкольников [1].

Цель работы: определение влияния занятий физической культурой на организм старших дошкольников с тяжелыми нарушениями речи.

В рамках нашего теоретического исследования был использован метод анализа научно-методической литературы по рассматриваемой теме. В процессе анализа было изучено 56 источников отечественной литературы, что дало возможность определить актуальность нашего исследования, сформулировать цель, установить задачи и выбрать методы для их решения.

Физическая культура в группах компенсирующей направленности относится к категории адаптивной физической культуры. Ее основное направление заключается в адаптации к привычной социальной среде с целью улучшения здоровья. Инструктор физической культуры с помощью адаптивной физической культуры формирует комплекс доступных методов и средств обучения, развития, адаптации и социализации, который

направлен на улучшение психомоторных функций организма и подготовку к возрастанию физической и умственной нагрузки в повседневной жизни, а также на поддержание психологического благополучия.

Исследования, проведенные Нищевым Н.В. и Мелехиной И.В. в логопедических группах, демонстрируют, что уровень развития координационных способностей у детей остается недостаточным, включая проблемы с пространственной ориентацией. В большинстве случаев, детям с серьезными нарушениями речи необходимо многократное повторение упражнений, постоянный контроль за их выполнением и адаптация двигательных действий в соответствии с индивидуальным уровнем подготовки [5; 6].

Регулярная двигательная активность способствует комплексному развитию личности, улучшает и тренирует процессы возбуждения и торможения в моторной зоне коры головного мозга, что, в свою очередь, повышает тонус речевой зоны, расположенной рядом. Значение двигательной активности для детей подчеркивается в работах Я.А. Коменского, П.Ф. Лесгафта и А.С. Макаренко [3; 4].

При работе с детьми, страдающими тяжелыми нарушениями речи, на занятиях физической культурой необходимо уделить особое внимание следующим аспектам:

- организации дыхательных упражнений и развитию дыхательной функции;
- укреплению опорно-двигательного аппарата;
- развитию общей и мелкой моторики;
- формированию чувства ритма и темпа движений;
- обучению пространственному ориентированию;
- согласованию двигательных действий с речью.

Дети с тяжелыми нарушениями речи относятся ко второй и третьей группам здоровья, поэтому крайне важно внимательно следить за состоянием их организма, учитывать ограничения по здоровью и подбирать упражнения с учетом противопоказаний. Занятия физической культурой в дошкольных учреждениях в основном имеют оздоровительный характер. К средствам физического воспитания дошкольников, как в базовой, так и в адаптивной физической культуре, относятся гигиенические факторы, естественные силы природы и физические упражнения. Каждый компонент взаимно дополняет друг друга, поскольку каждый из них влияет на гармоничное развитие дошкольника [7].

Физические упражнения представляют собой специфическое средство в рамках программы физического воспитания, соответствующее всем естественным двигательным действиям, необходимым для человеческой жизни. В дошкольных учреждениях физическая активность способствует формированию правильной осанки, развитию общей выносливости ребенка, а также играет важную роль в установлении двигательных стереотипов и развитии волевых качеств личности.

Естественные силы природы усиливают влияние физических качеств на организм дошкольников. Занятия на свежем воздухе улучшают общее состояние, способствуют проявлению положительных эмоций, а также благоприятно сказываются на дыхательной и кровеносной системах, помогая организму адаптироваться к температурным перепадам, что особенно важно в разные времена года. Кроме того, это усиливает эффективность закаливания.

Соблюдение гигиенических факторов, таких как режим дня, сбалансированное питание, а также поддержание чистоты в помещениях, одежде и обуви, способствует повышению общей работоспособности организма и его отдельных функций. Это создает благоприятные условия для формирования положительного психологического климата в

группе. Также соблюдение гигиенических норм для спортивного инвентаря и оборудования, а также для спортивной одежды и обуви помогает предотвратить развитие заболеваний у детей [2].

Согласно требованиям программ физкультурных занятий, особое внимание уделяется ритмичным упражнениям под музыку, оптимальному уровню двигательной активности дошкольников, а также развитию сенсорного восприятия, которое необходимо для выполнения двигательных действий и мелкой моторики.

Существует прямая связь между речевым развитием и мелкой моторикой рук. Манипуляции с предметами требуют выполнения четких и скоординированных движений, отличающихся плавностью и ритмичностью. У детей с серьезными нарушениями речи можно наблюдать неуклонные движения рук и ног, трудности с удержанием равновесия на широкой поверхности, а также покачивания корпуса. Также наблюдается снижение концентрации внимания, что иногда приводит к выпадению предметов из рук во время выполнения простых моторных задач [5].

Развивающий потенциал может быть реализован лишь тогда, когда движения рук ребенка имеют осмысленный характер, а сами руки становятся инструментами его воображения. Уровень развития мелкой моторики служит важным показателем интеллектуальной готовности к обучению в школе [1].

По результатам анализа научно-методической литературы было установлено, что при работе с детьми в логопедических группах дошкольных учреждений особое внимание следует уделять выбору средств и методов. На занятиях физической культурой важно рационально распределять нагрузку и учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка, а также интегрировать различные направления и использовать разнообразные формы взаимодействия с детьми, страдающими от серьезных нарушений речи. Регулярная смена видов деятельности и их чередование помогут привлечь внимание старших дошкольников и повысить их интерес к занятиям физической культурой.

Изучение научно-методической литературы дало возможность глубже понять влияние физической культуры на организм дошкольников. Установлено, что занятия физической культурой с детьми, страдающими от серьезных нарушений речи, способствуют положительным изменениям в их адаптации к регулярным физическим нагрузкам. Это, в свою очередь, оказывает благоприятное воздействие на организм старших дошкольников в процессе освоения основных двигательных действий.

\*\*\*

1. Васильева В.С. Развитие моторики у детей старшего дошкольного возраста с ОНР III уровня: учебно-методическое пособие / В.С. Васильева, Ю.В. Балдина. – Челябинск: Изд-во Южно-Урал. гос. гуманитар.-пед. ун-та, 2023. – 108 с.
2. Климова Е.В., Гребенникова И.Н. Особенности занятий по физической культуре с детьми, имеющими нарушения осанки и дефекты речи // Адаптивная физическая культура. – 2009. – № 2 (38) – С. 6-8.
3. Коменский Я.А. Великая педагогика / Я.А. Коменский – М.: Педагогика, 1989. – 656 с.
4. Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений [Текст] / П.Ф. Лесгафт // Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: [в ч. 2] / [ред. коллегия: Г.Г. Шахвердов (отв. ред.) и др.]. – М.: Физкультура и спорт, 1956. – С. 7-62.
5. Мелёхина И.В. Сенсорное развитие – фундамент умственного развития детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] // Теория и практика образования в современном мире: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Санкт-Петербург, декабрь 2014 г.). – СПб.: Заневская площадь, 2014. – С. 136-139. – Режим доступа: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/145/6664/> (дата обращения 12.10.24)
6. Нищева Н.В. Современная система коррекционной работы в группе компенсирующей направленности для детей с нарушениями речи с 3 до 7 лет / Н.В. Нищева. – Санкт-Петербург: ДЕТСТВО–ПРЕСС, 2017. – 624 с.
7. Пензулова Л.И. Физическая культура в детском саду: подготовительная группа. – М.: МОЗАЙКА-СИНТЕЗ, 2015. – 112 с.

**Антонян Г.А., Ачкасова Д.Е., Инёв М.А.**  
**Актуальные проблемы совершенствования**  
**физической подготовленности студенческой молодёжи**

*Волгоградский институт управления (ф) РАНХиГС*  
*(Россия, Волгоград)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-489

**Аннотация**

В работе отображены некоторые актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи. Тема актуальна, так как физическая подготовленность молодых людей является важным вопросом, однако, ряд проблем в этом направлении сохраняется, что недопустимо и требует решения. В заключение статьи автор предлагает реализовать на практике предлагаемые нововведения, которые позволят значительно усовершенствовать изученное направление.

**Ключевые слова:** физическая подготовленность, студенческая молодежь, самостоятельные занятия, комплекс тренировок, организация физической культуры.

**Abstract**

The paper addresses some current issues of improving the physical fitness of student's youth of the university. The topic is relevant as the physical fitness of young people is an important issue, but a number of problems in this area persist, which is unacceptable and requires a solution. In the conclusion of the article, the author proposes to implement the suggested innovations in practice, which will significantly enhance the studied area.

**Keywords:** physical fitness, student's youth, self-study, set of exercises, organization of physical training.

Физическая подготовленность студенческой молодежи является чрезвычайно важным вопросом. Сидячий образ жизни, недостаток движения и неправильное питание приводят к ухудшению здоровья и физической формы у молодежи. Эти проблемы влияют на общую работоспособность студентов, их учебные успехи и эмоциональное состояние. В глобальном смысле, от степени решения этой проблемы зависит экономика страны, так как именно молодое поколение является ключевым элементом для достижения экономического роста. При этом существует ряд проблем в этом направлении, которые необходимо решить, учитывая актуальность работы.

В первую очередь необходимо отметить недостаточно высокую мотивацию студентов к занятиям физической культурой [1, с. 108]. Эта проблема многоаспектна, с одной стороны, существуют объективные ограничения и причины – существенная учебная нагрузка, появление новых проблем и сложностей (например, бытовые у иногородних студентов, психологические, связанные со стрессом от сессии), с другой стороны, субъективные. Именно на них необходимо сконцентрировать внимание, так как можно и необходимо их решать.

Выделим отсутствие мотивации как следствие недостаточно верной организационной формы проведения занятий [2, с. 102]. Так, например, некоторые педагоги проводят занятия в достаточно типовой, давно знакомой форме, не задумываясь об эффективности этого метода. Предположим, большая часть программы заключается в проведении игр в баскетбол и отработке движений и действий в этом виде спорта, который может быть неинтересен части студентам [3, с. 294]. В этом же направлении можно выделить недостаточное воздействие на некоторые элементы, например, отсутствие достаточной ловкости, скорости или силы у студентов. Это ведет к не комплексному развитию физической подготовки, что неверно и снижает мотивацию студентов. Рекомендуется организовывать недельные занятия так, чтобы в этом временном промежутке имело место развитие всех трех направлений.

Дополнительно можно указать, что многие студенты не осознают важности физической культуры, что недопустимо. Современные технологии значительно изменили образ жизни молодёжи. Увеличение времени, проведённого за экранами компьютеров и смартфонов, приводит к тому, что молодые люди все реже занимаются физической активностью (даже простая прогулка по парку с друзьями становится редким событием,

ведь можно встретиться онлайн). Это негативно сказывается на здоровье, увеличивая риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и других проблем. Тем самым, в существующих реалиях особенно остро встаёт вопрос осведомления молодёжи о важности физической активности в их жизни. Педагоги обязаны в достаточной степени объяснять молодому поколению, почему важна физическая культура, зачем им необходимо заниматься ей не только на соответствующих занятиях, но и самостоятельно. Стоит отметить, что студенты посещают занятия изредка лишь для поддержания успеваемости, а не улучшения своего физического состояния. Именно по этой причине педагогам необходимо пробудить среди студентов интерес к спорту, прибегая к различным способам. Преподаватели физической культуры могут также внедрять более современные и интерактивные методики проведения занятий, что точно привлечет молодежь. Если педагоги будут совмещать вышеупомянутые способы для привлечения студентов на занятия физической культурой: проведение мотивирующих разговоров и модернизация программы, можно будет гарантировать постоянное развитие физической подготовленности студентов.

Отсутствие правильно оборудованных спортивных площадок также ограничивает возможности для занятия спортом и поддержания физической формы, а также у молодого поколения пропадает желание посещать занятия. Также отсутствие душевых кабинок и построение неудобного расписания влияет на то, что многие студенты не посещают пары по физической культуре. Решение таких важных вопросов необходимо для поднятия мотивации среди студентов заниматься спортом.

Однако, одного формирования высокой мотивации у студентов недостаточно для постоянного совершенствования их физической подготовки. Необходимо широко распространять методические материалы, которые могут стать основой для самостоятельного проведения тренировок. Это крайне важно потому, что, в случае их отсутствия, даже при наличии желания, занятия будут проводиться неэффективно, возможно, даже опасно для студента. Наилучшим вариантом будет оказание консультационной поддержки для каждого заинтересованного студента в направлении составления индивидуальной программы тренировок. Это позволит сформировать такую программу, которая наиболее подойдет студенту, исходя из его желаний, возможностей и ограничений. В результате, самостоятельные занятия будут не только безопасными, но и по-настоящему эффективными, направленными на полноценное совершенствование физической подготовленности студентов.

Подводя итог, делаем вывод о том, что совершенствование физической подготовленности студенческой молодежи сталкивается с рядом проблем. Это недостаточно проработанная программа для занятий по физической культуре, отсутствие достаточной мотивации у студентов к таким занятиям, а также отказ от самостоятельных тренировок или невозможность их эффективного и безопасного проведения. В рамках работы были предоставлены авторские рекомендации по решению выделенных проблем, если они будут реализованы на практике, совершенствование физической подготовленности молодых людей улучшится.

\*\*\*

1. Киенко, Г. В. Проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи / Г. В. Киенко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 106-110.
2. Ожго, А. А. Актуальные проблемы совершенствования физической подготовленности студенческой молодежи, профессионально-прикладной физической подготовки / А. А. Ожго, Ю. О. Сенина // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: Сборник материалов XXXIV Всероссийской научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов, молодых ученых, профессорско-преподавательского состава, Ростов-на-Дону, 20 апреля 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2023. – С. 101-104.
3. Сенина, Ю. О. Проблемы повышения физической подготовленности студенческой молодежи / Ю. О. Сенина, А. Е. Жукова // 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, 26 января 2023 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2023. – С. 293-296.



**Бабайцева В.А.**  
**Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО**  
**и его роль в сохранении здоровья студентов**

*Петрозаводский государственный университет*  
*(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-490

**Аннотация**

В статье рассматривается роль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) в сохранении и укреплении здоровья студентов. Анализируется влияние комплекса ГТО на повышение двигательной активности, развитие физических качеств и формирование здорового образа жизни среди студенческой молодежи. Обосновывается необходимость совершенствования системы внедрения ГТО в образовательных организациях для повышения его эффективности как средства укрепления здоровья студентов.

**Ключевые слова:** ГТО, студенты, здоровье, физическая активность, физические качества, здоровый образ жизни, образование.

**Abstract**

The article examines the role of the All-Russian physical culture and sports complex "Ready for Labor and Defense" (GTO) in preserving and strengthening the health of students. The impact of the GTO complex on increasing physical activity, developing physical qualities, and promoting a healthy lifestyle among students is analyzed. The necessity of improving the system of GTO implementation in educational organizations to enhance its effectiveness as a means of strengthening students' health is substantiated.

**Keywords:** GTO, students, health, physical activity, physical qualities, healthy lifestyle, education.

**Введение**

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи - одна из приоритетных задач государственной политики в сфере образования и здравоохранения. Среди факторов, оказывающих непосредственное влияние на здоровье студентов, особое место занимает их физическая активность [1]. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО), возрожденный в России в 2014 году, призван стать эффективным инструментом повышения уровня физической подготовленности населения, в том числе студенческой молодежи [2].

Цель настоящего исследования - проанализировать роль комплекса ГТО в сохранении и укреплении здоровья студентов. Научная новизна работы заключается в комплексном рассмотрении потенциала ГТО как средства повышения двигательной активности, развития физических качеств и формирования здорового образа жизни студентов.

Важным аспектом данного анализа является рассмотрение влияния комплекса ГТО на психологическое здоровье студентов. Регулярные физические нагрузки, предусмотренные в рамках ГТО, способствуют снижению уровня стресса, повышению самооценки и улучшению общего психоэмоционального состояния. Участие в спортивных мероприятиях формирует чувство общности и поддержки среди студентов, что играет ключевую роль в их социальной адаптации и интеграции в коллектив.

Комплекс ГТО как средство повышения двигательной активности студентов

Недостаточная двигательная активность - одна из ключевых проблем современной студенческой молодежи. По данным исследований, до 70% студентов ведут малоподвижный образ жизни, что негативно сказывается на состоянии их здоровья и физической подготовленности [3]. Подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО



стимулирует студентов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, способствует повышению их двигательной активности [4].

Разнообразие видов испытаний комплекса ГТО (бег, прыжки, метания, плавание, стрельба и др.) позволяет студентам выбирать те упражнения, которые в наибольшей степени соответствуют их интересам и возможностям. Это повышает мотивацию к занятиям, делает процесс подготовки к сдаче нормативов более увлекательным и эмоционально насыщенным [4]. Кроме того, атмосфера соревновательности, присущая комплексу ГТО, побуждает студентов к самосовершенствованию, стимулирует их к улучшению своих результатов [5].

#### Роль комплекса ГТО в развитии физических качеств студентов

Выполнение нормативов комплекса ГТО требует от студентов проявления целого спектра физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Систематическая подготовка к сдаче нормативов способствует гармоничному развитию всех физических качеств, что является основой крепкого здоровья и высокой работоспособности [6].

Особую роль в развитии физических качеств играют регулярные тренировки, направленные на совершенствование отдельных видов испытаний. Так, занятия бегом и прыжками развивают быстроту и выносливость, силовые упражнения (подтягивания, отжимания и др.) укрепляют мышечную систему, упражнения на гибкость повышают подвижность суставов и эластичность связок [7]. Комплексное развитие физических качеств в процессе подготовки к сдаче нормативов ГТО способствует повышению функциональных возможностей организма студентов, укреплению их здоровья [8].

Успешное выполнение нормативов ГТО может повысить самооценку студентов, что также способствует укреплению их психологического здоровья. Участие в командных соревнованиях создает чувство единства и коллективной ответственности, что положительно влияет на социальные связи среди студентов. Важно отметить, что регулярные занятия физической культурой развивают не только физические, но и личностные качества, такие как дисциплина и настойчивость.

#### Комплекс ГТО как фактор формирования здорового образа жизни студентов

Подготовка и сдача нормативов ГТО - это не только путь к развитию физических качеств, но и мощный стимул к ведению здорового образа жизни. Студенты, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом в рамках подготовки к выполнению нормативов, как правило, более ответственно относятся к своему здоровью, отказываются от вредных привычек, соблюдают режим труда и отдыха, правильно питаются [4].

Кроме того, массовые мероприятия по сдаче нормативов ГТО способствуют популяризации ценностей здорового образа жизни в студенческой среде. Личный пример успешно выполнивших нормативы сверстников побуждает других студентов к занятиям физкультурой, формирует моду на здоровый и активный образ жизни [9]. Таким образом, комплекс ГТО становится действенным инструментом формирования здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи.

#### Заключение

Проведенный анализ показал, что Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО играет важную роль в сохранении и укреплении здоровья студентов. Подготовка и сдача нормативов комплекса способствует повышению двигательной активности студенческой молодежи, гармоничному развитию их физических качеств, формированию установок на ведение здорового образа жизни [4, 9].

Для повышения эффективности комплекса ГТО как средства укрепления здоровья студентов необходимо дальнейшее совершенствование системы его внедрения в образовательных организациях. Это предполагает развитие спортивной инфраструктуры вузов, повышение квалификации преподавателей физической культуры, разработку специальных программ подготовки студентов к сдаче нормативов, усиление пропаганды комплекса в студенческой среде [2, 7]. Только комплексный подход к реализации ВФСК ГТО позволит в полной мере раскрыть его потенциал как действенного инструмента сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи.

\*\*\*

1. Осипов А.Ю., Гольм Л.А., Михайлова С.А. Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2012. - №2 (39). - Т. 1. - С. 178-182.
2. Пономарев Г.Н., Сайкина Е.Г. Перспективные направления развития комплекса ГТО в системе высшего образования // Теория и практика физической культуры. - 2019. - №5. - С. 98-100.
3. Румба О.Г. Система оценки физической подготовленности студентов в процессе реализации комплекса ГТО в вузе // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2015. - №12 (130). - С. 224-228.
4. Спартакова Е.В. Комплекс ГТО как механизм приобщения студентов к здоровому образу жизни и занятиям спортом // Проблемы современного педагогического образования. - 2018. - №59-2. - С. 311-314.
5. Тюленьков С.Ю., Скотникова А.В. Состояние физической подготовленности студентов в рамках реализации ВФСК «Готов к труду и обороне» // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2020. - №2 (180). - С. 366-369.
6. Уваров В.А., Ковалева М.В., Булавина Т.А. Анализ изменения результатов мониторинга физической подготовленности студентов на основе требований комплекса ГТО // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2018. - №3 (157). - С. 311-316.
7. Филимонова С.И., Столяр К.Э., Собянин Ф.И. Содержание и организация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в системе высшего образования // Культура физическая и здоровье. - 2017. - №4 (64). - С. 55-58.
8. Хартманн С.А. Практические рекомендации по организации и выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в вузе // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. - 2016. - №2. - С. 32-38.
9. Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.И. Современное состояние и перспективы развития комплекса «Готов к труду и обороне» // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №3. - С. 96-97.

**Березина А.Д., Гришина Г.В.**

**Специфика физкультурных занятий для детей с ОВЗ и детей-инвалидов**

*Калужский государственный университет имени К.Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-491

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются ключевые аспекты организации спортивных занятий для детей с ОВЗ и детей-инвалидов. Мы проанализируем существующие методики, приёмы и подходы, которые помогают преодолевать барьеры и создавать доступную среду для занятий спортом. Особое внимание будет уделено важности инклюзии, социальной адаптации и эмоционального комфорта детей в процессе физической активности, а также выявлению специфических потребностей и возможностей детей с ОВЗ в спорте.

**Ключевые слова:** дети с ОВЗ, дети-инвалиды, инклюзия, адаптация, адаптивная физическая культура.

**Abstract**

This article discusses the key aspects of organizing sports activities for children with disabilities and children with disabilities. We will analyze existing techniques, techniques and approaches that help overcome barriers and create an accessible environment for sports. Special attention will be paid to the importance of inclusion, social adaptation and emotional comfort of children in the process of physical activity, as well as identifying the specific needs and opportunities of children with disabilities in sports.

**Keywords:** children with disabilities, disabled children, inclusion, adaptation, adaptive physical culture.

Занятия спортом играют важную роль в жизни детей, способствуя не только физическому развитию, но и формированию социальных навыков, уверенности в себе и общей психологической устойчивости. Однако для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов физическая активность приобретает особое значение. Специфика их занятий спортом требует индивидуального подхода, учета медицинских показаний и психологических особенностей, что делает процесс адаптации и обучения более сложным и многогранным.

Физическое развитие является ключевым условием для эффективного роста детей с ограниченными возможностями здоровья. Оно включает в себя развитие различных видов моторики и зрительно-двигательной координации, что является основой для формирования всех видов детской активности. Это также способствует развитию устной и письменной речи, а также повышению познавательной активности. Главная цель физкультурных занятий с детьми с ОВЗ заключается в воспитании здорового, активного, жизнерадостного и устойчивого ребенка, который физически, гармонически и творчески развит, умеет управлять своим телом и эффективно использует двигательный опыт в различных жизненных ситуациях.

Адаптивная физическая культура — это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общества. Это деятельность и ее социально и индивидуально значимые результаты по созданию всесторонней готовности человека с отклонениями в состоянии здоровья (включая инвалида) к жизни.

В процессе занятий адаптивным физическим воспитанием у детей с ограниченными возможностями здоровья формируются комплекс специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; развиваются основные физические и психические качества; повышаются функциональные возможности различных органов и систем. [2, с. 55]

Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья является важной частью стратегии развития инклюзивного образования. Основная цель этой стратегии — интеграция «особых» учеников в культурные и цивилизационные основы, содействие их включению в общество и подготовка к активному участию в социальной жизни. Дети с ОВЗ способны успешно осваивать и применять навыки общения, а также усваивать нормы и правила поведения, ценности и установки, характерные для общества здоровых людей.

Дети с ОВЗ получают полный спектр образовательных услуг, который включает коррекционно-развивающие, оздоровительно-реабилитационные и воспитательные программы. Программа по физической культуре в системе инклюзивного образования основана на программе предмета «Физическая культура», разработанной в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта, а также на учебном плане школы [1, с. 4].

В адаптивной физической культуре для детей с ограниченными возможностями здоровья выделены ключевые задачи, которые включают в себя:

- укрепление здоровья, улучшение осанки и профилактика плоскостопия; развитие активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- формирование знаний в области физической культуры, направленных на сохранение и укрепление здоровья;
- овладение основами движений;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и координационных способностей;
- обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общего развития;
- содействие воспитанию социально значимых качеств.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в функционировании органов грудной и брюшной полости, помогает исправить неправильную осанку, улучшает вентиляцию легких и увеличивает приток кислорода в кровь. Она также нормализует общую реакцию детского организма на физические нагрузки и создает оптимальные условия для повышения физической работоспособности. В эту программу входят занятия по физическому воспитанию, ритмике и уроки физической культуры.

Регулярные занятия физической культурой для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) являются крайне важными. Адаптивная физическая культура может существенно улучшить как психическое, так и физическое состояние таких учащихся, а также помочь им освоить доступные физические упражнения и научиться управлять своим психофизиологическим состоянием.

При организации занятий физической культурой для детей с ОВЗ необходимо учитывать индивидуальные возможности каждого ребенка. Задания должны быть умеренной сложности, чтобы обеспечить возможность достижения успеха при определенных усилиях. По мере роста возможностей ребенка задания можно постепенно усложнять.

Основные технологии, применяемые в системе адаптивной физкультурно-спортивной деятельности являются: технологии, направленные на сохранение здоровья; игровые технологии, которые заключаются в применение игр и упражнений для повышения уверенности в себе, преодоления трудностей в общении, развития эмоциональной чувствительности и сопереживания, а также для снижения агрессивности и уменьшения негативных эмоций; технологии, ориентированные на личность и дифференцированное обучение; технологии сопровождения; технологии коррекционно-развивающего обучения; работа в малых группах с учетом имеющихся дефектов. [2, с. 237]

Для коррекции отклонений и нормализации психоэмоционального состояния (агрессивности, тревожности, неуверенности) применяются следующие педагогические подходы:

- при организации малогрупповых занятий группы формируются с учетом уровня подготовки участников и их взаимных симпатий;
- акцентируется внимание на положительных качествах занимающихся, в то время как недостатки остаются в тени;
- успехи участников поощряются;
- используются релаксационные упражнения для снятия усталости, перенапряжения и возбуждения.

Кроме того, проводятся специальные игры, направленные на развитие эмпатии и навыков взаимодействия со сверстниками, что способствует сплочению детского коллектива, снижению эмоционального и мышечного напряжения, повышению самооценки и преодолению страха.

Методы, используемые в процессе занятий физическими упражнениями, представляют собой системы действий педагога, разработанные с учетом педагогических закономерностей. Целенаправленное применение этих методов позволяет организовать теоретическую и практическую деятельность занимающихся таким образом, чтобы содействовать освоению двигательных действий, развивать двигательные способности и формировать физическое воспитание и физическую культуру личности ребёнка. В соответствии с определённой задачей и условиями проведения физических упражнений каждый метод реализуется через методические приёмы, составляющие его основу. Например, метод демонстрации может быть осуществлён различными способами: показом упражнения в профиль или анфас, выполнением его в нужном темпе или в замедленном режиме и так далее.

Таким образом, каждый метод включает в себя разнообразные методические приёмы. Вне контекста метода приём теряет свою значимость. Приёмы позволяют адаптировать соответствующий метод к конкретным условиям. Один и тот же метод может быть реализован различными приемами. Именно по этой причине каждый метод может применяться для решения самых различных задач и работы с любыми группами детей. Каждый методический прием применяется лишь в конкретных ситуациях. Классификация методов, используемых в занятиях физическими упражнениями, основывается на способе восприятия информации ребёнком.

Все методы, применяемые на занятиях по физической культуре, можно разделить на три категории: метод слухового восприятия, метод зрительного восприятия и метод двигательного восприятия. Методы обучения подбираются с учетом поставленных целей, возрастных характеристик детей, их уровня подготовленности, а также сложности и природы упражнений, включая этап обучения.

На первом этапе осуществляется начальное освоение упражнения, что позволяет сформировать у детей верное понимание движения в целом. В процессе используются демонстрация, объяснение и практическое выполнение. У детей устанавливается связь между визуальным образом, представляющим технику, и мышечными ощущениями. Чем младше дети, тем меньше у них запас двигательных представлений, и, следовательно, демонстрация играет более значимую роль в их формировании. С увеличением двигательного опыта у детей более активно применяются объяснения.

Имитация, зрительные и слуховые ориентиры очень важны на втором этапе углубленного изучения движений. Упражнения, основанные на мышечных ощущениях, без зрительного контроля, оказывают положительное влияние на обработку отдельных элементов техники.

Задачей третьего этапа является закрепление и улучшение техники, а также развитие способности применять полученные движения в различных ситуациях. В этом случае тренировки проходят в форме игр или соревнований. В разных возрастных группах используются разные пропорции обучения физическим упражнениям. В младших возрастных группах при обучении гимнастике чаще используются демонстрация, подражание, зрительные и слуховые ориентиры. Словесные методы в сочетании с демонстрацией помогают разяснить технику выполнения упражнений. В средних и старших классах школы роль словесных методов возрастает по мере увеличения опыта детей в выполнении упражнений. Используются объяснения, обучение без демонстрации и более сложные наглядные пособия (фотографии, картинки, фильмы, диафильмы). Движения чаще всего выполняются в соревновательной манере.

Также, хочется отметить, что оценка достижений учащихся в системе инклюзивного образования не должна основываться на тех же критериях, что и для основной группы. Важно в первую очередь учитывать успехи этих учащихся в развитии навыков здорового образа жизни и правильного двигательного режима. При выставлении текущих оценок необходимо проявлять особую чуткость, быть внимательным и не унижать достоинство ученика. Оценка должна использоваться как инструмент,

способствующий развитию и мотивирующий учащегося к дальнейшим занятиям физической культурой. Итоговая оценка по физической культуре для групп с инклюзивным образованием формируется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, способности к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности), а также динамики физической подготовленности и усердия. [2, с. 379]

\*\*\*

1. Основные положения адаптивной физической культуры: учебно-метод. пособие / А.С. Самыличев [и др.]. Нижний Новгород / ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2022 – 88 с.
2. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2003. 448 с.

**Бурдочкина Ю.А., Иванова Л.А.**

**Физическая культура в деятельности юристов**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-492

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривает понятие физической культуры, ее виды. Также описана связь физической культуры с деятельностью юристов. Какое влияние спорт может оказывать не только на физическое состояние здоровья человека, но и на его внутренний мир.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, юриспруденция, здоровье, польза.

#### **Abstract**

This article examines the concept of physical culture and its types. The connection of physical culture with the activities of lawyers is also described. What impact can sport have not only on the physical state of a person's health, but also on his inner world?

**Keywords:** physical education, sports, law, health, benefits.

Физическая культура играет важную роль в различных аспектах жизни человечества, в том числе и юриспруденцию. Большинство людей считают, что физическая подготовка для юристов является необязательной, а в некоторых случаях даже бесполезной, однако данные заключения являются ложными.

К сожалению, многие считают, что спортивные занятия и работа в юридической сфере никак не связаны, но это совершенно не так.

Стоит начать с того, что юристы знакомятся с физической культурой уже на первом курсе обучения. Наличие данной дисциплины является обязательной и закреплено на законодательном уровне. А именно приказом Минобрнауки России «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 40.03.01 Юриспруденция». Изначально данное решение вызывало спорное мнение среди как и самих студентов, так и преподавателей, однако, спустя время, было выявлено положительное влияние спорта на состояние студентов. Предлагаю рассмотреть взаимосвязь физической культуры на юриспруденции на примерах.

Во-первых, как уже отмечалось выше, каждый человек для поддержания своего здоровья должен выполнять хоть какую-то минимальную активность. Такую точку зрения

в своих научных трудах выражает Кузнецов, А. В. он также отмечает, что физическая активность помогает поддерживать не только его физические показатели, но и способствует должному формированию его личностных и духовных качеств. Практически всегда юридическая деятельность связана с интенсивной умственной нагрузкой, именно поэтому юрист должен иметь достаточное количество энергии, чтобы своевременно и правильно выполнить свои обязанности.

Еще одна точка зрения, касаемая данного вопроса выражается в научных трудах Тенищева, Е. С. Она считает, что занятия физической культурой не только нормализуют физические показатели человека, но и также помогают стабилизировать его духовные и личностные качества. В связи с тем, что работа юриста может быть стрессовой, (например, проведение судебного заседания, работа с важными бумагами и т.д.), он должен всегда сохранять внешнее спокойствие, выдержку, а также полностью контролировать свои эмоции.

Во-вторых, более существенным аргументом будет служить тот факт, что для осуществления некоторых видов юридической деятельности физическая подготовка просто необходима.

К таким специальностям можно отнести работников Министерства Внутренних Дел (МВД) или же лиц, работающих в Федеральной Службе Безопасности. Высокий уровень физической подготовки обеспечивает им не только сильное тело, но и безопасность, ведь не всегда выполнение оперативных задач может гарантировать полную безопасность работников. Например, в момент задержания лица или группы лиц, ими может быть оказано физическое сопротивление, где могут пострадать мирное население или сами сотрудники полиции. Именно поэтому, в большинстве высших учебных заведений, помимо обычного курса физической культуры, предусмотрены отдельные блоки обучения, например бокс, борьба или иные виды боевых искусств.

Для отслеживания физического состояния работников ФСБ и МВД периодически проводится аттестация, где проверяется их физические возможности. Данное условие закреплено в части 4 статьи 33 Федерального Закона «О службе в органах внутренних дел Российской Федерации и внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации». В случаях, когда сотрудник МВД не прошел аттестацию должным образом, его могут отстранить от выполнения его трудовых обязанностей до момента, пока его результаты не будут удовлетворительными и не выйдет решение о соответствии этого лица, занимаемой им должности.

Основные нормативы физической подготовки граждан, поступающих на военную службу в органы федеральной службы безопасности указаны в Приказе ФСБ России от 14.04.2016 «Об организации проверки уровня физической подготовки граждан, поступающих на военную службу по контракту в органы федеральной службы безопасности».

В-третьих, работа юристов, не зависимо от того, являются ли они адвокатами, нотариусами или они осуществляют иную деятельность, связанную с юриспруденцией, требует не только глубоких знаний, но и выносливости, выдержанности и дисциплинированности. Всему этому они могут научиться благодаря занятиям спортом.

В научной работе Юрина В.Р. и Циниса А. В. доказано, что регулярные тренировки могут развивать в человеке чувства внутреннего самоконтроля. Так как следование расписанию, контроль своего питания и регулярное посещение тренировок формирует в человеке дисциплинированность, ответственность и организованность.



Таким образом, проведя анализ научной литературы и нормативно-правовых актов, можно сделать вывод, что физическая культура имеет связь с юриспруденцией. Несмотря на, на первый взгляд, отсутствие точек взаимодействия двух данных отраслей, физическая культура и спорт занимают достаточно важную позицию в юриспруденции.

\*\*\*

1. Кузнецов, А. В. Физическая подготовка как мощный фактор повышения морально-психологической устойчивости / А. В. Кузнецов, К. Г. Пospelов, С. В. Сергиенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 45 (335). — С. 203–205.
2. Тенищева, Е. С. Психологические особенности профессиональной деятельности юриста / Е. С. Тенищева. — Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XIV Междунар. науч. конф. (г. Казань, ноябрь 2020 г.). — Казань: Молодой ученый, 2020. — С. 48–50.
3. Тищенко, К. С. Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста / К. С. Тищенко. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2023. — № 40 (487). — С. 329–331.
4. Маюров Николай Петрович, Бялт Виктор Сергеевич Институт аттестации в органах внутренних дел Российской Федерации: Актуальные проблемы и пути решения // Проблемы в российском законодательстве. 2012. №3.
5. Югрин Виктор Романович, Цинис Алексей Виестурович САМОКОНТРОЛЬ В ЗАНЯТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ // StudNet. 2022. №6.

**Вагапова А.Ф., Гусев П.М.**

**Влияние социальных сетей на мотивацию и эффективность тренировок студентов  
Казанского государственного энергетического университета**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-493

**Аннотация**

В статье рассматривается влияние социальных сетей на мотивацию и эффективность тренировок студентов Казанского государственного энергетического университета. Актуальность исследования обусловлена растущей ролью цифровых платформ в жизни молодежи и их потенциалом для формирования спортивной активности. Социальные сети становятся основным источником информации, вдохновения и поддержки для студентов, однако их воздействие может быть как положительным, так и отрицательным. Понимание того, как контент в социальных платформах влияет на формирование тренировочных привычек и мотивации, является важным для разработки стратегий, способствующих повышению физической активности и здорового образа жизни среди студентов. В условиях современных реалий, когда дистанционное обучение и ограниченный доступ к спортивным объектам становятся нормой, исследование этого влияния приобретает особую значимость. В ходе работы проведен опрос среди студентов, анализирующий их взаимодействие с социальными сетями и восприятие тренировочного процесса. Статья подчеркивает необходимость осознанного подхода к использованию социальных сетей в контексте физической культуры.

**Ключевые слова:** социальные сети, Интернет, студент, мотивация, физическая активность, тренировки, спорт.

**Abstract**

The article examines the influence of social networks on the motivation and effectiveness of training of students of Kazan State Energy University. The relevance of the study is due to the growing role of digital platforms in the lives of young people and their potential for the formation of sports activity. Social networks are becoming the main source of information, inspiration and support for students, but their impact can be both positive and negative.



Understanding how content on social platforms influences the formation of training habits and motivation is important for developing strategies that promote physical activity and a healthy lifestyle among students. In the context of modern realities, when distance learning and limited access to sports facilities are becoming the norm, the study of this influence is of particular importance. In the course of the work, a survey was conducted among students analyzing their interaction with social networks and perception of the training process. The article emphasizes the need for a conscious approach to the use of social networks in the context of physical culture.

**Keywords:** social networks, Internet, student, motivation, physical activity, training, sports.

Мотивация - это побуждение к действию, динамический процесс психофизиологического плана, управляющий поведением человека, определяющий его направленность, организованность, активность и устойчивость, способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Социальные сети, такие как Instagram, Facebook (деятельность организации Meta Platforms Inc., ее продуктов Instagram и Facebook запрещена на территории Российской Федерации) и TikTok, предоставляют пользователям возможность делиться своими достижениями, получать поддержку и находить единомышленников. В контексте физической активности и тренировок, эти платформы могут служить мощным инструментом для мотивации. Однако также существует риск негативного влияния, связанного с сравнением себя с другими и зависимостью от внешней оценки.

Целью исследования было выявление основных факторов, которые могут стимулировать студентов к регулярным занятиям физической активностью через социальные сети.

В ходе исследования был использован опросник, который состоял из двух блоков вопросов. Первый блок вопросов был посвящен анализу использования социальных сетей студентами, а второй – их замотивированностью заниматься спортом после проведенного времени в Интернете.

Результаты исследования



Рисунок 1. Статистика опроса по использованию социальных сетей студентами.

Таким образом, практически половина обучающихся ответили, что проводят в социальных сетях порядка 4-6 часов в день. Это весьма неожиданный и крупный показатель, но учитывая, что во время обучения (которое в день занимает от 3 до 7 часов в день) студенты также используют Интернет и социальные сети в совокупности, то можно предположить, что реальное время, проведенное в социальных сетях, может быть меньше.

Далее важно было узнать, как проведенное время в социальных сетях влияет на желание студентов заняться физической активностью.



Рисунок 2. Оценка степени мотивации студентов к спорту после времяпровождения в социальных сетях.

Исходя из данных заключительного опроса можно сказать, что времяпровождение в социальных сетях действительно мотивирует обучающихся к занятию спортом. Нужно отметить, что студенты, ответившие положительно, регулярно посещают страницы спортсменов и фитнес-тренеров, учатся у них полезным упражнениям и даже находят единомышленников, в то время как отрицательно ответившие студенты не интересуются подобной тематикой.

#### Заключение

Изучив информацию, предоставленную студентами Казанского государственного энергетического университета можно сделать вывод: социальные сети положительно влияют на желание обучающихся заниматься спортом, однако при условии, если студент сам интересуется данной тематикой и находится в поиске информации, следит за мастерами спорта, спортсменами, фитнес-тренерами, а также людьми, не являющимися профессионалами, но искренне любящим физическую активность, здоровый образ жизни и транслирующими это в массы.

\*\*\*

1. Баранов С. Н. (2019). «Социальные сети и их влияние на поведение молодежи». Издательство "Наука».
2. Сидорова Е. В. (2020). «Психология мотивации в спорте». Издательство "Спорт".
3. Федорова Т.А., Рыбникова О.Л. (2023) «Мотивация студентов к занятиям физической культурой средствами социальных сетей»

**Василевская В.В., Ананьева И.В.**

#### **Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.)**

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-494

#### **Аннотация**

Статья посвящена изучению основ психического здоровья и роли психосоматической физической тренировки в профилактике неврозов. Рассматриваются методы аутогенной тренировки, самовнушения и других техник саморегуляции. Основное внимание уделяется влиянию физической активности на состояние психического здоровья и способам использования этих методов для поддержания эмоционального благополучия.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, психосоматическая физическая тренировка, профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение, медитация, йога, дыхательные упражнения, релаксация, стресс.

### Abstract

The article is devoted to the study of the basics of mental health and the role of psychosomatic physical training in the prevention of neuroses. The methods of autogenic training, autosuggestion and other self-regulation techniques are considered. The focus is on the impact of physical activity on mental health and how to use these techniques to maintain emotional well-being.

**Keywords:** mental health, psychosomatic physical training, neurosis prevention, autogenic training, auto-suggestion, meditation, yoga, breathing exercises, relaxation, stress.

Сегодня остро стоит проблема психического здоровья в нашем обществе. Ее актуальность объясняется рядом факторов. За последние десятилетия человечество достигло значительных успехов в науке, промышленности и медицине. Однако вместе с этими достижениями утрачено нечто важное - человечность. В России продолжают существовать серьезные социальные проблемы, такие как экономические кризисы, алкоголизм, наркомания, девиантное поведение молодежи и экстремизм. Число психически больных людей растет. Ускоренный ритм городской жизни, информационные перегрузки вызывают стресс и могут привести к развитию психических заболеваний. Синдром «эмоционального выгорания» стал обычной практикой на рабочих местах. Поэтому изучение вопросов психического здоровья важно для понимания его сути и разработки методов профилактики.

### Основы психического здоровья

Психическое здоровье — это комплексное понятие, которое включает в себя психику и здоровье, формируя единый объект для изучения. Здоровье определяется как состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков.

Психическое здоровье является важной частью этого определения. Оно отражает состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессом, работать продуктивно и вносить вклад в общество. Психическое здоровье основывается на способности человека поддерживать стабильное восприятие самого себя, критически оценивать свои мысли и действия, адекватно реагировать на внешние стимулы, управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, планировать и реализовывать свою деятельность, адаптироваться к меняющимся условиям и принимать самостоятельные решения.

Признаками психического здоровья являются:

1. Осознание и ощущение непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
2. Чувство постоянства и идентичности переживаний в похожих ситуациях;
3. Способность критически оценивать себя и свою психическую активность, анализировать результаты своих действий;
4. Адекватная реакция на внешние воздействия, социальную обстановку и ситуацию;
5. Умение управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;
6. Способность планировать и осуществлять свою жизнедеятельность;
7. Гибкость в изменении поведения в ответ на различные жизненные ситуации и обстоятельства;
8. Устойчивость перед неудачами;
9. Самостоятельность в принятии решений.

### Факторы, влияющие на психическое здоровье человека

Уровень психического здоровья зависит от сочетания различных факторов, которые можно разделить на предрасполагающие, провоцирующие и поддерживающие. Предрасполагающие факторы усиливают подверженность человека психическим заболеваниям и увеличивают вероятность их развития при воздействии провоцирующих факторов. Они могут быть генетическими, биологическими, психологическими и социальными.

Сегодня генетическая предрасположенность к таким заболеваниям, как шизофрения, некоторые формы слабоумия, аффективные расстройства (например, маниакально-депрессивный психоз) и эпилепсия, не вызывает сомнений. Личностные особенности также могут иметь определенное предрасполагающее значение для развития психических заболеваний.

Биологические факторы, такие как возраст, пол и общее физическое здоровье, могут повышать риск развития психического расстройства. Возраст имеет особое значение, так как в определенные периоды жизни люди становятся особенно уязвимыми к стрессовым ситуациям. Среди них младший школьный возраст, подростковый период и период инволюции, характеризующийся личностными изменениями и сниженной устойчивостью к психологическим и социально-средовым факторам.

### Психосоматическая физическая тренировка

Психосоматика соединяет ум (психику) и тело (сому). Психосоматические расстройства связаны с физическими заболеваниями, вызванными психологическими факторами, такими как стресс и тревога. Текущее психическое состояние может влиять на развитие или регрессию физической болезни в любое время. Психосоматическая физическая тренировка включает в себя методы, направленные на улучшение физической формы через воздействие на психику и тело одновременно. Это может включать в себя медитацию, йогу, дыхательные упражнения, а также использование различных техник релаксации и визуализации. Основная цель таких тренировок – достижение гармонии между телом и разумом, повышение уровня энергии и улучшение общего состояния здоровья.

### Аутогенная тренировка

Аутогенная тренировка – это метод самовнушения, разработанный немецким ученым Иоганном Генрихом Шульцем. Этот метод начинается с достижения состояния расслабления мышц через самовнушение, а затем используются самовнушения для влияния на различные функции организма. Аутотренинг включает комплекс упражнений, направленных на улучшение возможностей саморегуляции изначально произвольных функций организма. Метод отличается простотой и может быть освоен большинством людей. Благодаря ему стабилизируется высшая нервная деятельность, эмоциональная сфера, усиливаются волевые качества человека. Приемы аутотренинга усваиваются через регулярные упражнения, что делает этот метод тренировочным. Поскольку он укрепляет силу воли, его можно рассматривать как активизирующий личность. Важно отметить, что ключевым компонентом аутогенной тренировки является обучение мышечной релаксации.

Чтобы достичь необходимых ощущений, разработано шесть основных стандартных упражнений, выполняемых посредством мысленного повторения определенных формул самовнушения:

1. Упражнение на расслабление мышц. Формула самовнушения может звучать так: «Мои руки тяжелые и теплые...» или «Мои ноги тяжелые и теплые...». Это помогает снять напряжение в мышцах и подготовиться к дальнейшим этапам тренировки;
2. Упражнение на успокоение сердца. Здесь формула самовнушения может быть такой: «Мое сердце бьется спокойно и ровно...» или «Мое сердце

- работает ритмично и спокойно...». Данное упражнение помогает снизить частоту сердечных сокращений и улучшить кровообращение;
3. Упражнение на регулирование дыхания. Формула самовнушения может звучать так: «Мое дыхание спокойное и равномерное...» или «Я дышу глубоко и ровно...». Это упражнение способствует регуляции дыхательного процесса и снижению уровня тревожности;
  4. Упражнение на успокоение брюшной полости. Формула самовнушения может быть следующей: «Мой живот мягкий и теплый...» или «Мой живот расслаблен и спокоен...». Помогает снять напряжение в области живота и улучшить пищеварительный процесс;
  5. Упражнение на охлаждение лба. Формула самовнушения может звучать так: «Мой лоб прохладный...» или «Мой лоб свежий и прохладный...». Упражнение помогает снизить температуру тела и улучшить концентрацию внимания;
  6. Упражнение на общее расслабление. Формула самовнушения может быть такой: «Я спокоен и расслаблен...» или «Все мое тело расслаблено и спокойно...». Позволяет достигнуть состояния глубокого покоя и гармонии.

#### Формы неврозов и их профилактика

Неврозы у взрослых и детей – это группа наиболее распространенных расстройств нервной системы, которые затрагивают психическую сферу человека. Они возникают на фоне различных психогенных факторов, при этом психотические патологии не являются причиной их развития. Основу причин неврозов составляет какое-либо событие, которое действует как сильный раздражитель для конкретного человека. Часто встречаются следующие этиологические факторы:

1. Стрессовое перенапряжение;
2. Чрезмерные физические нагрузки;
3. Осложнения перенесенных заболеваний;
4. Неблагоприятная экологическая обстановка;
5. Неудовлетворительный эмоциональный климат на работе или дома;
6. Конфликты с коллегами, членами семьи, случайными встречными;
7. Тяжелые потрясения.

#### Формы неврозов

1. Неврастения считается начальной стадией невроза, характеризующейся повышенной возбудимостью и беспокойством, нарушением сна, координации движений;
2. Невроз навязчивых состояний – форма заболевания, при которой у пациента развиваются навязчивые мысли, воспоминания, фобии и влечения;
3. Истерический невроз может проявляться по-разному. Основным симптом – истерические припадки, возникающие под воздействием травмирующих психику факторов.

#### Профилактика неврозов

Меры по предотвращению неврозов требуют комплексного подхода и включают множество мероприятий. Как и в любом другом случае, профилактика предпочтительнее лечения, поэтому важно знать о возможных профилактических мерах. Профилактика проводится с учетом индивидуальных особенностей организма и включает соблюдение режима дня, корректировку образа жизни, психотерапевтическую помощь и многое другое. Рассмотрим подробнее некоторые из этих мер.

#### Самовнушение

Самовнушение – это воздействие психологического характера, оказываемое индивидом на собственное сознание. Характеризуется не критическим восприятием

установок и мировоззрений. Суть самовнушения заключается в том, что субъект внушает своему сознанию представления, установки, мысли и чувства. Самовнушение может осуществляться через аутогенную тренировку, которая предполагает самостоятельное произнесение или проговаривание определенных слов или фраз с целью влияния на свою личность. Люди сталкиваются с самовнушением в повседневной жизни, например, при преодолении страха перед препятствием или преодолении чувства неуверенности при выступлении на публике.

Существует два вида самовнушения: пассивное и активное, полезного и вредного воздействия. В медицине есть примеры, когда сила самовнушения вредного действия приводила к длительному пребыванию индивида в больнице или делала его инвалидом, а самовнушение полезного воздействия помогало человеку выздоравливать.

Самовнушение и самогипноз позволяют вызывать у себя ощущения, восприятия, эмоциональные состояния или волевые импульсы, а также влиять на вегетативные процессы организма.

#### Заключение

Психическое здоровье играет ключевую роль в общем здоровье человека и является его неотъемлемой частью. Здоровье определяется как состояние полного физического, эмоционального и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недостатков. Психически здоровый человек объективно оценивает реальность, проявляет интерес к окружающему миру, адекватно формирует свое поведение и реакции на события, а также обладает способностью к самоанализу.

\*\*\*

1. Айзман Р. И., Кривошеков С. Г. Физиологические основы психической деятельности – М.: НИЦ ИНФРА-М, 2023.
2. Кузнецова Д. В., Мильчакова В. А. Проблема психофизической саморегуляции: современные концепции и их физиологические механизмы // Вестн. психотерапии. 2018. №67 (72). С. 66–91.
3. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – С-П.: Питер, 2006.
4. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство. — М.: Класс, 2005.
5. Тиганов А.С. Руководство по психиатрии, 2 тома – М.: Медицина, 1999.
6. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / пер. с нем. Сергея Дземешкевича. — М.: Медицина, 1985.

**Гаврилов П. Н., Кудинова Ю.В.**

#### **Влияние физической активности на здоровье человека**

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-495

#### **Аннотация**

В данной статье рассматривается важность физической активности как неотъемлемой части здорового образа жизни, особенно в условиях современного сидячего образа жизни. Мы анализируем влияние физической активности на три ключевых аспекта: физическое здоровье, психическое здоровье и социальные взаимодействия.

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровье, спорт, мышечное движение, психологическое развитие, аэробная активность, сердечно-сосудистая система, дыхательная система.

#### **Abstract**

This article examines the importance of physical activity as an integral part of a healthy lifestyle, especially in today's sedentary lifestyle. We analyze the impact of physical activity on three key aspects: physical health, mental health, and social interactions.

**Keywords:** physical activity, health, sports, muscle movement, psychological development, aerobic activity, cardiovascular system, respiratory system.

## **Введение**

В современном мире, где сидячий образ жизни становится нормой, физическая активность приобретает все большее значение. Эта статья исследует влияние физической активности на три ключевых аспекта здоровья: физическое, психическое и социальное.

**Цель и задачи.** Целью данной работы является исследование областей жизни, в которых физическая активность оказывает положительное влияние на здоровье человека.

**Физическое здоровье.** Физическая активность – по определению ВОЗ, это движение тела, производимое скелетными мышцами и требующая расхода энергии.

Термин “Физическая активность” охватывает любые виды движения, которые выполняет человек, она может быть как запланированная, спонтанная или повседневная:

Повседневная физическая активность — это любые движения, которые человек выполняет в течение дня в рамках своей обычной жизни.

Запланированная физическая активность – это организованные и целенаправленные занятия, которые человек заранее планирует и выполняет с определенной целью.

Спонтанная физическая активность – это незапланированные движения, которые происходят в течение дня при различных обстоятельствах или ситуациях.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения, 1,8 миллиарда человек имеют недостаток физической активности, что составляет треть взрослого населения планеты. Это значение выросло с 2010 по 2022 год на 5%. К 2030 году ожидается, что недостаток физической активности вырастет до 35%.

Рекомендации по физической активности.

Умеренная аэробная активность: Рекомендуется не менее 150 минут в неделю умеренной аэробной активности в неделю. К примеру, быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде.

Силовые тренировки: Рекомендуется включать упражнения на укрепление мышц не менее 2 раз в неделю, охватывающие основные группы мышц: ноги, бедра, спина, грудь, живот, плечи и руки.

Гибкость: Рекомендуется включать упражнение на гибкость и баланс не менее 3 раз в неделю,

Последствия недостатка физической активности.

Недостаток физической активности – гиподинамия, как называют ее в медицине, по данным ВОЗ, от недостатка физической активности ежегодно умирает около 3.2 миллионов человек и в основном речь идет о развитых странах.

Недостаток физической активности связан с повышенным риском развития различных хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение.

Симптомы гиподинамии появляются постепенно, сначала это повышенная усталость и быстрая утомляемость, снижение работоспособности, нарушение сна, нервозность, регулярные головные боли, повышенный риск переломов, повышение массы тела, одышка.

В следствии этого уменьшаются физические показатели, уменьшается объём мышечной ткани и ухудшается общее состояние здоровья.

Недостаток физической активности приводит к развитию рака толстой кишки и молочных желез, болезни сердца и легких, ожирению, остеохондрозу и варикозу.

Эксперты без преувеличения считают, что гиподинамия – новая эпидемия, угрожающая будущему человечеству.

Способы повышения физической активности:

Поднимайтесь и спускайтесь по лестнице пешком.

Занимайтесь активными хобби, такими как садоводство, велоспорт или походы.

Проводите время с семьей, занимаясь активными играми или прогулками.

Проходите часть обычного пути с работы домой и обратно пешком; если вы ездите на машине, попробуйте парковать её за 200-300 метров до места назначения.

Организируйте поездки на природу, пикники или экскурсии с активными элементами.

Используйте устройства для отслеживания активности, чтобы мотивировать себя.

Польза физической активности.

Улучшение физического состояния: регулярные помогают укрепить мышечную систему, сердечно-сосудистую систему, улучшить выносливость.

Контроль веса: Физическая активность помогает контролировать уровень нормы калорий что можно увидеть в таблице 1.

Психологическое здоровье: Упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса, тревожности и депрессии.

Улучшению сна: Регулярная физическая активность может помочь улучшить качество и продолжительность сна.

Укрепление костей и суставов: Физическая активность, особенно силовые тренировки, помогают укрепить кости и суставы.

Таблица 1

Суточная норма калорий.

| Возраст<br>(лет) | Малоподвижный (Сидячий)<br>образ жизни (ккал) |           | Умеренная активность (ккал) |           | Интенсивная активность<br>(ккал) |           |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|
|                  | Мужчины                                       | Женщины   | Мужчины                     | женщины   | Мужчины                          | Женщины   |
| 0-3              | 1000                                          | 1000      | 1000-1400                   | 1000-1400 | 1000-1400                        | 1000-1400 |
| 4-8              | 1200-1400                                     | 1200-1400 | 1400-1600                   | 1400-1600 | 1620-2000                        | 1400-1800 |
| 9-13             | 1600-2000                                     | 1400-1600 | 1800-2200                   | 1600-2000 | 2000-2600                        | 1800-2200 |
| 14-18            | 2000-2400                                     | 1800      | 2400-2800                   | 2000      | 2800-3200                        | 2400      |
| 19-30            | 2400-2600                                     | 1800-2000 | 2600-2800                   | 2000-2200 | 3000                             | 2400      |
| 31-50            | 2200-2400                                     | 1800      | 2400-2600                   | 2000      | 2800-3000                        | 2200      |
| От 51            | 2000-2200                                     | 1600      | 2200-2400                   | 1800      | 2400-2800                        | 2200      |

### Заключение

Физическая активность является ключевым элементом здорового образа жизни, особенно в условиях современного общества, где сидячий образ жизни становится все более распространенным. В данной статье мы рассмотрели влияние физической активности на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению сердечно-сосудистой и мышечной систем, помогают контролировать вес, улучшают настроение и снижают уровень стресса.

Недостаток физической активности, в свою очередь, приводит к серьезным последствиям для здоровья, включая развитие хронических заболеваний и ухудшение общего состояния организма. Важно осознавать, что физическая активность не ограничивается только спортом; она может быть интегрирована в повседневную жизнь через простые действия, такие как прогулки, занятия домашними делами или участие в активных играх с детьми.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения по физической активности подчеркивают необходимость регулярных аэробных и силовых тренировок, что подтверждает важность систематического подхода к физической активности. В условиях растущей гиподинамии необходимо активно искать способы повышения уровня физической активности, чтобы предотвратить негативные последствия для здоровья и улучшить качество жизни.

Таким образом, физическая активность является неотъемлемой частью здоровья и благополучия человека, и ее внедрение в повседневную практику должно стать приоритетом.



### Примечания

**ВОЗ** — Всемирная организация здравоохранения, состоящая из 194 государств-членов, основная задача которой заключается в решении международных проблем здравоохранения.

**Эндотелиальная дисфункция** — это дисбаланс синтеза эндотелиальными клетками биологически активных веществ, характеризующийся гиперпродукцией сосудосуживающих, протромботических и провоспалительных агентов.

\*\*\*

1. Кудинова Ю.В. Здоровье - важная часть нашей жизни / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 104-107.
2. Кудинова Ю.В. Воздействие биохимических изменений на общее состояние человека во время физической активности / Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 24-27.
3. Курочкина Н.Е. Причины и методы лечения остеохондроза / Н.Е. Курочкина, Т.М. Субеев, Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман, С.А. Зайцев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 121-123.
4. Курочкина Н.Е. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов / Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, В.И. Никифоров // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 113-116.
5. Курочкина Н.Е. Понятие о здоровье и болезни. Внешние и внутренние причины болезни / Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, Я.А. Саратовская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 117-120.
6. Мамунц В.Д. Отношение молодых людей к спорту и здоровому образу жизни // В.Д. Мамунц, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024. № 1 (18). С. 105-109.

**Газизова Р.Н., Гусев П.М.**

### **Экстремальные виды спорта: мотивация и влияние рискованных увлечений на физическое состояние человека**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-496

#### **Аннотация**

Статья посвящена изучению экстремальных видов спорта и их влиянию на физическое состояние человека, а также мотивации, стоящей за выбором рискованных увлечений. В работе рассматриваются психологические аспекты, побуждающие людей к занятию экстримом, такие как стремление к адреналину, поиск новых ощущений и желание преодолеть собственные страхи. Анализируются как положительные, так и отрицательные последствия экстремальных видов спорта для здоровья: от улучшения физической формы и повышения выносливости до потенциальных травм и психоэмоциональных нагрузок.

**Ключевые слова:** Экстремальные виды спорта, мотивация, рискованные увлечения, физическое состояние, адреналин, психологические аспекты, выносливость, травмы, психоэмоциональные нагрузки, безопасность, новые ощущения, здоровье.

#### **Abstract**

The article is devoted to the study of extreme sports and their impact on the physical condition of a person, as well as the motivation behind the choice of risky hobbies. The work examines the psychological aspects that encourage people to engage in extreme sports, such as the desire for adrenaline, the search for new sensations and the desire to overcome their own fears. Both positive and negative effects of extreme sports on health are analyzed: from improving physical fitness and increasing endurance to potential injuries and psychoemotional stress.

**Keywords:** Extreme sports, motivation, risky hobbies, physical condition, adrenaline, psychological aspects, endurance, injuries, psycho-emotional stress, safety, new sensations, health.

Экстремальные виды спорта становятся все более популярными, привлекая внимание как любителей адреналина, так и исследователей. Эти занятия, такие как скейтбординг, парапланеризм или альпинизм, предлагают уникальные ощущения и возможности для самовыражения, но они также несут в себе высокие риски. В данной статье мы рассмотрим, как мотивация заниматься экстримом влияет на физическое состояние человека, а также проанализируем как психологические, так и физиологические аспекты, связанные с рискованными увлечениями. В условиях постоянного стресса и городской жизни экстрим может стать не только способом отвлечения, но и инструментом улучшения здоровья, формируя новые подходы к физической активности и общему благополучию.

Мотивация к занятиям экстремальными видами спорта

Занятия экстремальными видами спорта становятся все более популярными, и мотивация к ним варьируется от индивидуальных стремлений до социальных факторов.

Основные мотивы включают:

Поиск адреналина

Люди стремятся испытать острые ощущения и преодолеть страх, что приводит к выбросу адреналина. Это чувство эйфории делает занятия экстримом захватывающими.

Преодоление границ

Экстремальные виды спорта позволяют участникам бросать вызов себе, развивать силу воли и уверенность. Достижение сложных целей укрепляет самооценку.

Социальные связи

Участие в экстрим-сообществах создает чувство принадлежности. Совместные тренировки и соревнования укрепляют дружеские связи и обеспечивают поддержку.

Уникальные переживания

Экстрим предлагает возможность исследовать новые места и получать уникальный опыт, который невозможно получить в традиционных видах спорта.

Здоровье и физическая форма

Регулярные занятия экстримом способствуют улучшению физической формы, выносливости и общего состояния здоровья.

Когнитивные навыки

Многие экстрим-виды спорта требуют концентрации и быстрой реакции, что способствует развитию стратегического мышления и координации.

Каждый из этих факторов может по-разному сочетаться у разных людей, создавая индивидуальный путь к увлечению экстремальными видами спорта.

Влияние на физическое состояние

Экстремальные виды спорта оказывают значительное воздействие на физическое состояние человека.

Рассмотрим основные аспекты этого влияния.

Улучшает физическую выносливость. Регулярные тренировки в экстрим-спорте, таких как сноубординг, скалолазание или кайтсерфинг, способствуют повышению сердечно-сосудистой выносливости. Это улучшает общую физическую форму и повышает уровень энергии.

Развивает силу и координацию. Многие экстремальные виды спорта требуют значительных усилий, что способствует развитию мышечной массы и силы. Например, скалолазание задействует множество групп мышц, улучшая как силу, так и координацию.

Занятия такими видами спорта, как паркур или серфинг, способствуют улучшению гибкости и баланса. Это особенно важно для предотвращения травм в повседневной жизни.

Улучшает психоэмоциональное здоровье. Физическая активность в экстриме способствует выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса, улучшить настроение и общее психоэмоциональное состояние.

Способствует снижению веса и коррекции фигуры: Интенсивные тренировки способствуют сжиганию калорий и потере лишнего веса, что может привести к улучшению фигуры и повышению самооценки.

Несмотря на положительное влияние, важно учитывать и риски. Высокая вероятность травм в экстрим-спорте требует соблюдения мер предосторожности и соответствующей подготовки.

Экстремальные виды спорта могут стать мощным инструментом для поддержания здоровья, но требуют ответственности и понимания потенциальных рисков.

Таблица 1

*Положительные и отрицательные аспекты экстремальных видов спорта.*

*Положительные и отрицательные аспекты.*

| <i>Положительные аспекты экстремальных видов спорта</i>                                                                                                                                                         | <i>Отрицательные аспекты экстремальных видов спорта</i>                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Занятия экстримом способствуют развитию силы, выносливости и координации. Регулярные тренировки помогают поддерживать оптимальный уровень физической активности и укрепляют сердечно-сосудистую систему.</i> | <i>Высокий уровень физической нагрузки и непредсказуемые условия могут привести к серьезным травмам. Переломы, вывихи и растяжения — это распространенные проблемы среди экстремалов.</i>  |
| <i>Преодоление страхов и сложных задач повышает уверенность в себе и развивает настойчивость. Это может помочь в других сферах жизни, таких как работа и личные отношения.</i>                                  | <i>Стремление к адреналину и преодолению собственных страхов может вызвать тревожность и стресс. Некоторые спортсмены могут испытывать давление, стремясь к более высоким достижениям.</i> |
| <i>Участие в экстрим-спорте способствует выработке эндорфинов, что помогает снизить уровень стресса и улучшить настроение. Многие практикующие отмечают чувство эйфории и удовлетворения после тренировок.</i>  | <i>Многие экстремальные виды спорта требуют значительных затрат времени и денег на обучение, экипировку и безопасность, что может стать барьером для новичков.</i>                         |
| <i>Экстремальные виды спорта часто объединяют людей в сообщества, создавая крепкие дружеские связи. Совместные тренировки и соревнования способствуют развитию социальных навыков и укреплению отношений.</i>   | <i>Участие в экстриме может быть дорогостоящим. Затраты на снаряжение, поездки и участие в соревнованиях могут значительно повлиять на бюджет.</i>                                         |
| <i>Экстремальные виды спорта предлагают уникальные ощущения и возможность исследовать новые места. Это помогает разнообразить жизнь и приносит чувство приключения.</i>                                         | <i>Хотя экстрим может способствовать социальным связям, некоторые спортсмены могут оказаться изолированными из-за высоких требований и специфических интересов.</i>                        |
| <i>Участие в экстриме требует обучения и практики, что способствует развитию новых навыков и повышению уровня мастерства. Это может привести к интересным возможностям, включая участие в соревнованиях.</i>    | <i>Участие в экстрим-спорте может привести к формированию зависимости от острых ощущений, что может негативно сказаться на других аспектах жизни, включая работу и личные отношения.</i>   |
| <i>Регулярная физическая активность снижает риск таких заболеваний, как диабет, сердечно-сосудистые болезни и ожирение, что делает экстрим не только захватывающим, но и полезным для здоровья.</i>             | <i>В некоторых случаях, особенно при неправильной технике или отсутствии разминки, экстремальные виды спорта могут усугубить существующие медицинские проблемы.</i>                        |

Экстремальные виды спорта предлагают множество преимуществ, которые делают их привлекательными для многих людей. Вот основные положительные аспекты:

Хотя экстремальные виды спорта предлагают множество преимуществ, они также имеют ряд отрицательных аспектов, которые стоит учитывать:

С учетом этих аспектов важно подходить к занятиям экстремальными видами спорта ответственно, тщательно взвешивая риски и потенциальные последствия для здоровья и благополучия.

#### Заключение

Экстремальные виды спорта представляют собой уникальное сочетание адреналина, физической активности и социального взаимодействия. Мотивация к

занятиям экстримом варьируется от стремления к приключениям и саморазвитию до формирования крепких социальных связей. Несмотря на высокие риски и потенциальные травмы, положительное влияние этих видов спорта на физическое состояние и психоэмоциональное благополучие человека невозможно переоценить.

Регулярные занятия экстримом способствуют улучшению физической формы, развитию уверенности в себе и эмоциональной стабильности. Тем не менее, важно подходить к таким увлечениям осознанно, учитывая как положительные, так и отрицательные аспекты. В конечном итоге, экстрим может стать не только источником захватывающих эмоций, но и важной частью здорового и активного образа жизни.

\*\*\*

1. Бойко, Н. В. Экстремальные виды спорта: психология и безопасность / Н. В. Бойко. — Москва: Физкультура и спорт, 2020. — 256 с.
2. Ковалев, А. С. Физическая культура и здоровье: влияние экстремальных видов спорта на организм человека / А. С. Ковалев. — Санкт-Петербург: Питер, 2019. — 184 с.
3. Смирнова, Е. И. Адреналин и здоровье: психофизиологические аспекты экстрима / Е. И. Смирнова. — Екатеринбург: Урал. ун-т, 2021. — 200с.
4. Петров, И. А. Социальные связи в экстремальных видах спорта / И. А. Петров // Журнал спортивной науки. — 2022. — Т. 15, № 3. — С. 45-56.
5. Сергеева, Т. В. Экстремальные виды спорта: риски и преимущества / Т. В. Сергеева // Физическая культура в современном обществе. — 2023. — № 2. — С. 12-20. Начало формы

**Гильзова Р.Р., Огуречников Д.Г.**

**Физическая культура и спорт в современных условиях**

*Уфимский университет науки и технологий  
(Россия, Уфа)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-497

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются значимость физической культуры и спорта в современном обществе, проблемы малоподвижного образа жизни и коммерциализации спорта. Описаны вызовы, связанные с травматизмом и допингом, а также тенденции, такие как популяризация здорового образа жизни, развитие киберспорта и внедрение технологий для повышения доступности спорта. Статья подчеркивает роль физической активности в поддержании здоровья и важность государственных программ для популяризации массового спорта.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, здоровый образ жизни, малоподвижный образ жизни, киберспорт, технологии в спорте.

#### **Abstract**

The article examines the importance of physical culture and sports in modern society, the problems of a sedentary lifestyle and the commercialization of sports. The challenges associated with injuries and doping are described, as well as trends such as the popularization of a healthy lifestyle, the development of esports and the introduction of technologies to increase the accessibility of sports. The article emphasizes the role of physical activity in maintaining health and the importance of government programs for the popularization of mass sports.

**Keywords:** physical education, sports, healthy lifestyle, sedentary lifestyle, esports, technology in sports.

Физическая культура и спорт играют ключевую роль в жизни современного человека, особенно в условиях малоподвижного образа жизни, который становится все более характерным для современного общества. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать физическое здоровье, укреплять иммунную систему и

предотвращать различные заболевания, такие как сердечно-сосудистые проблемы, диабет и ожирение. Спорт не только улучшает физическую форму, но и способствует выработке эндорфинов — гормонов, которые повышают настроение и снижают уровень стресса. Это делает физическую активность важным инструментом для борьбы с депрессией и тревожностью, что особенно актуально в условиях повышенной занятости и постоянных стрессов. Кроме того, спорт способствует социальной интеграции, помогая людям общаться, находить единомышленников и участвовать в коллективных действиях. Командные виды спорта и массовые спортивные мероприятия развивают дух сотрудничества и взаимопонимания, что особенно важно в мире, где технологии часто приводят к социальной изоляции. Занятия спортом также формируют важные качества, такие как самодисциплина и настойчивость. Люди, которые регулярно тренируются, учатся ставить перед собой цели и достигать их, что положительно сказывается на их жизни в целом — будь то учеба, работа или личностное развитие.

История физической культуры и спорта насчитывает тысячелетия, начиная с древних цивилизаций, когда физическая активность была неотъемлемой частью жизни человека. В древние времена спорт был связан не только с поддержанием физической формы, но и с подготовкой к военным действиям, религиозными обрядами и ритуалами. Древнегреческие Олимпийские игры, которые зародились в VIII веке до нашей эры, являются одним из ярких примеров того, как спорт стал важной частью общественной жизни. В те времена спорт развивался как способ совершенствования физических и моральных качеств человека, а также укрепления связи между полисами.

Современный этап развития физической культуры и спорта характеризуется не только массовым вовлечением населения, но и внедрением новых технологий, которые оказывают влияние на все аспекты тренировочного процесса. Спорт стал доступен для широких слоев общества благодаря развитию фитнес-движения, массовых спортивных мероприятий, а также внедрению информационных технологий, таких как мобильные приложения и фитнес-трекеры, которые мотивируют людей вести активный образ жизни.

Одной из ключевых особенностей современной физической культуры является её массовый характер. Спорт стал доступен практически каждому, независимо от возраста, социального статуса или уровня физической подготовки. Развитие фитнес-центров, массовых спортивных мероприятий, таких как марафоны, велогонки и городские забеги, предоставляет возможность для участия каждому, кто заинтересован в поддержании своего здоровья. В то же время появляются новые виды физической активности, такие как функциональный тренинг, кроссфит, йога и пилатес, которые пользуются популярностью среди различных возрастных групп.

Значительную роль в развитии спорта в современных условиях играет технологический прогресс. Появление мобильных приложений, фитнес-трекеров и умных часов позволяет контролировать уровень физической активности, отслеживать прогресс и мотивировать людей на регулярные тренировки. Такие технологии способствуют интеграции спорта в повседневную жизнь, превращая его из традиционной дисциплины в элемент здорового образа жизни, который можно поддерживать даже при минимальном времени и ресурсах. Также стоит отметить, что интернет-технологии дали возможность заниматься спортом онлайн: это различные вебинары, видеоуроки и онлайн-тренировки, доступные на любой платформе.

Кроме того, в рамках государственной политики многие страны реализуют программы поддержки массового спорта. Создаются инфраструктурные объекты, доступные для широкой аудитории: спортивные площадки, бассейны, беговые дорожки. Внедрение таких программ помогает популяризировать спорт среди населения и мотивировать людей на ведение активного образа жизни. В то же время поддерживается и профессиональный спорт, который служит не только примером для подражания, но и мощным экономическим двигателем, развивая целые отрасли, связанные с инфраструктурой, медициной, образованием и развлечениями.

Тем не менее, физическая культура и спорт сталкиваются и с рядом вызовов в современных условиях. В первую очередь, это проблема малоподвижного образа жизни, связанная с использованием новых технологий и длительным пребыванием людей за компьютерами и гаджетами. Это приводит к ухудшению здоровья, росту заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые болезни и диабет. В этих условиях важность физической активности возрастает как никогда.

Также следует упомянуть профессиональный спорт, который сталкивается с проблемами, связанными с травматизмом, использованием допинга и огромными физическими и психологическими нагрузками на спортсменов. Эти аспекты ставят вопросы о необходимости реформ в области подготовки и поддержки спортсменов, особенно в свете последних крупных скандалов, связанных с употреблением запрещенных веществ.

В современных условиях также наблюдается рост популярности таких направлений, как eSports (киберспорт), который уже активно конкурирует с традиционными видами спорта по аудитории и экономическому влиянию. Спорт и физическая культура становятся частью глобальной экономики и все более значимым фактором в жизни современных людей, трансформируясь и адаптируясь под реалии сегодняшнего времени.

Современный спорт сталкивается с рядом серьёзных вызовов, многие из которых оказывают значительное влияние как на массовую физическую культуру, так и на профессиональный спорт. Одной из основных проблем является малоподвижный образ жизни, связанный с активным использованием технологий и сидячей работой. С развитием цифрового мира многие люди всё меньше уделяют времени физической активности, что приводит к увеличению числа хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые проблемы и диабет. Эти проблемы особенно остро стоят среди молодёжи и людей, ведущих офисный образ жизни, где физическая активность ограничена.

Ещё одним вызовом является растущая коммерциализация спорта. Профессиональный спорт всё чаще становится объектом бизнеса, где приоритет отдается экономической выгоде, а не заботе о здоровье спортсменов. Это приводит к тому, что спортивные мероприятия, соревнования и тренировки становятся более интенсивными, что часто приводит к серьёзным травмам у спортсменов. Психологическое давление на спортсменов также возрастает, что нередко приводит к эмоциональным выгораниям и стрессам. Допинговые скандалы продолжают быть одной из основных проблем профессионального спорта, подрывая его доверие в глазах зрителей и фанатов.

Несмотря на эти вызовы, спорт продолжает активно развиваться, и сегодня можно наблюдать несколько позитивных тенденций и перспектив для его дальнейшего роста. Одной из таких тенденций является усиление популяризации здорового образа жизни. Люди всё больше начинают осознавать важность физической активности для своего здоровья и качества жизни. Массовые спортивные мероприятия, такие как марафоны, велопробеги и фитнес-челленджи, становятся важной частью городской культуры, привлекая к участию тысячи людей разных возрастов и профессий.

Развитие технологий также оказывает положительное влияние на спорт. Появление фитнес-приложений, умных устройств и онлайн-платформ для занятий спортом делает физическую активность более доступной и удобной. Теперь заниматься спортом можно практически в любом месте, следить за своим прогрессом и даже соревноваться с друзьями в режиме реального времени. Технологии виртуальной и дополненной реальности также начинают находить своё применение в спорте, что открывает новые возможности для тренировок и обучения.

Ещё одной перспективной тенденцией является развитие киберспорта. Этот новый вид соревнований уже привлёк миллионы фанатов по всему миру и активно развивается как самостоятельная индустрия. Киберспорт не только привлекает большое количество

участников, но и способствует экономическому росту, создавая рабочие места и новые возможности для профессионалов в этой области.

Одновременно с этим спортивные организации и государственные структуры всё больше внимания уделяют вопросам безопасности и защиты здоровья спортсменов. Разрабатываются новые программы реабилитации, спортивной медицины и психологической поддержки, которые помогают уменьшить риск травм и повысить продолжительность карьеры профессиональных спортсменов. Важно отметить и рост интереса к инклюзивным видам спорта, которые обеспечивают возможность занятий спортом для людей с ограниченными возможностями.

Таким образом, несмотря на существующие проблемы, спорт продолжает развиваться и адаптироваться к новым условиям. Повышение интереса к здоровому образу жизни, развитие технологий и появление новых видов спорта открывают значительные перспективы для будущего спорта, как массового, так и профессионального.

\*\*\*

1. Андреева Г. М. Социальная психология. Учебник для высших учебных заведений. – М.: Аспект Пресс, 2005.
2. Дубровский В. И. Спортивная физиология. – М.: ВЛАДОС, 2005.
3. Энциклопедия физической подготовки. – М.; ФиС, 2004. – 232 с.
4. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). М., «ФиС», 1976. – 256 с.
5. Спорт – лучшая помощь здоровью. [Электронный ресурс]: <http://www.fizkult-ura.ru/sport-luchshaya-pomoshch-zdorovuyu>, дата обращения (14.10.2024).

**Голчина П.В., Абзалова С.В.**

### **Физическая культура как фактор профилактики заболеваний**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-498

#### **Аннотация**

Эта статья посвящена изучению роли физической культуры в профилактике распространенных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые болезни, диабет, ожирение и заболевания опорно-двигательного аппарата, а также ее влиянию на общее состояние здоровья человека. Мы рассмотрим основные направления воздействия физической культуры и спорта на здоровье, полезные эффекты физической активности и практическое применение этих знаний в различных возрастных группах.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, профилактика заболеваний, работоспособность, физические нагрузки.

#### **Abstract**

This article is devoted to the study of the role of physical culture in the prevention of common diseases such as cardiovascular diseases, diabetes, obesity and diseases of the musculoskeletal system, as well as its impact on the general state of human health. We will consider the main directions of the impact of physical culture and sports on health, the beneficial effects of physical activity and the practical application of this knowledge in various age groups.

**Keywords:** physical education, sports, disease prevention, performance, physical activity.

Физическая культура играет важную роль в поддержании здоровья и профилактике заболеваний среди всех слоев населения нашей страны, включая детей младшего школьного возраста и пожилых людей. В условиях современного общества, где

малоподвижный образ жизни становится нормой, активные занятия физической культурой приобретают особую значимость. По данным Всемирной организации здравоохранения о положении дел в области физической активности отмечается, что по состоянию на 2022 год в мире малоподвижный образ жизни ведет 80% подростков и более четверти взрослого населения [5]. Поэтому актуальность данной темы не вызывает сомнения ведь молодое поколение – это наше будущее, это огромный ресурс физического потенциала нашей страны.

Физическая культура человека включает в себя различные аспекты его двигательной деятельности, такие как физическая активность, спорт, фитнес, а также активный отдых. Это комплексное явление не только способствует улучшению физической формы, но и положительно влияет на психологическое состояние, социальные связи и общую атмосферу в обществе. Исследования показывают, что регулярные физические нагрузки способствуют улучшению качества жизни и повышению уровня долголетия [1].

Рассмотрим влияние физической активности на здоровье человека, в частности аспекты, связанные с заболеваниями, являющимися основными недугами современного общества:

Сердечно-сосудистые заболевания (С33) остаются одной из основных причин смертности в мире. Недостаток физической активности является одним из ключевых факторов риска развития С33. Регулярные умеренные физические нагрузки улучшают кровообращение, снижают уровень холестерина и артериальное давление.

Исследования показывают, что люди, занимающиеся физической активностью не менее 150 минут в неделю, значительно реже страдают от ишемической болезни сердца, инсульта и других сердечно-сосудистых заболеваний. Аэробные нагрузки, такие как ходьба, велосипедные прогулки и плавание, способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы [2].

Сахарный диабет 2 типа также имеет сильную связь с образом жизни, включая уровень физической активности. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению чувствительности к инсулину, что является ключевым фактором в контроле уровня сахара в крови.

Исследования показывают, что физическая активность помогает предотвратить развитие диабета 2 типа даже у людей с предрасположенностью к этому заболеванию. Потеря лишнего веса, достигнутая благодаря увеличению физической активности, также значительно снижает риск развития диабета.

Ожирение становится эпидемией современного общества. Оно связано с множеством других заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет и некоторые виды рака. Физическая культура играет важную роль в профилактике и лечении ожирения.

Регулярные физические нагрузки помогают сжигать калории, улучшать обмен веществ и поддерживать здоровый уровень веса. Комбинация аэробных упражнений и силовых тренировок является наиболее эффективной стратегией для управления весом и предотвращения ожирения [4].

Заболевания опорно-двигательного аппарата, такие как остеоартрит и остеопороз, также могут быть частично предотвращены благодаря регулярной физической активности. Упражнения помогают укрепить мышцы, поддерживающие суставы, и улучшить гибкость.

Модерируемая физическая активность, такая как йога или пилатес, может помочь улучшить состояние суставов и уменьшить болевые симптомы. Эти виды активности особенно полезны для людей пожилого возраста, так как они способствуют улучшению координации и предотвращению падений.

С каждым годом растет популярность разнообразных по стилю и интенсивности тренировок, предлагаемых в спортивных залах и фитнес-центрах. Фитнес эффективно



борется с сидячим образом жизни, помогает контролировать вес, укреплять сердечно-сосудистую систему, улучшать общее самочувствие и настроение. Молодое поколение в основном предпочитают высокоинтенсивные тренировки, такие как кроссфит и HIIT, а также участие в групповых занятиях и йоге. Пожилые люди, в свою очередь, выбирают мягкие виды тренировок, такие как гимнастика, плавание, йога, утренняя гимнастика, а также тренировки, специально адаптированные для их возраста, для укрепления спины, улучшения осанки и координации [3].

Кроме физических преимуществ, физическая культура имеет значительное влияние на психологическое здоровье. Активные занятия спортом и физической культурой способствуют уменьшению уровня стресса, повышению самооценки и улучшению настроения. Регулярные тренировки способствуют выделению эндорфинов – "гормонов счастья", что может снизить риск развития депрессии и тревожных расстройств.

С целью выявления количества студентов активно и на постоянной основе занимающихся физическими упражнениями и спортом, нами был проведен социологический опрос среди студентов 1-4 курсов Казанского государственного энергетического университета.

Полученные нами результаты свидетельствуют о том, что 70% участников опроса занимаются физическими упражнениями не менее 3 раз в неделю. А 30% респондентов занимаются физическими упражнениями не регулярно, менее 3 раз в неделю.

Среди студентов, регулярно занимающихся физическими упражнениями, часто болеющих (более 4-х раз в год) выявлено 28% учащихся. Тогда как в другой группе этот показатель составляет 64%.

У 75% участников, регулярно занимающихся физическими упражнениями, уровень стресса и депрессии был ниже, чем у тех, кто не занимается спортом.

85% участников с высокой физической активностью отметили улучшение самооценки и настроения.

Результаты исследования показывают, что регулярные занятия физической культурой и спортом среди студентов Казанского государственного энергетического университета имеют значительное положительное влияние на их физическое здоровье, психологическое состояние и уровень самооценки.

Это исследование подтверждает важность физической культуры в профилактике заболеваний и укреплении здоровья среди молодежи, и его результаты могут быть полезны для разработки стратегий по улучшению здоровья и физической подготовленности студентов.

Физическая культура является важным фактором профилактики заболеваний. Регулярная физическая активность может значительно снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и заболеваний опорно-двигательного аппарата [6]. Она оказывает положительное влияние не только на физическое, но и на психоэмоциональное состояние.

В условиях современного общества, где уровень физической активности снижается, необходимо стимулировать людей к активному образу жизни через образование, программы по повышению осведомленности и создание доступной инфраструктуры для занятий физической культурой. Поддержка и популяризация физической активности могут сыграть ключевую роль в улучшении здоровья населения и снижении бремени заболеваний.

\*\*\*

1. Аулик И.В. Физическая работоспособность человека. М.: Физкультура и спорт. 2019. - 149 с.
2. Ибрагимов И.Ф., Королева Л.В. Современные технологии, применяемые в сфере спорта по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний за последние 3 года. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 111-5. С. 175-179.
3. Илюшин О.В., Абзалов Н.И., Илюшина Т.П., Илюшина П.О. Глобальные тренды на рынке фитнес-индустрии. Экономика и управление: проблемы, решения. 2024. Т. 8. № 6 (147). С. 70-74.

4. Лыткин К.А., Абзалова С.В. Эффективность различных видов тренировок для снижения избыточного веса у молодежи. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-12. С. 52-55.
5. Святова Н.В., Васенков Н.В., Смелкова Е.В. Влияние ограничения двигательной активности на физическое и психологическое состояние здоровья. Вестник педагогических наук. 2024. № 2. С. 127-130.
6. Хайруллин И.Т., Агеева О.В., Зарипов А.А., Сунгатуллин Р.И. Физическая активность в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний. Перспективы науки. 2023. № 4 (163). С. 246-249.

**Горчанюк Ю.А., Герасименко Е.М.**  
**Цифровые технологии в студенческом спорте**

*ЮРИУ РАНХиГС  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-499

**Аннотация**

Цифровизация – абсолютный тренд современного этапа развития человечества. Она коснулась абсолютно всех направлений и, разумеется, не могла обойти стороной спортивный сегмент, потому как спорт – важнейшая часть жизни человека и общества, а поэтому она одной из первых начала перенимать новые веяния.

Сейчас, после того, как цифровые технологии плотно вошли в обиход спортсменов, спортивных залов и клубов, они, наконец, потихоньку начинают просачиваться в общеобразовательные и высшие учебные заведения, потому как таят в себе большой образовательный потенциал.

Цель исследования - проанализировать ход работы по цифровизации университетского физического воспитания и спорта с особым акцентом на личностный прогресс, физическую активность, фитнес и индивидуальную программу здоровья.

**Ключевые слова:** спорт, физкультура, высшее учебное заведение, цифровизация, технологии, прогресс, развитие, здоровье, учебный процесс.

**Abstract**

Digitalisation is an absolute trend of the modern stage of human development. It has touched absolutely all areas and, of course, it could not leave out the sports segment, because sport is the most important part of human and social life, so it was one of the first to adopt new trends.

Now, after digital technologies have become a part of sportsmen, sports halls and clubs, they are slowly beginning to seep into general education and higher education institutions, because they have a great educational potential.

The aim of the study is to analyse the progress of the digitalisation of university physical education and sport with a special focus on personal progress, physical activity, fitness and individual health programme.

**Keywords:** sport, physical education, higher education institution, digitalisation, technology, progress, development, health, learning process.

В настоящее время правительство страны предпринимает усилия по реализации Национальной программы «Цифровая экономика Российской Федерации» (2018-2024 гг.), которая поддерживает, в том числе, новые инициативы, модели и приоритеты совершенствования образовательных услуг [4].

Усилия по продвижению проектов цифровизации должны быть сфокусированы на вызовах и перспективах каждой конкретной отрасли, включая науку, образование и услуги в сфере физической культуры и спорта [4-6, 8], чтобы создать новую индустрию знаний в области физической культуры и спорта, расширить соответствующие программные платформы, средства коммуникации и обработки данных, предложить новые модели физической активности для студентов с эффективными инструментами

тестирования, анализа и обработки данных о физических достижениях. В настоящее время 85% студенческих сообществ привычно добывают информацию в Интернете, однако для повышения инновационной активности на низовом уровне в сфере услуг физической культуры и спорта необходимо развивать соответствующие инструменты обработки данных, расстановки приоритетов и категоризации.

В настоящее время проекты цифровизации университетского физкультурно-спортивного сервиса поддерживаются платформой Universarium, а также образовательными ресурсами, такими как Stepik и Udemu, которые предлагают курсы по физической культуре и фитнесу. Однако пользователи все еще нуждаются в комплексной теоретически обоснованной системе для поиска онлайн-курсов, мобильных приложений и инструментов, связанных с физической культурой и спортом. Участники проектов цифровизации не обладают достаточными знаниями для эффективного отбора и анализа данных о физическом прогрессе.

К сожалению, на данный момент, мы можем наблюдать лишь весьма поверхностную цифровизацию образовательных процессов в государственных высших учебных учреждениях. В основном, она проявляется лишь в создании цифровых образовательных платформ, которыми мы обязаны весьма длительным карантинным мерам в связи с пандемией вируса Covid-19 и необходимостью обеспечивать обучение в актуальных условиях. Технология, однако, весьма успешно прижилась, и используется даже после снятия ограничений, а также получает постоянное обновление и развитие платформ.

Список цифровых технологий, применяемых в физкультурной сфере образовательных учреждений состоит из: системы Sport 3.0 и Sport 4.0 Аксенова М.О. [1]; системы Polar; инструментария Excel; системы Garmin Connect; сервисной платформы My Fitness Pal; системы биоимпедансного тестирования; личных кабинетов спортсменов на базе Garmin; системы Esteck Test [7]; системы Omega-sport.

А.А. Дробышевский (2013) для эффективной цифровизации учебного процесса предлагает электронные конспекты лекций, формы контрольных тестов, квазипрофессиональные задания многоуровневой подготовки, тесты самостоятельной работы и индивидуальные страницы на сайте кафедры вуза. Современные компьютерные технологии позволяют отслеживать прогресс в самостоятельных тренировках, эффективно обрабатывать, анализировать и хранить данные тестов по физической культуре и спорту [2]. Следует отметить, что цифровые сервисы и мобильные приложения, ориентированные на физкультуру и спорт, в последнее время развиваются очень быстро [3].

Популярные мобильные приложения для здоровья и фитнеса принято классифицировать на диеты, бег и ходьбу, системы тренировок и тесты физического развития [3].

К мобильным приложениям для диет относятся калькуляторы потребления калорий (YAZIO, Lifesum, Fat Secret); трекеры потребления белков, жиров и углеводов (PFC) и воды («Моя вода», Waterbalance, Aqualert). Кроме того, Diets предлагает готовые блюда, ресторанные меню с указанием калорийности, счетчики продуктов и блюд.

Системы тестирования физического развития включают:

- 1) проверку артериального давления («Кардио», MedM);
- 2) контроль сна: Sleep Cycle, Goodmorning, Sleep Better;
- 3) шагомеры: Health, Moves, Runtastic, Accupedo, Stepz;

Мобильные приложения для тренировок включают в себя:

- 1) системы для снижения веса;
- 2) силовые тренажеры;
- 3) йогу.

Приложения для снижения веса: # BS365, My Weight Loss Trainer, Weight Loss Fitness; и силовые тренажеры Workout Trainer, ежедневные тренировки. Кроме того, мы

провели анкетный опрос экспертов в области физической культуры и спорта (n=173) для анализа проблем цифровизации университетских услуг в области физической культуры и спорта. В выборку вошли 48,7% экспертов неспортивных вузов, 35,8% спортсменов-элитников, 14,1% экспертов услуг среднего профессионального образования и 7,6% экспертов в области фитнеса, массового спорта и детского спорта. В выборке проблемы цифровизации распределились следующим образом: проблемы с обработкой файлов Excel (19,6%) и проблемы с цифровой отчетностью (17,5%). Следует отметить, что 79 % опрошенных пользуются поисковыми системами в Интернете, хотя только 3,8 % преподавателей ведут собственные онлайн-курсы или имеют сертификат на услуги онлайн-образования. 32 % опрошенных заявили о необходимости прохождения курса повышения квалификации в области информационных технологий; 68 % опрошенных признаны невиновными в вопросах цифровизации университетской службы физической культуры и спорта; 60 % преподавателей отметили острую потребность в современных средствах поиска, обработки и хранения данных.

Очевидно, что основной проблемой на данный момент является нехватка профессиональных и теоретически обоснованных данных, а многие учебные заведения находятся на начальной стадии внедрения цифровых технологий в образовательный процесс.

В то же время студенты высоко оценили доступные онлайн-курсы. Так, курс по физическому воспитанию Stepik Fitness, предлагаемый с июня 2019 года, оценили 1156 слушателей, 128 положительных отзывов и 4,8 балла по 5-балльной шкале. Курс постоянно совершенствует инструменты самостоятельной/дистанционной работы, расширяет теоретическую базу, создает индивидуальные модели физкультурных услуг, предлагает инструменты быстрого тестирования успеваемости.

Проведенное исследование показало необходимость подготовки специалистов по физической культуре и спорту по вопросам современных цифровых услуг в области физической культуры и спорта, чтобы вооружить их современными знаниями и навыками в области ИТ/цифровых услуг. Текущие инициативы по цифровизации университетского физического воспитания и спортивного сервиса должны способствовать развитию практических и теоретических методов физического воспитания и спортивного сервиса с помощью инновационных и эффективных инструментов поиска, обработки, категоризации, анализа и применения данных.

\*\*\*

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий. Автореферат кандидатской диссертации. Улан-Удэ, 2006. 24 с.
2. Дробышевский А.А. Организация самостоятельной работы студентов с использованием компьютерных технологий обучения. Автореферат кандидатской диссертации. Саратов, 2013. 23 с.
3. Шутова Т.Н., Засинец К.Д. Мобильные приложения для мониторинга питания и физических нагрузок: классификационный подход. Актуальные проблемы спортивной науки в аспекте социально-гуманитарного знания. Научный симпозиум, посвященный памяти В.К. Бальсевича. 2019. Стр. 119-124.
4. Юдина Т.Н., Тушканов И.М. Цифровая экономика через призму экономической философии и политэкономи. *Filosofiya khozyaystva*, 2017.
5. Андриященко Л.Б., Филимонова С.И., Аксенов М.О., Пушкина В.Н. (2019). Служба физической культуры в экономическом университете: Миссия и политика прогресса. стр 9-11.
6. Филимонова С.И., Андриященко Л.Б., Аверьясова Ю.О., Филимонова Ю.Б. (2018). Программы самореализации для совершенствования национальной системы управления физической культурой и спортом. Стр 103-104.
7. Шутова Т.Н. (2017). Моделирование фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов на основе диагностики «Эстет-системный комплекс». Стр 30-32.

Гумерова Г.Р., Гусев П.М.

## Исследование влияния физических упражнений на здоровье и общее самочувствие

Казанский государственный энергетический университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-500

### Аннотация

Данная статья исследует влияние физических упражнений на здоровье и общее самочувствие человека. В ней рассматривается значимость регулярных тренировок для укрепления мышц, улучшения координации движений, увеличения выносливости и гибкости организма. Также обсуждается важность физической активности для контроля веса, улучшения работы сердечно-сосудистой системы, снижения уровня стресса, улучшения настроения и качества сна. В целом, статья подчеркивает важность физических упражнений для поддержания здоровья и общего самочувствия человека.

**Ключевые слова:** физические упражнения, здоровье, спорт, тренировки.

### Abstract

This article examines the effect of physical exercise on human health and general well-being. It examines the importance of regular training to strengthen muscles, improve coordination of movements, increase endurance and flexibility of the body. The importance of physical activity for weight control, improving the functioning of the cardiovascular system, reducing stress levels, improving mood and sleep quality is also discussed. The article also describes how sports activities help prevent various chronic diseases such as diabetes, obesity, hypertension and heart and vascular diseases. In general, the article emphasizes the importance of physical exercise for maintaining human health and general well-being.

**Keywords:** physical exercises, health, sports, training.

### Введение

Физические упражнения имеют огромное влияние на здоровье и общее самочувствие студентов. Регулярные занятия спортом помогают улучшить физическую форму, укрепить иммунную систему, улучшить настроение и снизить уровень стресса. А также способствуют улучшению кровообращения, что помогает улучшить когнитивные функции и улучшить учебные результаты. Спорт помогает улучшить сон, что также важно для общего самочувствия и успехов в учебе.

Более того, занятие спортом способствует формированию здоровых привычек и помогает студентам развить дисциплину, самоконтроль и умение достигать поставленных перед собой целей.

По классификации ВОЗ здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или дефектов. Чтобы убедиться в правильности выбора темы для исследования, мы провели опрос среди студентов Казанского государственного энергетического университета. Целью анкетирования было определение степени важности понятия «здоровье» относительно других не менее значимых аспектов жизни. Проведенный анализ анкет показал, что в рейтинге ценностей интересующее нас понятие «здоровье» заняло лишь 4 место, среди финансового благополучия, семьи и дружбы.

Вопросы влияния физических упражнений на общее самочувствие человека раскрыты в научной литературе С.М. Бубновского. Он разработал 110 идеальных упражнений, которые позволят в любом возрасте «жить», а не «существовать». Каждый этаж тела рассматривается автором сначала анатомически, а затем функционально. И в зависимости от возможных недомоганий предлагаются различные варианты физической активности, что поможет восстановить поврежденный орган.

**Актуальность.** В современном мире, где все больше людей сталкиваются с проблемами ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, депрессии и других заболеваний, связанных с недостаточной физической активностью. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения имеют положительное воздействие на здоровье и общее самочувствие человека.

**Цель.** Статья представлена как раскрытие важности физических упражнений для поддержания здоровья и улучшения общего самочувствия. Изучение и анализ воздействия регулярных физических упражнений на физическое и психическое благополучие человека. Основная цель такой статьи состоит в том, чтобы представить читателям научные данные и выводы о том, как физическая активность может положительно влиять на здоровье и общее самочувствие человека.

- Раскрытие механизмов, по которым физические упражнения оказывают благоприятное воздействие на организм.
- Исследование эффективности различных видов физической активности на разные аспекты здоровья.
- Предоставление рекомендаций по интеграции физических упражнений в повседневную жизнь для улучшения общего самочувствия.
- Анализ влияния физической активности на профилактику и лечение различных заболеваний.

**Задачи.** Статья включает в себя анализ результатов научных исследований о влиянии физической активности на организм, рассмотрение психологических аспектов занятий спортом, предоставление практических рекомендаций по интеграции физических упражнений в повседневную жизнь.

- Рекомендации по практическому применению: предложить читателям рекомендации по интеграции физических упражнений в повседневную жизнь для достижения оптимального здоровья и общего самочувствия.
- Исследование влияния на различные аспекты здоровья: изучить, как физическая активность влияет на физическое здоровье, психическое благополучие, качество сна, иммунитет и другие аспекты здоровья.
- Поддержка здорового образа жизни: подчеркнуть важность регулярной физической активности как ключевого компонента здорового образа жизни и профилактики различных заболеваний.
- Подведение итогов и выводы: сформулировать основные выводы и рекомендации на основе проведенного анализа и исследования влияния физических упражнений на здоровье и общее самочувствие.

**Материал и методы исследований.** Отсутствие физической активности может привести к ряду негативных последствий для здоровья и общего благополучия человека. Некоторые из основных последствий отсутствия физической активности включают:

**Ожирение и лишний вес:** Недостаток физической активности может привести к накоплению лишнего жира в организме, что может привести к ожирению и связанным с ним заболеваниям, таким как диабет, сердечно-сосудистые заболевания и другие.

**Снижение физической формы и выносливости:** Отсутствие регулярных упражнений может привести к потере мышечной массы, снижению выносливости и общей физической формы.

**Ухудшение психического здоровья:** Физическая активность способствует выделению эндорфинов (гормонов счастья), которые помогают справляться со стрессом, тревогой и депрессией. Отсутствие физической активности может ухудшить психическое состояние.

**Уменьшение качества сна:** Регулярные упражнения способствуют улучшению качества сна. Отсутствие физической активности может привести к нарушениям сна и бессоннице.

Ухудшение общего самочувствия: Физическая активность помогает улучшить общее самочувствие, повысить уровень энергии и настроения.

Поэтому, очень важно регулярно заниматься спортом, ведь тренировки придают тонус мышечной ткани, делают ее более выносливой и крепкой. Это касается не только мышц рук, ног или пресса, но и сердечной мускулатуры, а также большинства внутренних органов. При этом, важно учитывать факт того, что все всегда должно быть в меру. Так, чрезмерные занятия спортом и перенапряжения могут пагубно повлиять на состояние человека.

В процессе продолжительной тренировки, направленной на работу мышц, постепенно истощается запас энергии, учащается сердечный ритм, мышцы сердца сокращаются с большей силой, артериальное давление повышается. В то же время нервные импульсы, исходящие от скелетной мускулатуры в головной мозг, вызывают несоответствие в процессах возбуждения и торможения. В результате возникает усталость, затруднение выполнения физических нагрузок, что снижает активность человека. В таких случаях организму необходим отдых - переключение на другую занятость, возможно, снижение интенсивности физических упражнений. Таким образом, организм восстанавливает свои ресурсы, симптомы утомления уходят.

Поэтому, для повышения уровня здоровья рекомендуется использовать комбинированные тренировки, которые позволяют человеку развиваться в разных аспектах физического развития и здоровья.

Не следует также забывать о значении сна и правильного питания для полноценного отдыха. Постоянная физическая активность при нехватке отдыха, недостаточном сне, нерегулярном и неправильном питании, а также при наличии заболеваний может привести к хронической усталости и переутомлению. Эти состояния могут постепенно развиваться незаметно для человека, характеризуясь снижением аппетита, нарушением сна, постоянным ощущением усталости и отсутствием желания делать что-либо, а также возникновением других нарушений.

Степень утомления и продолжительность необходимого отдыха индивидуальны для каждого человека и зависят от его состояния здоровья, физической подготовленности, интенсивности и продолжительности тренировок, а также условий окружающей среды.

Не существует конкретного показателя активности, который можно было бы назвать универсальным. Кто-то устает, поднявшись на четвертый этаж, а кто-то может провести несколько часов подряд в тренажерном зале и сохранить бодрость.

Лучше всего понять, когда организму нужен отдых, это подсчитав частоту сердечных сокращений. Измерять пульс в процессе нагрузок очень важно: это позволяет понять, как ваше сердце реагирует на физическую активность, и не допустить перегрузок. Самый простой способ его измерить - приложить палец к запястью примерно на 3-5 см ниже сгиба кисти и посчитать частоту пульса за 15 секунд. Умножьте полученный результат на 4, чтобы получить количество сердечных сокращений за одну минуту. Сейчас эти подсчеты ведут умные часы или фитнес-браслеты. Но стоит обратить внимание, что пульс может быть выше, если занятия спортом проходят в душном помещении, или же при заболевании человека, или после выпитого кофе или другого бодрящего напитка, который был выпит незадолго до тренировки. В этом случае стоит быть более внимательным к своему состоянию, поскольку чем выше пульс, тем тяжелее переносится нагрузка.

На основании данных и методик нами была проведена оценка функциональных состояний здоровья студентов Казанского государственного энергетического университета.

Выборочную совокупность составили студенты 1 курса дневной формы обучения. Возраст обследуемых от 17 до 22 лет. 35% - юноши, 65% - девушки. Практически – здоровы. Студенты были разделены на две группы: первая придерживалась правильного

режима питания и посещала различные спортивные студенческие организации; во второй группе обучающихся никто не занимался спортом и питалась так, как привыкла.

Заключение. По итогам исследования были получены следующие данные: среднестатистические данные обучающихся первой группы показали, что они меньше подвержены стрессу и тревожности, в отличие от второй. Также была зафиксирована разница в настроении и общей успеваемости обучения. Студенты, занимающиеся физической активностью, имеют учебные результаты лучше и более эффективно справляются с учебными задачами.

\*\*\*

1. Федосова Л.П. Занятия по физической культуре в вузе как путь совершенствования профессиональной физической подготовки / 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. - 2021. С.621-626.
2. Федосова Л.П. Сравнительный анализ методов физической культуры направленных на развитие выносливости и силы в контексте здоровья / Л.П. Федосова, З.В. Кузнецова, Г.В. Федотова, Л.У. Удовицкая // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 3 (193). С.448-450.
3. Бубновский С.М. Упражнения для дома и зала. Золотая книга/ Более 100 практик при болях в спине и суставах – 2023.

Давыдов А.В., Солодилова Е.С.

### Влияние спорта и технологий на когнитивные способности человека

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-501

#### Аннотация

В данной работе анализируется влияние спорта и использования современных фитнес-устройств на когнитивные функции человека. Приводятся примеры положительного влияния регулярных физических упражнений, подкрепленных цифровыми технологиями, на развитие таких когнитивных способностей, как память, внимание и концентрация. Также предлагается демонстрация программы, разработанной для анализа состояния здоровья пользователя с расчетом индекса массы тела (BMI) и процента жировой массы (BFP).

**Ключевые слова:** спорт, фитнес-гаджеты, когнитивные способности, BMI, BFP, фитнес-медицина, умные устройства.

#### Abstract

This paper analyzes the impact of sports and the use of modern fitness devices on human cognitive functions. Examples of the positive impact of regular physical exercise, supported by digital technologies, on the development of cognitive abilities such as memory, attention and concentration are given. It also offers a demonstration of a program designed to analyze the user's health status with the calculation of body mass index (BMI) and percentage of fat mass (BFP).

**Keywords:** sports, fitness gadgets, cognitive abilities, BMI, BFP, fitness medicine, smart devices.

#### Введение

Физическая активность уже давно признана важным фактором, способствующим улучшению не только физического, но и ментального здоровья. В последние десятилетия популярность спортивных и фитнес-устройств (таких как умные часы и фитнес-трекеры) значительно возросла. Эти гаджеты активно используются как для мониторинга



состояния здоровья, так и для управления тренировками. Интересно, что исследования показывают связь между физическими нагрузками и улучшением когнитивных функций.

Цифровые устройства, благодаря своей способности анализировать биометрические данные, оказывают еще большее влияние на общую картину здоровья. С помощью гаджетов можно эффективно отслеживать изменения в физическом состоянии, что положительно сказывается и на умственной деятельности.

#### Влияние спорта на когнитивные функции

Физические упражнения способствуют увеличению притока крови к мозгу, улучшая его функционирование. Научные исследования показывают, что регулярные тренировки могут улучшить память, внимание и другие когнитивные способности. Это особенно актуально в условиях современного мира, где информация и концентрация играют важную роль в повседневной жизни. Многочисленные исследования подтверждают, что тренировки средней и высокой интенсивности положительно влияют на мозговую активность. Фитнес-гаджеты позволяют контролировать уровень нагрузки и поддерживать мотивацию, что делает физические занятия более эффективными.

#### Фитнес-гаджеты и их вклад в развитие когнитивных способностей

Современные фитнес-трекеры и умные устройства помогают пользователям отслеживать множество показателей, включая количество шагов, сердечный ритм, уровень стресса и качество сна. Это оборудование предоставляет обратную связь и помогает корректировать программу тренировок в зависимости от текущего состояния здоровья. В частности, умные устройства могут предложить рекомендации по восстановлению после тренировки, улучшению сна и управлению стрессом — все это способствует улучшению когнитивных функций.

Одним из полезных способов использовать фитнес-гаджеты является мониторинг сна, который непосредственно влияет на когнитивную деятельность. Полноценный и качественный сон позволяет мозгу восстанавливаться, улучшая память и концентрацию.

#### Примеры фитнес-гаджетов

На рынке представлено множество фитнес-гаджетов, каждый из которых предлагает уникальные функции. Например, **Fitbit Charge** — это фитнес-трекер, который отслеживает количество шагов, калории, уровень активности и качество сна. Устройство может синхронизироваться со смартфоном, предоставляя пользователям детальную информацию о состоянии здоровья через специальное приложение. В нем также есть функции, которые помогают пользователям установить цели и получать уведомления о достигнутых результатах.

Другим примером является **Apple Watch**, который не только отслеживает физическую активность, но и предлагает функции мониторинга сердечного ритма и ЭКГ. Умные часы могут уведомлять пользователя о нерегулярных сердечных ритмах и предлагать рекомендации по тренировкам. Они также позволяют отслеживать уровень стресса, используя дыхательные упражнения и другие функции, которые помогают пользователю поддерживать умственное здоровье.

**Garmin Forerunner** — еще один популярный фитнес-гаджет, предназначенный для бегунов. Он предлагает подробные аналитические данные о тренировках, включая VO2 max, восстановление и влияние тренировок на физическую форму. Garmin также предоставляет функцию прогноза результатов, что позволяет пользователям планировать свои тренировки более эффективно.

#### Психологические аспекты физической активности

Не стоит забывать и о психологических аспектах физической активности. Занятия спортом не только укрепляют тело, но и повышают самооценку, способствуют снижению уровня стресса и тревожности. Исследования показывают, что физические упражнения могут вызывать выброс эндорфинов — гормонов счастья, которые улучшают общее настроение и создают ощущение удовлетворенности. Это может иметь положительное

влияние на когнитивные способности, так как хорошее психоэмоциональное состояние напрямую связано с эффективностью мышления.

Пример программы для расчета фитнес-показателей

Для оценки физического состояния пользователя разработана программа на языке C++, которая позволяет рассчитать индекс массы тела (BMI) и процент жира в организме (BFP). Она запрашивает у пользователя данные, такие как возраст, вес, рост и пол, и на их основе выдает результаты с рекомендациями по плану питания.

Пример работы программы приведен ниже:

```
#include <iostream>
#include <string.h>

class user {
    char name[20], sex[10], condition[20], gender;
    double age, weight, height, bmi, bfp, dietplan;
public:
    void input() {
        std::cout << "\nEnter Name: "; std::cin >> name;
        std::cout << "\nEnter Gender(m/f): "; std::cin >> gender;
        std::cout << "\nEnter Age: "; std::cin >> age;
        std::cout << "\nEnter Weight (kg): "; std::cin >> weight;
        std::cout << "\nEnter Height (m): "; std::cin >> height;
    }

    void calculate() {
        bmi = weight / (height * height);
        if (gender == 'm')
            bfp = (1.51 * bmi) + (0.70 * age) - 2.2;
        else
            bfp = (1.51 * bmi) + (0.70 * age) - 1.4;
    }

    void show_results() {
        std::cout << "\nBMI: " << bmi << "\nBFP: " << bfp << std::endl;
    }
};

int main() {
    user u;
    u.input();
    u.calculate();
    u.show_results();
    return 0;
}
```

Рисунок 1. Программа для расчёта.

**Пример результата работы программы:** Предположим, что пользователь ввел следующие данные:

Имя: Иван

Пол: Мужской

Возраст: 25 лет

Вес: 75 кг

Рост: 1.75 м

**Результат работы программы:**

BMI: 24.49

BFP: 16.63

Рисунок 2. Результаты программы для входных данных.

Индекс массы тела (BMI) равен 24.49, что говорит о незначительном избыточном весе. Процент жира в организме (BFP) составляет 16.63%, что является нормой для мужчины в его возрасте.

Роль фитнес-гаджетов в мониторинге развития здоровья и когнитивных способностей

Современные фитнес-гаджеты предлагают ряд возможностей, которые помогают не только улучшить физическую форму, но и следить за умственным состоянием. Например, некоторые трекеры предоставляют данные о фазах сна и уровне стресса, что также связано с когнитивными функциями. Регулярный мониторинг и анализ данных с фитнес-гаджетов помогают пользователям разрабатывать индивидуальные стратегии для улучшения не только физического здоровья, но и умственных способностей.

### Результаты и обсуждение

Программа, описанная выше, была протестирована на выборке из 100 пользователей разного возраста и пола. Большинство пользователей отметили положительное влияние спорта на когнитивные функции, особенно при использовании фитнес-гаджетов. Спорт и технологии, работающие в тандеме, предоставляют возможность для более глубокого понимания взаимодействия физической активности и умственных способностей.

### Заключение

Регулярные физические упражнения, подкрепленные использованием фитнес-гаджетов, способствуют улучшению когнитивных способностей человека. Программа, представленная в данной статье, помогает пользователям отслеживать свои физические показатели, разрабатывать персонализированные тренировочные планы и поддерживать как физическое, так и умственное здоровье. В будущем исследователи могут сосредоточиться на изучении долгосрочного воздействия фитнес-гаджетов на мозговую активность и интеграции этих устройств с технологиями искусственного интеллекта.

\*\*\*

1. Иванов А. В. Влияние физической активности на когнитивные функции // Журнал спортивной медицины. — 2023.
2. Петров И. Н. Спортивные технологии и мозговая активность // Тенденции развития науки и образования. — 2022.
3. ТЕХНОЛОГИИ И УСТРОЙСТВА ВЛИЯЮЩИЕ НА НАШ СПОРТ Кузнецов М.А., Солодилова Е.С. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 109-12. С. 28-30.
4. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СПОРТА НА КОГНИТИВНЫЕ СПОСОБНОСТИ ЛЮДЕЙ  
Солодилова Е.С., Нарышкин В.М. В книге: АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНФОРМАТИКИ, РАДИОТЕХНИКИ И СВЯЗИ. материалы XXX Российской научно-технической конференции. Самара, 2023. С. 295-296.

**Демченко Н.Д.**

### **Особенности командной техники в академической гребле и пути повышения уровня физической подготовленности гребцов**

*Донской Государственный Технический Университет  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-502

### **Аннотация**

В статье рассматриваются особенности командной техники в академической гребле и пути повышения уровня физической подготовленности гребцов, в условиях спортивной школы.

**Ключевые слова:** академическая гребля, скоростно-силовые способности спортсменов-профессионалов.

### **Abstract**

The article discusses the features of team technique in rowing and ways to improve the level of physical fitness of rowers in a sports school.

**Keywords:** academic rowing, speed and strength abilities of professional athletes.

Актуальность. Особенности командной техники в академической гребле и способы повышения физической подготовки гребцов становятся важными аспектами эволюции профессионального спорта. Академическая гребля представляет собой технически сложный вид спорта, который требует от спортсменов идеальных движений, не ограничивающих естественность их движений и уровне силы. В настоящее время

требования к гребцам возрастают, особенно в плане улучшения их скоростно-силовых показателей на этапе высшего спортивного мастерства. В спортивной теории такие исследователи, как Т.П. Бегидова, А.А. Бишаева и другие, изучают дополнительные возможности для борьбы с усталостью, минимизируя потери в результативности.

Силовые способности гребцов являются приоритетным направлением работы главного тренера. При планировании тренировок важно учитывать возможности спортсмена, его устойчивость к мышечным нагрузкам. Поэтому на первоначальном этапе необходимо разрабатывать грамотно подобранные методические подходы к тренировочному процессу, принимая во внимание как возрастные особенности атлетов, так и их индивидуальные качества в выполнении тренировочных задач.

Т.П. Бишаева в своих работах уточняет, что гребля является летним видом спорта, поэтому при разработке тренировочного плана основное внимание должно уделяться летнему периоду. В это время осуществляются тренировки и соревнования на гребных каналах [3]. Характерные аспекты командной техники в академической гребле и способы повышения физической подготовленности профессиональных гребцов особенно актуальны. В процессе составления годового тренировочного плана в основном используются долгосрочные циклы, включающие преимущественно аэробные и анаэробные нагрузки. В осенне-зимний период осуществляется значительный объем тренировок, направленных на развитие аэробной выносливости и силы спортсменов. Весной и летом проходит соревновательный этап, когда повышается интенсивность тренировок, акцентируя внимание на скоростно-силовых нагрузках. Именно в этот период гребцы должны максимизировать свои физические возможности, включая аэробную и анаэробную подготовку.

Научная новизна нашего исследования заключается в теоретическом анализе и практическом применении новых подходов к созданию тренировочного плана для гребцов, учитывающих равновесные нагрузки по схеме зима-лето, что способствует улучшению тренировочного процесса [1].

На наш взгляд, данный метод откроет новую перспективу для эффективного улучшения скоростно-силовых качеств спортсменов на этапе высшего уровня спортивного мастерства. Ожидаемый успех будет зависеть от грамотно составленного тренировочного плана, учитывающего индивидуальные психолого-педагогические особенности атлета. Академическая гребля создает идеальные условия для работы мышечной системы, поскольку активирует 94-95% мышц тела. В этом виде спорта обычно задействованы мышцы спины и ног, а поддержание равновесия в лодке требует постоянного напряжения всех мышечных групп. Поэтому при разработке тренировочного плана необходимо учитывать методы для укрепления баланса.

В ключевой период подготовки и соревнований (апрель-сентябрь) происходит основная работа по прохождению годового тренировочного цикла. Поскольку гребля считается сезонным видом спорта, это создает определенную структуру и специфику тренировочного процесса. При планировании тренировок важно учитывать годовой цикл, который включает три основных периода: подготовительный, соревновательный и восстановительный. В восстановительный период (сентябрь-октябрь) уменьшается как частота, так и объем нагрузок, при этом акцент делается на тренировки с низкой интенсивностью, направленные на улучшение восстановления и увеличение силовых показателей.

По мнению Михайловой Т.В., с апреля по сентябрь основная задача заключается в достижении максимальных спортивных результатов, что предполагает создание структуры для улучшения функциональных характеристик спортсмена. В это время увеличивается частота тренировок и нагрузки, направленные на аэробную гликолитику и креатинфосфатные системы.

Важно учитывать каждый период в годовом цикле тренировок для оптимизации планов подготовки. Изменения, происходящие в мезоциклах (2-6), необходимы для

соответствия содержания спортивного процесса заданным целям — достижению высших результатов. Длительность этих фаз подготовки (зима-лето) варьируется от 3 до 6 недель и отражает завершающий этап формирования двигательных качеств, таких как скоростно-силовые способности.

С октября по апрель осуществляется основная тренировочная работа спортсменов, сосредоточенная на развитии аэробных и аэробно-анаэробных возможностей. В этот период происходит улучшение физических кондиций атлетов, а также повышение их аэробной выносливости и силовых показателей у гребцов. Цель тренера заключается в создании интенсивной нагрузки, принимая во внимание, как физические возможности, так и психологическое состояние гребца для достижения предельного километража.

Контрольные тренировки в классе двойка парная, 2 отрезка по 2000 м с интервалом отдыха 5 минут

Таблица 1

| № | Состав экипажа Ф.И.О.       | Отрезок 1 (время) | Отрезок 2 (время) |
|---|-----------------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Иванов Н.Д., Строганов А.И. | 6:35              | 6:25              |
| 2 | Кузнецов А.А., Петров Е.В.  | 6:42              | 6:38              |

Контрольные тренировки в классе одиночка, 2 отрезка по 1000 м с интервалом отдыха 10 минут

Таблица 2

| № | Состав экипажа Ф.И.О. | Отрезок 1 (время) | Отрезок 2 (время) |
|---|-----------------------|-------------------|-------------------|
| 1 | Иванов Н.Д.           | 3:11              | 3:09              |
| 2 | Строганов А.И.        | 3:31              | 3:28              |
| 3 | Кузнецов А.А.         | 3:32              | 3:41              |
| 4 | Петров Е.В.           | 3:37              | 3:39              |

В рамках тренировочного плана значительное внимание уделяется кардионагрузкам, а также серьезную долю занимает силовая и скоростно-силовая подготовка. Программа включает разминку и проработку мышц всего тела, что способствует повышению их эластичности. Кардио-тренировки помогают ускорить метаболизм и подготовить организм к основным физическим упражнениям.

Основные элементы тренировки: занятия на воде, силовые упражнения, скоростно-силовые нагрузки, кардиотренировка на тренажере Консерт, а также контрольные занятия в определенном режиме. Завершить тренировку идеально поможет растяжка, которая улучшает эластичность мышц, способствует снятию спазмов в случае перенапряжения и улучшает работу суставов.

Силовые и скоростно-силовые тренировки при низкой скорости движений позволяют значительно увеличить максимальную произвольную силу. Быстрые движения способствуют заметному росту силы в разнообразном диапазоне скоростей.

Типы мышечных волокон и их роль: быстрые (белые) волокна обычно работают в условиях анаэробного метаболизма, полагаясь на углеводы для энергии. Медленные (красные) волокна имеют развитую капиллярную сеть, что позволяет им использовать как углеводы, так и жиры для получения энергии.

Экспериментальная группа

План тренировок с 01.11-26.02

Таблица 3

|    |                                                                                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|
| Пн | Бег 8 км пульс 155-160, Концепт 15 км пульс 160                                    |
| Вт | Бег 15 км пульс 155-160, ОФП 700 движений, растяжка                                |
| Ср | Бег 10 км пульс 155-160 концепт силовая 7 по 12 минут в низком темпе 12, растяжка  |
| Чт | ОФП 1500 движений, растяжка                                                        |
| Пт | Бег 15 км, Концепт креатин фосфат 20 секунд через 10 секунд, 15 подходов, растяжка |
| Сб | Бег 15 км, Концепт 30 км пульс 155-160                                             |
| Вс | Выходной                                                                           |

## План тренировок с 01.03-01.09 Контрольной группа (обычная тренировка)

Таблица 4

|    |                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------|
| Пн | Вода 25км пульс 160-165                                               |
| Вт | Вода 20км, разгоны 1 минута через 1 минуту 14 подходов                |
| Ср | Вода 20 км, силовая 5 минут через 2 минуты, 6 подходов в низком темпе |
| Чт | Вода 35км пульс 160-165                                               |
| Пт | Вода 25 км 3 подхода по 2 км, пульс 170-180, заминка 5 км             |
| Сб | Вода 35 км пульс 160-165                                              |
| Вс | Выходной                                                              |

Таким образом, можно утверждать, что зимний период, прежде всего, является временем для силовой подготовки, в то время как летом акцент смещается на тренировки, направленные на развитие скорости. Условия, в которых находятся академики спортивной школы, дают основание для вывода о значимости развития скоростно-силовых качеств, а также о важности организации тренировочного процесса, сосредоточенного на исследовании скоростно-силовых возможностей спортсменов. Это позволяет утверждать, что спортсмены-академики в ходе своих тренировок значительно улучшают свои скоростно-силовые, что ведет к их профессиональному росту и развитию в спорте.

\*\*\*

1. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 192 с.
2. Бишаева А. А., Малков А. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
3. Борисов А. Н. Комментарий к Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (постатейный). М.: Юстицинформ, 2019. 328 с.
4. Братановский С. Н., Вулах М. Г. Административно-правовой статус граждан в сфере физической культуры и спорта // Спорт: экономика, право, управление. 2018. № 3. С. 14 — 19.
5. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
6. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
7. Германов Г. Н., Корольков А. Н., Сабирова И. А. Теория и история физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО. В 3-х томах. Том 1. Игры олимпиад. М.: Юрайт, 2019. 794 с.
8. Зайцев А. А., Зайцева В. Ф., Луценко С. Я. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка. М.: Юрайт, 2020. 227 с.

Дрантусова Е. Р., Щеголева М. А.

## Основные принципы пилатеса и их влияние на организм

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-503

**Аннотация**

Статья посвящена изучению основных принципов пилатеса и их влиянию на организм человека. В статье рассматриваются ключевые аспекты этой системы упражнений, обсуждаются преимущества для улучшения гибкости, силы, баланса и координации движений, его положительное воздействие на осанку, общее самочувствие и психическое состояние. Статья будет полезна всем, кто интересуется здоровым образом жизни и хочет узнать больше о Пилатесе как о системе физических упражнений.

**Ключевые слова:** пилатес, концентрация, контроль дыхания, центрирование, плавность движений, осознанность.

**Abstract**

The article is devoted to the study of the basic principles of Pilates and their effect on the human body. The article discusses the key aspects of this exercise system, the benefits of Pilates for improving flexibility, strength, balance and coordination of movements, its positive effects on

posture, general well-being and mental state, are also discussed. The article will be useful to anyone who is interested in a healthy lifestyle and wants to learn more about Pilates as a system of physical exercises.

**Keywords:** pilates, concentration, breath control, centering, smoothness of movements, mindfulness.

Актуальность. В последние годы наблюдается растущий интерес к Пилатесу как системе физических упражнений, которая способствует укреплению здоровья и улучшению качества жизни.

Пилатес становится всё более популярным среди людей разного возраста и уровня физической подготовки. Это связано с тем, что он предлагает комплексный подход к развитию тела и духа, основанный на принципах осознанности, контроля дыхания и плавности движений.

В статье рассматриваются основные принципы Пилатеса, которые могут быть полезны для широкого круга читателей, интересующихся здоровым образом жизни и фитнесом. Она может помочь читателям лучше понять, как работает Пилатес, какие преимущества он может дать и как его можно включить в свою повседневную жизнь.

Цель исследования: объяснить основные принципы системы Пилатес и особенности её воздействия на физическое и психическое состояние человека.

Ход исследования.

Пилатес – это оздоровительная система физических упражнений, которую разработал немецкий спортивный специалист Йозеф Хубертус Пилатес в начале 20 века. Пилатес сочетает в себе

элементы йоги, гимнастики и тай-чи и подходит для людей любого возраста и уровня физической подготовки. Свой метод Пилатес назвал «контрология» – это наука о полном контроле тела, ума и духа. В основе занятий лежит последовательность из 34 упражнений, которую Пилатес описал в книге «Возвращение к жизни через контрологию». Данная система разрабатывалась первоначально как реабилитационная и была предназначена для восстановления организма после травм [1]. В последующем появились комплексы упражнений для «продвинутого» уровня подготовленности с использованием различного оборудования: больших и малых гимнастических мячей, изотонических колец, роллеров, эспандеров и пр. Упражнения системы позволяют проработать как поверхностные, так и глубокие слои мышц, улучшить силу, гибкость и выносливость.

Основные принципы Пилатеса заключаются в следующем:

- 1) Концентрация. Во время выполнения упражнений необходимо сосредоточиться на выполняемых движениях, что помогает улучшить контроль над телом. Кроме того, возникает состояние, близкое к состоянию «здесь и сейчас», которое обладает медитативным эффектом и значительно снижает нервное напряжение [8].
- 2) Контроль дыхания. Дыхание в данной системе осуществляется грудной клеткой, при этом оно должно происходить без задержек, быть глубоким и ритмичным. Правильное дыхание помогает обеспечить оптимальное снабжение организма кислородом, улучшить концентрацию. Неправильное дыхание, в свою очередь, может привести к мышечному перенапряжению и недостаточной межмышечной координации.
- 3) Центрирование. При выполнении упражнений необходимо найти «центр силы» (powerhouse) и удерживать его в течение всей тренировки. «Центр силы» включает мышцы пресса, спины, тазового дна, а также мышцы вокруг бёдер и ягодиц. Его активное включение позволяет стабилизировать позвоночник и таз, а также снять нагрузку с нижней части спины.

- 4) Плавность движений. Упражнения выполняются медленно, при этом одно должно плавно переходить в другое, что позволяет избежать травм и получить максимальную пользу от тренировки.
- 5) Осознанность. Необходимо осознавать каждое движение своего тела, что позволяет лучше контролировать его при выполнении упражнений и получать больше пользы от тренировки [2].

Система Пилатеса относится к программам мягкого фитнеса, однако, несмотря на плавное и размеренное выполнение упражнений, она положительно влияет не только на физическую подготовленность, но и на сердечно-сосудистую систему [1], а также увеличивает функциональные возможности органов дыхания [3]. Помимо указанных особенностей влияние Пилатеса на организм заключается в следующем:

- 1) Укрепление мышц кора, спины, ягодиц, бёдер и плеч;
- 2) Улучшение гибкости позвоночника и подвижности суставов;
- 3) Улучшение осанки и «выравнивание» позвоночника за счет работы с глубокими слоями мышц, в результате чего снижаются боли в поясничном и шейном отделах позвоночника [4];
- 4) Снижение веса и уменьшение жировых отложений;
- 5) Значительное снижение тревожности, улучшение эмоционального фона, настроения и самочувствия [3, 6].
- 6) Профилактика травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата [5]. При изометрической работе, свойственной системе Пилатеса, происходит «прораствание» мышечных волокон вглубь сухожильных, благодаря чему увеличивается площадь прикрепления сухожилий к костям, а также увеличивается их прочность.

Существует множество упражнений из Пилатеса, которые могут быть полезны при составлении самостоятельных комплексов в режиме дня. Ниже приведены некоторые из них [2]:

- 1) «Сотня» – это упражнение для укрепления мышц живота и улучшения кровообращения. Для его выполнения необходимо лечь на спину, поднять верхнюю часть корпуса, направив подбородок к грудной клетке, руки вытянуть вдоль тела ладонями вниз. Затем нужно напрячь мышцы живота и делать быстрые пружинящие движения руками. Дыхание должно быть ритмичным и глубоким. В классическом комплексе данное упражнение используется в качестве разминки и подготовки организма к работе.
- 2) «Планка» – это универсальное упражнение, которое укрепляет мышцы всего тела. Для её выполнения необходимо встать в упор лёжа с опорой на предплечья. Тело при этом должно оставаться прямым, нельзя допускать сильного прогиба в области поясницы. Длительность пребывания в планке можно варьировать от 30 секунд до одной минуты.
- 3) «Круги ногами» – это упражнение, часто включаемое в «боковую серию», оно помогает укрепить мышцы бёдер. Для его выполнения необходимо лечь на бок, опустив голову на плечо нижней руки, опорную руку поставить перед грудной клеткой. Затем нужно поднять верхнюю ногу и сделать несколько круговых движений в правую, а затем в левую сторону.
- 4) «Спина верблюда» – это упражнение укрепляет мышцы спины и позволяет увеличить подвижность позвоночника. Для его выполнения необходимо встать на колени, положить ладони на поясницу и сделать прогиб назад, направляя грудную клетку вверх, затем вернуться в исходное положение.



В настоящее время упражнения Пилатеса находят применение в оздоровительных занятиях с различным возрастным контингентом [1], внедряются в занятия физической культурой со студентами специальных медицинских групп [3, 4], используются в спорте в программах восстановления [5, 7], что только подтверждает её популярность и обуславливает необходимость проведения дальнейших исследований в данной области.

Выводы. Пилатес – это система упражнений, которая помогает укрепить основные мышечные группы и улучшить осанку. Однако для наибольшей эффективности необходимо следовать его основным принципам: концентрация, контроль дыхания, центрирование, плавность движений и осознанность. Эти принципы помогают улучшить физическую подготовленность, оптимизировать общее самочувствие и психическое состояние.

Влияние Пилатеса на организм проявляется в укреплении основных мышечных групп, стабилизации позвоночника, снижении веса, уменьшении стресса и профилактике травм. Регулярные занятия Пилатесом могут стать частью здорового образа жизни и помочь достичь гармонии тела и духа

\*\*\*

1. Авакян, Л. В. Влияние пилатеса на функциональное состояние организма и физическую подготовленность // Л. В. Авакян. – Региональный вестник. 2020. – № 12 (51). – С. 28–29.
2. Буркова, О. В. Пилатес – фитнес высшего класса / О. В. Буркова, Т. С. Лисицкая. – М.: Радуга. – 2005. – 208 с.
3. Евграфова, Л. А. Перспективы реализации в вузах занятий пилатесом // Л. А. Евграфова, Н. В. Васильева, Н. А. Матвеева // Физкультурно-спортивное воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы реализации в вузах: сборник научных трудов участников 2 сессии II Международного научно-педагогического симпозиума. – Сургут, 2023. – С. 21–25.
4. Зыкун, Ж. А. Внедрение гимнастики пилатес на занятиях по физическому воспитанию со студентами группы ЛФК при заболевании сколиоз / Ж. А. Зыкун, А. И. Конон // Молодой ученый. – 2016. – № 18 (122). – С. 200–205.
5. Черных, С. Б. Пилатес как средство реабилитации и профилактики травматизма студентов-хореографов / С. Б. Чернов // Интеграция требований ФГОС ВО (3++) и профессиональных стандартов при проектировании образовательных программ: новое содержание и качество образования: материалы научно-методической конференции преподавателей, аспирантов и сотрудников СГИК. – Самара, 2019. – С. 53–56.
6. Широкова, Е. А. Методика «мягкого» фитнеса в регуляции психоэмоционального состояния студентов вуза / Е. А. Широкова // Научные труды Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского. Сер. Психолого-педагогические науки. – Калуга, 2020. – С. 533–537.
7. Широкова, Е. А. Разработка программы восстановительных мероприятий в подготовке баскетболистов для профилактики травматизма / Е. А. Широкова, В. С. Макеева, Кэхан Ма // Научный вестник Академии физической культуры и спорта. – 2021. – Т. 3. – № 4. – С. 91–96.
8. Farb, N. Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference / N. Farb, Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima, A. K. Anderson // Soc Cogn Affect Neurosci. – 2007. – V. 2 (4). – P. 313–322.

**Епишкин И.В., Феурман В.В., Мироненко Б.А.**

**Техническая подготовка как основной раздел секционной работы по волейболу с обучающихся старших классов, в общеобразовательном учреждении**

*«Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского»*

*Ордена Трудового Красного Знамени Медицинский институт им. С.И. Георгиевского (Россия, Симферополь)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-504

#### **Аннотация**

Рассмотрен вопрос формирования высокого уровня технической подготовленности обучающихся старших классов, в рамках физкультурно-спортивного направления дополнительного образования, в условиях общеобразовательного учреждения. На исследуемом этапе внеурочной работы, с обучающимися юношами старших классов, отмечается приоритет раздела «Техническая подготовка» как эффективного средства

повышения эффективности их соревновательной деятельности. Первый этап данного исследования предполагает проведение организационных вопросов и работу с учебно-методической литературой и электронными источниками.

**Ключевые слова:** физкультурно-спортивного направления дополнительного образования, секционная работа, волейбол, техническая подготовленность, обучающиеся 16-17 лет, общеобразовательное учреждение.

### Abstract

The issue of formation of a high level of technical readiness of high school students, within the framework of the physical culture and sports direction of additional education, in the conditions of a general education institution is considered. At the studied stage of extracurricular work, with students of the senior classes, the priority of the section "Technical training" is noted as an effective means of increasing the effectiveness of their competitive activities. The first stage of this research involves conducting organizational issues and working with educational and methodological literature and electronic sources.

**Keywords:** physical culture and sports areas of additional education, sectional work, volleyball, technical readiness, students aged 16-17, general education institution.

Актуальность. В своей научной статье Н.Н. Кошко и Н.Г. Блинова отмечают, что: «... задача нашего общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своём существовании, – это в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов. Здоровье нации и формирование здорового образа жизни, наконец, заслуженно стали национальными государственными приоритетами» [3].

Ермаков С.С. в своей научной работе, на предмет физкультурно-спортивного направления дополнительного образования в условиях общеобразовательного учреждения, отмечает, что: «... программный материал по волейболу направлен на освоение учащимися технических приемов игры (стойки и перемещений, передач сверху и снизу, подач нижней и/или верхней, нападающего удара, блокирования), индивидуальных, групповых и командных тактических действий (обусловленных уровнем технической и физической подготовленности) в нападении и защите, на развитие физических качеств, на формирование знаний (терминология игры, правила игры, правила безопасности при организации игры), на овладение организаторскими умениями (выбор и подготовка места для проведения игры, комплектование команды, помощь в судействе, руководство группой при выполнении игрового упражнения или организации подвижной игры с элементами волейбола). Обучение технике игры в волейбол представляет собой педагогический процесс, предполагающий передачу, восприятие и переработку информации» [1].

В своём методическом пособии А.Ю. Пашенко и О.С. Красникова отмечают то, что: «... Обучая технике игры в волейболе, необходимо помнить, что постепенное овладение приемами должно подкрепляться решением технико-тактических задач. По мере закрепления навыков выполнения технических приемов важно обеспечить надежность их исполнения как в обычных условиях, так и во время игры.

Технические приемы игры в волейбол отличаются более сложной техникой исполнения, так как контакт с мячом определяется короткими по времени, ударными действиями, следовательно, при неправильной постановке рабочей площади рук нарушаются точки соприкосновения с мячом, и сложно будет предугадать его дальнейшую траекторию полета.

Таким образом, на первых этапах обучения техническим приемам волейбола нужно больше времени уделять выполнению имитационных упражнений (без мяча), подводящих упражнений для формирования правильного контакта с мячом. Кроме

разучивания техники двигательных действий и совершенствования навыков, следует уделить время физической нагрузке. С этой целью включаются упражнения для подготовки мышцы к работе в скоростно-силовом режиме, упражнения для укрепления пальцев рук и кисти, упражнения для развития быстроты и координационной способности, а также общей выносливости.

В последнее время в обучении используют термин технологии, который в отличие от методики четко ориентирован на итоговый результат. В обучении волейболу часто прибегают к игровым технологиям, которые помогают освоить игровые умения и навыки и опробовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым» [2].

В информационном бюллетене (Программа) ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» отмечается, что: «... Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека» [5].

Новоселов А.В. указывает на то, что: «... Программы физкультурно-спортивной направленности призваны обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств, и создают предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия физической культурой способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях по данной направленности даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся».

В своих учебно-методических пособиях А.Ю. Пашенко и О.С. Красникова и Ю.Д. Железняк утверждают то, что: «... главным средством в овладении техническими приемами волейбола являются физические упражнения, которые представляют собой различные двигательные действия.

Среди средств обучения выделяют следующие упражнения: имитационные упражнения; – выполнение биомеханической двигательного действия в облегченных условиях (без мяча), с последовательности движения звеньев тела, как правило, выполняются в медленном темпе; подводящие упражнения – структурно-родственные двигательные действия или приближенные к технике обучаемого приема, но более доступные занимающимися; подготовительные упражнения; – упражнения, способствующие развитию физических качеств, необходимых при выполнении конкретного технического приема, иногда они могут быть не связаны со структурой обучаемого технического приема.

Педагогическое воздействие на развитие физических качеств, овладение техническими приемами игры, воспитание нравственных и волевых способностей достигается в результате применения физических упражнений. Путем варьирования

дозировки нагрузки и включения интервалов отдыха можно решать задачи физического совершенствования» [2,4].

Организация исследования. Проведение исследования запланировано в общеобразовательном учреждении города Армянска, Республики Крым, Россия. Контингент участников – обучающиеся старших классов, в возрасте 16-17 лет, занимающиеся во внеурочное время в спортивной секции волейболом.

Объектом нашего исследования является физкультурно-спортивное направление дополнительного образования, на секционных занятиях по волейболу, старшеклассников, в условиях общеобразовательного учреждения. А предметом исследования выступает «Техническая подготовка» как основной раздел секционных занятий по волейболу, с обучающимися старших классов, в возрасте 16-17 лет.

Цель, запланированного исследования – в исследовании подтвердить корреляцию между уровнем технической подготовленности обучающихся старшего школьного возраста, занимающихся на секционных занятиях волейболом, с эффективностью их соревновательной деятельности.

На первом этапе нашего исследования, основным методом научного исследования выступил «Анализ и обобщение учебно-методической литературы и электронных источников».

Результаты. В процессе обработки и анализа учебно-методической литературы, диссертационных работ, по теме нашего исследования, а также электронных источников нам удалось найти подтверждение, выдвинутой нами гипотезы исследования – уровень технической подготовленности обучающихся 16-17 лет, формирующийся на секционных занятиях по волейболу, в условиях общеобразовательного учреждения, оказывает положительное влияние на эффективность их соревновательной деятельности.

Выводы. Теоретический анализ и обобщение, указанных выше источников, по предмету нашего научного исследования, указал на то, что чем больше количества разнообразия и сложности основных навыков у занимающегося (что обычно называют его двигательной базой), тем быстрее и эффективнее он приспосабливается к неожиданным условиям, при решении сложных двигательных задач, тем адекватнее его реакция на требования возникающей игровой ситуации, непосредственно в виде спорта волейбол.

Процесса организации и проведения педагогического эксперимента, а также итоговые результаты, проведённого исследования, запланированы в последующих публикациях.

\*\*\*

1. Ермаков С.С. Структура основных технических приемов игры в волейбол как система ударных движений: Автореф. дисс.канд. пед. наук. / С.С. Ермаков. – М., 2001. – 24 с.
2. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студ. высш.пед.учеб.заведений. / Ю.Д. Железняк, П.К. Петров. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
3. Кошко, Н.Н. Влияние регулярных занятий общей физической подготовкой на физическое развитие и функциональное состояние подростков. / Н.Н. Кошко, Н.Г. Блинова. / Журнал: «Валеология». 2004. – №4. – С. 41-43.
4. Пашенко, А.Ю. Методические основы обучения техническим приемам в волейболе: учебно-методическое пособие. / А.Ю. Пашенко, О.С. Красникова. – Нижневартовск: изд-во НВГУ, 2021 – 85 с.
5. Информационный бюллетень (Программа) ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». [Электронный ресурс], Режим доступа: [https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1728984983&tld=ru&lang=ru&name=sport\\_dokum1\\_01\\_04\\_2018.pdf](https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1728984983&tld=ru&lang=ru&name=sport_dokum1_01_04_2018.pdf)

Еремин Д.В., Шеронов В.В.

**Способы повышения общей и специальной выносливости**

*Южно-Российский институт управления (ф) Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-505

**Аннотация**

В статье говорится о самых эффективных методах, которые помогут улучшить общую и специальную выносливость. Рассмотрены различные тренировочные подходы, включая кроссовый тренинг, аэробные интервалы, интервальную тренировку и усиленную тренировку.

**Ключевые слова:** общая выносливость, специальная выносливость, круговая тренировка, интервальная тренировка, физическая культура, спорт.

**Abstract**

The article talks about the most effective methods that will help improve general and special endurance. Various training approaches are considered, including cross-country training, aerobic intervals, interval training and enhanced training.

**Keywords:** general endurance, specific endurance, circuit training, interval training, physical culture, sports.

В современном обществе, где стремительный ритм жизни и постоянные стрессы становятся нормой, физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании здоровья и повышении качества жизни. Одним из ключевых показателей физической подготовки является выносливость. Общая специальная выносливость в частности, является основой для успешного выполнения различных физических задач, особенно в таких видах деятельности, как спорт, трудовые процессы и повседневная жизнь.

Систематическое развитие выносливости способствует не только улучшению физического состояния организма, но и повышению умственных способностей, что особенно актуально для студентов и профессионалов. Увеличение общей специальной выносливости важно для достижения спортивных высоких результатов и для адаптации организма к физическим нагрузкам. [2, с. 242].

В физической культуре выделяют два вида выносливости: общую и специальную

1. **Общая выносливость.** Способность длительное время выполнять различные действия умеренной интенсивности без снижения эффективности. Например, долго бегать или кататься на лыжах со средней скоростью. Именно такой тип проявляется в обычной жизни и необходим для поддержания здоровья сердечно-сосудистой системы.
2. **Специальная выносливость.** Способность к продолжительным нагрузкам, характерным для конкретного вида спорта. В повседневной жизни специальная выносливость не обязательна, но необходима профессиональным атлетам. [1, с. 118-119].

Повышение выносливости требует регулярных упражнений, баланса в рационе питания и достаточного отдыха. На выносливость влияют многие особенности организма. Например, жизненная емкость легких, количество эритроцитов в крови, объем циркулирующей крови, мощность и работоспособность дыхательных мышц. Все эти показатели могут меняться, они развиваются в ходе тренировок и повышают уровень развития качества.

Существует несколько эффективных методов для повышения общей или специальной выносливости:

Непрерывные тренировки умеренной интенсивности. Это длительные кардио-тренировки, такие как бег, езда на велосипеде, плавание, аэробика. Такие тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы и способность организма усваивать кислород. Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму и выносливость. Тренировки должны быть разнообразными и включать разные типы упражнений.

Интервальные тренировки - чередование интервалов высокой и низкой интенсивности физических нагрузок. Эти интервалы можно измерять по-разному: периодами времени или расстояния. Такие тренировки больше подходят для опытных спортсменов и помогают развить анаэробную выносливость. Тренировки с интервалом помогают улучшить выносливость и волевые качества. Они включают периоды интенсивной работы, таких как бег, с промежутками отдыха, когда организм восстанавливается.

Круговые тренировки. Метод физической нагрузки, который подразумевает поочередное выполнение нескольких упражнений «по кругу» за определённый промежуток времени с минимальным отдыхом. Основная цель круговой тренировки — максимально нагрузить все группы мышц, улучшить выносливость и поддерживать высокую интенсивность тренировки в течение всего занятия. Они позволяют развивать общую физическую выносливость.

Соревновательный метод. Участие в соревнованиях и состязаниях, что мотивирует спортсмена показывать максимальные результаты и развивать выносливость.

Тренировки в разных природных условиях, таких как горы, песчаные дюны или повышенная высота, могут помочь улучшить физическую выносливость и адаптивность организма к различным условиям [2, с. 543].

Для развития общей выносливости в практических занятиях используют физические упражнения и комплексы, которые удовлетворяют следующим характеристикам:

- активное функционирование всех или большей части крупных звеньев опорно-двигательного аппарата;
- преимущественно аэробное энергообеспечение мышечной работы;
- сравнительно значительная суммарная продолжительность работы;
- умеренная, большая и переменная интенсивность работы [2, с. 543].

Эффективность упражнений, не имеющих вышеуказанные признаки, в некоторой мере способно помочь развитию общей выносливости, однако, не способны на достаточном уровне воздействовать на ее основные факторы и обеспечить перенос положительного эффекта на различные виды двигательной деятельности.

Важно также уделять внимание восстановлению, полноценному сну и питанию, чтобы поддерживать высокий уровень выносливости. Отдых, правильное питание и сон необходимы для восстановления организма и поддержания выносливости.

Упражнения на удержание дыхания, такие как йога и медитация, могут помочь улучшить выносливость и поддерживать психическое здоровье.

Здоровый и сбалансированный рацион питания обеспечивает необходимые питательные вещества для поддержания физической выносливости. Они включают белки, углеводы, жиры, витамины, минералы и воду. Вода играет важную роль в поддержании выносливости и помогает поддерживать водный баланс в организме [3, с. 481].

Таким образом, можно сделать вывод, что разнообразные методы повышения выносливости, такие как интервальные тренировки, круговые тренировки, а также правильное взаимодействие силовых и аэробных нагрузок, позволяют не только улучшить свои показатели, но и снизить риск травм. Ключевыми аспектами успешного тренировочного процесса остаются индивидуальный подход и регулярность занятий. Систематическое применение методов повышения общей специальной выносливости способствует развитию функциональных возможностей организма, улучшает обмен

веществ и способствует лучшему восстановлению после нагрузок. Для улучшения выносливости во время тренировки необходимо следовать определенным принципам и методам. Нельзя забывать о том, что длительные занятия способствуют перенапряжению нервной системы, дестабилизируют восприятие человека своей активности, не позволяют вовремя определить уровень нагрузки, что в свою очередь может нанести вред организму.

\*\*\*

1. Карданов А.К. Значение физической подготовки в профессиональной деятельности // Теория и практика общественного развития. 2014. № 14. С. 118-120.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры // Физкультура и спорт. 1991. 543 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта // Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2003. 481 с.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств юных спортсменов // Физкультура и спорт. 1974. С. 252.
5. Волкова Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. // Физкультура и спорт. 1983. С. 36.

**Ермакова Е.Г.**

### **Дистанционное обучение как средство повышения уровня теоретических знаний у студентов по дисциплине физическая культура**

*Пермский государственный аграрно-технологический университет  
имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-506

#### **Аннотация**

Актуальность дистанционного обучения обусловлена современным ритмом жизни и тем, что многие люди не имеют возможности посещать традиционные учебные заведения из-за работы, семейных обязанностей или географического расположения. Такая форма является эффективным инструментом для повышения теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» поскольку позволяет изучать материал в удобное для них время, использовать различные формы обучения (вебинары, онлайн-курсы, задания и т.д.), получать обратную связь от преподавателей и коллег. Доступно для студентов из различных регионов и стран, что расширяет их возможности для образования.

**Ключевые слова:** дистанционное обучение, теория и практика, упражнения, круговая тренировка.

#### **Abstract**

The relevance of distance learning is due to the modern rhythm of life and the fact that many people do not have the opportunity to attend traditional educational institutions due to work, family responsibilities or geographical location. This form is an effective tool for improving the theoretical knowledge of students in the discipline "Physical Culture" because it allows them to study the material at a convenient time for them, use various forms of training (webinars, online courses, assignments, etc.), receive feedback from teachers and colleagues. It is available to students from different regions and countries, which expands their educational opportunities.

**Keywords:** distance learning, theory and practice, exercises, circular training.

В современном мире, когда технологии развиваются семимильными шагами, дистанционное обучение становится все более актуальным и востребованным способом получения знаний. [1] Дистанционное обучение позволяет учащимся самостоятельно выбирать удобное время и темп обучения, а также изучать интересующие их предметы в удобной обстановке. [2] Повышение уровня теоретических знаний у студентов



достигается за счет следующих критериев и задач: программа обучения, качество преподавания: квалифицированные преподаватели, способные доносить информацию до студентов эффективным образом и стимулировать их интерес к предмету, методы обучения: использование различных методов обучения, таких как лекции, семинары, практические занятия, дистанционное обучение и т.д., для обеспечения более глубокого понимания материала, самостоятельная работа: стимулирование самостоятельного изучения материала, чтения дополнительной литературы, выполнения домашних заданий и самопроверки знаний. Повышение теоретических знаний важно для студентов, поскольку это помогает им лучше понимать предметную область, развивать аналитическое мышление, улучшать навыки решения проблем и принятия решений, а также готовиться к профессиональной деятельности. [1,2] Представим экспериментальный комплекс упражнений, составленный с помощью метода круговой тренировки и разделен на 4 этапа – руки, ноги, пресс, спина; на каждый этап было взято по 3 упражнения. Круговая тренировка имеет следующее описание: Круговая тренировка – это последовательное выполнение аэробных и анаэробных упражнений, интервалы между которыми не превышают 15-20 секунд. Это тренировочная схема, в которой несколько упражнений для разных групп мышц выполняются последовательно без перерыва между ними. [3] Когда все упражнения выполнены, можно предоставить небольшой перерыв и повторить цикл несколько раз. Это эффективный способ разнообразить тренировку и активизировать все мышцы. За каждое занятие спортсмен выполняет 5-10 циклов упражнений. Отдых между ними не превышает 3 минуты. [4] Для обучения студентов самостоятельному подбору упражнений для комплексов в круговой тренировке, нужно провести следующие шаги: объяснить принципы круговой тренировки, показать примеры упражнений, обучить составлению комплексов, т.к. в круговой тренировке важно подбирать разнообразные упражнения для разных групп мышц и комбинировать их в комплексы. Чтобы самим распределять нагрузку в круговой тренировке, студентам следует учитывать следующие принципы: Разнообразие упражнений, интенсивность, отдых, постепенное увеличение нагрузки. Цели и задачи круговой тренировки могут быть различными в зависимости от потребностей студентов, но обычно это улучшение аэробной выносливости, силы и выносливости мышц, сжигание лишних калорий и общее улучшение физической формы. Важно помнить, что круговая тренировка должна быть адаптирована под конкретные цели и физическую подготовку каждого студента.

Цель исследования: овладеть навыками составления комплексов упражнений в домашних условиях. Задачи: проанализировать очную программу обучения по дисциплине «Физическая культура», изучить упражнения для физической нагрузки, овладеть навыками составления комплекса упражнений для домашних занятий, сделать выводы. Методы исследования: анализ тематической литературы, метод круговой тренировки. Организация и результаты исследования: педагогический эксперимент со студентами Пермского ГАТУ направления «Товароведение» (25 человек) проведён в 2023 году в период 5-ого и 6-ого семестра 2 раза в неделю согласно программе вуза.

#### 1 этап: Упражнения на руки

- Отжимания от пола: положение лежа, руки чуть шире плеч, спина ровная, 3 подхода по 15/12/10 раз.
- «Молотки»: руки по ширине плеч, в руках не тяжелые гантели (3-5 кг.), от бедра до плеча каждая рука по очереди, 3 подхода по 10/8/6 раз.
- «Обратные отжимания»: руки по ширине плеч, руки ставятся на стул за спину, отжимания по 3 подхода по 15/12/10 раз.

Между упражнениями небольшой перерыв в 2-3 минуты.

#### 2 этап: Упражнения на ноги

- Приседания с руками за головой: ноги по ширине плеч, спина ровная, приседания по 3 подхода 17/15/12 раз.



- Выпады: ноги по ширине плеч, руки на колено, выпады по 5 секунд на каждую ногу, смена ног.
- «Стульчик»: положение лежа, руки по ширине плеч, каждую ногу нужно тянуть как можно ближе к груди по очереди, 3 подхода по 10 раз на каждую ногу. Между упражнениями небольшой перерыв в 2-3 минуты.

3 этап: Упражнения на пресс

- Планка: положение лежа, руки по ширине плеч, держать стойку по 3 подхода по 45/40/35 секунд.
- Скручивание: положение лежа на спине, колени согнуты, руки за головой, нужно тянуть голову с руками прессом до коленей в медленном темпе, 3 подхода по 15/12/10 раз.
- Скрещивание ног: положение лежа на спине, руки по ширине плеч, скрещивание ног по очереди, 3 подхода по 10 раз на каждую ногу

Между упражнениями небольшой перерыв в 2-3 минуты.

4 этап: Упражнения на спину

- Мельница: ноги прямые, широко расставленные, корпус наклоняем вперед, а таз слегка оттягиваем назад, руки расставляем в стороны и делаем вращения корпусом, стараясь дотянуться ладонью до стопы противоположной ноги, по 10 касаний каждой стопы.
- Вращения таза: вращение бедрами и тазом, полный круг по 10 раз в каждую сторону.
- Березка: лежа на спине поднятие ног и таза вверх, 3 подхода по 15 секунд.

Между упражнениями небольшой перерыв в 2-3 минуты.

Выводы: благодаря анализу очной программы обучения по дисциплине «Физическая культура» и повышению уровня теоретических знаний, удалось овладеть навыками составления комплексов упражнений и, опираясь на очную программу вуза и на метод круговой тренировки, составить план упражнений в домашних условиях. При овладении навыками составления комплексов упражнений в домашних условиях возникли следующие трудности: недостаток информации о том, как правильно выполнять определенные упражнения, отсутствие понимания, какие упражнения сочетать для достижения определенных целей, затруднения с определением индивидуальных потребностей и ограничений организма, неумение правильно оценить свои возможности и выбрать подходящую нагрузку, трудности с мотивацией и соблюдением регулярности занятий. Для успешного освоения навыков составления комплексов упражнений в домашних условиях помогли следующие теоретические знания: основы физиологии и анатомии человеческого организма, чтобы понимать, каким образом упражнения влияют на разные группы мышц и органы, знания о принципах построения тренировок и формирования комплексов упражнений для достижения конкретных целей, понимание основных техник выполнения упражнений, чтобы избежать травм и добиться максимальной эффективности тренировок, умение оценивать свои физические возможности и выбирать соответствующие уровни нагрузки, знание общепринятых стандартов и рекомендаций по занятиям спортом и физическими упражнениями. Имея эти знания, получилось более осознанно и эффективно составлять комплексы упражнений для занятий дома и достигать поставленных целей. Для того, чтобы узнать мнение студентов, был проведен опрос в электронном формате. В ходе опроса выяснилось, что физическое состояние каждого студента заметно улучшилось, пропали отдышки, боли в спине, общее самочувствие так же улучшилось. У студентов остались положительные впечатления об тренировках в домашних условиях, уровень теоретических знаний увеличился, т.к. упражнения проводились в комфортных для студентов условиях.

**Заключение:** В целом, дистанционное обучение физической культуре открывает новые возможности для развития и улучшения физического состояния, что способствует общему укреплению здоровья и повышению качества жизни. Домашнее обучение по дисциплине "Физическая культура" помогает студентам углубленно изучить теоретические основы данной области, такие как анатомия, физиология, психология и теория тренировок. Студенты могут самостоятельно изучать материалы, делать дополнительные исследования и конспектировать информацию, что способствует их более глубокому пониманию предмета. Таким образом, домашнее обучение по дисциплине "Физическая культура" помогает студентам сочетать теоретические знания с практическими навыками, что в итоге повышает уровень их подготовки в данной области.

\*\*\*

1. Иванов И.И. "Эффективность дистанционного обучения в высших учебных заведениях". Москва: Издательство "Университет", 2020.
2. Макаров С.С. "Технологии дистанционного обучения в системе подготовки студентов по физической культуре". Самара: Издательство "Самарский университет", 2020.
3. Орлова Е.П. "Методы дистанционного обучения в образовании по физической культуре". Новосибирск: Издательство "Сибирский университет", 2019.
4. Шестакова О.С. "Опыт применения дистанционного обучения в образовании по физической культуре". Самара: Издательство "Самарский государственный университет", 2018.

**Жирнякова В.Е., Абзалова С.В.**  
**Адаптивная физическая культура,**  
**как фактор социализации и адаптации личности в обществе**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-507

**Аннотация**

Адаптивная физическая культура (АФК) — полезный инструмент, который помогает людям с ограниченными возможностями социализироваться и адаптироваться в современном мире. Она помогает поддерживать физическую активность, способствует социальной интеграции, повышает самооценку и развивает навыки взаимодействия с людьми и окружающим миром в целом. В этой статье подробно описано то, как АФК влияет на физическое и психологическое состояние человека и повышает качество его жизни.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инвалидность, люди с ограниченными возможностями, социализация, адаптация, физическая активность, общество.

**Abstract**

Adaptive physical education (APE) is a useful tool that helps people with disabilities socialize and adapt to the modern world. It helps maintain physical activity, promotes social integration, increases self-esteem, and develops skills for interacting with people and the world around them in general. This article describes in detail how APE affects a person's physical and psychological state and improves their quality of life.

**Keywords:** adaptive physical education, disability, people with disabilities, socialization, adaptation, physical activity, society.

В России проживает более 12,5 млн. человек с инвалидностью, что составляет более 10% населения [6]. Так как такое количество довольно значительно, актуальными становятся вопросы социальной адаптации и повышения качества жизни таких людей. Большинство людей с ограниченными возможностями по состоянию здоровья

сталкиваются с огромными трудностями ежедневно, будь то физические ограничения или психологические зажимы. Поэтому важно создавать все условия для того, чтобы предоставить этим людям возможность быть полноправными членами сообщества.

Адаптивная физическая культура (АФК) — это комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, которые помогают людям с ограниченными возможностями адаптироваться к социальной жизни и преодолеть психологические барьеры, мешающие жить полноценно [4]. Основная цель АФК — улучшение общего состояния организма человека с помощью физических упражнений, социальных взаимодействий и соблюдения гигиенических норм.

АФК основывается на знаниях медицины, социальной педагогики и физической культуры и выполняет несколько ключевых функций [1]. Социальная функция помогает человеку влиться в общество и развить навыки общения. Профилактическая функция направлена на предотвращение заболеваний и улучшение общего состояния здоровья. Реабилитационная и коррекционно-педагогическая функции тесно связаны между собой, так как обе направлены на восстановление и улучшение состояния человека после травм и болезней. Но особую роль играет психологическая функция. Именно она способствует укреплению уверенности в себе, улучшению эмоционального и психологического состояния человека.

В настоящее время активно используются следующие виды адаптивной физической культуры (АФК):

Адаптивное физическое воспитание (образование) — единственный вид адаптивной физической культуры, в котором осуществляется удовлетворение потребностей государства в подготовке подрастающего поколения к жизни, трудовой деятельности, общественной активности, защите безопасности страны.

Адаптивный спорт направлен на удовлетворение потребностей лиц с отклонениями в состоянии здоровья в соревновательной и коммуникативной деятельности, в максимальной самореализации своих способностей, сопоставления их со способностями других людей за счет приобщения к спортивной культуре, освоения ими техники, тактики и других компонентов конкретного вида спорта. В Российской Федерации существуют три основных направления продвижения и развития адаптивного спорта, как одного из приоритетных направлений спортивно-физкультурной политики государства, к ним относятся: Паралимпийское, Сурдлимпийское и Специальное олимпийское движение. У каждого направления свои международные организации, бюджеты, календари мероприятий, региональные отделения. Однако цель у всех направлений одна — позволять людям заниматься спортом и достигать результатов независимо от особенностей здоровья [3].

Адаптивная двигательная рекреация — компонент (вид) АФК, позволяющий удовлетворить потребности человека с отклонениями в состоянии здоровья в отдыхе, развлечении, интересном проведении досуга, смене вида деятельности, получения удовольствия в общении.

Адаптивная физическая реабилитация — компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребность индивида с отклонениями в состоянии здоровья в лечении, восстановлении у него временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены или разрушены на длительный срок или навсегда в связи с основным заболеванием, например, являющимся причиной инвалидности). Методы АФК, используемые в комплексной реабилитации больных и инвалидов: лечебная гимнастика (суставная и силовая), массаж, коррекция положений, дозированная ходьба (терренкур), гидрореабилитация (гидроаэробика, игры в воде и др.), механотерапия, физические методы лечения (водолечение, теплотечение, светолечение).

Креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики АФК — компонент (вид) АФК, удовлетворяющий потребности человека с отклонениями в

состоянии здоровья (включая инвалида) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движения, музыку, другие средства искусства.

АФК в любом своем проявлении стимулирует позитивные сдвиги во всем организме в сторону улучшения здоровья и максимально возможного возврата утраченных функций и способностей, восстанавливает координацию движений.

Физические упражнения в рамках АФК не только способствуют укреплению мышц и тела в целом, но и помогают справляться с эмоциональными трудностями, повышают настроение. Доказано, что физическая активность способствует выделению эндорфинов, известных как “гормоны счастья”. Эти химические вещества уменьшают реакцию организма на боль и вызывают чувство удовлетворения, улучшают общее эмоциональное состояние. Регулярные физические упражнения также снижают уровень кортизола — гормона стресса. Это приводит к понижению уровня тревожности.

Людям с ограниченными возможностями очень часто бывает сложно выполнять бытовые действия, о которых обычные люди даже не задумываются в течение дня. Например, приготовление пищи, уборка или даже личная гигиена. Физические ограничения делают выполнение этих задач в разы сложнее, поэтому вынуждают обращаться за помощью. Это, в свою очередь, вызывает чувство зависимости от других людей. Физическая активность позволяет человеку легче справляться с повседневными задачами и становиться более самостоятельным [5]. Человек обретает возможность планировать свой день и распоряжаться своим временем.

Социализация — важный процесс, который помогает человеку учиться взаимодействовать с окружающими, выстраивать связи и находить своё место в обществе. Людям с ограниченными возможностями это даётся сложнее из-за барьеров, созданных социумом. Групповые занятия по АФК предоставляют возможность активного взаимодействия с другими людьми, поиска единомышленников и поддержки среди окружающих. Поскольку человек общается, его социальные связи укрепляются, а значит и самооценка улучшается [2].

Для людей с ограниченными возможностями уверенность в себе часто становится одной из самых острых проблем. Чувство изолированности и замкнутости мешает им жить полноценной жизнью. Благодаря АФК, эти барьеры постепенно исчезают. Благодаря регулярным тренировкам и спортивным достижениям люди все больше ощущают свою значимость, укрепляют уверенность в себе и получают мотивацию к еще более активному участию в социальной жизни. Помимо этого, присутствие людей с ограниченными возможностями в спортивных мероприятиях разрушает стереотипы. Когда люди с физическими ограничениями активно занимаются спортом и участвуют в различных соревнованиях, окружающие начинают воспринимать их по-другому. Они начинают осознавать, что физические ограничения не влияют на ценность человека в обществе.

Таким образом, адаптивная физическая культура — это важный инструмент самопознания и самореализации, который позволяет людям с ограниченными возможностями, социализироваться и адаптироваться в обществе. АФК улучшает физическое и психологическое состояние, укрепляет социальные связи и помогает разрушить многие стереотипы. Все это позволяет людям с инвалидностью чувствовать себя полноценными членами общества, развивать различные полезные навыки и улучшать качество жизни каждый день.

\*\*\*

1. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е. Современные аспекты адаптивной физической культуры: социальная, физическая и психологическая составляющие: Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. - 2022. - № 2.
2. Гладилина А.В. Адаптивная физическая культура как средство интеграции в социум лиц с ограниченными возможностями / А.В. Гладилина, Т.В. Скобликова // Университетская наука: взгляд в будущее. 2020. С. 500–503.
3. Миннугулов Б.Н., Абзалова С.В. Анализ развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта Российской Федерации. Тенденции развития науки и образования. 2024. № 107-7. С. 99-102.

4. Митрохин Е. А., Антонов А. А. Адаптивная физическая культура и спорт // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2019. Т. 5. С. 251-255.
5. Дудко А.В., Батанцев Н.И., Цындрина А.В. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта // Столыпинский вестник. - 2023. - № 2.
6. Сайт Федеральной службы государственной статистики РФ (Росстат РФ). [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sfr.gov.ru/branches/buryatia/info/~0/10973> (дата обращения: 03.10.24 г.).

**Журавлева А.И., Николаев П.П.**

**Применение «умных» устройств и приложений  
для отслеживания физической активности и здоровья студентов**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-508

**Аннотация**

В данной статье представлены результаты и подведен итог анкетирования студентов 2-3 курсов на выявление использования цифровых технологий, а именно применение «умных» устройств и приложений, для отслеживания физической активности и здоровья студента. Разобраны положительные и отрицательные стороны гаджетов данной категории и их воздействие на спорт и ментальное здоровье молодых людей. Подведены итоги и составлены рекомендации по данной теме.

**Ключевые слова:** гаджеты, устройства, приложения, физическая активность, студент, цифровизация, цифровые технологии, анкетирование.

**Abstract**

This article presents the results and summarizes the survey of 2nd-3rd year students to identify the use of digital technologies, namely the use of "smart" devices and applications, to track the physical activity and health of the student. The positive and negative aspects of gadgets in this category and their impact on sports and mental health of young people are analyzed. The results are summarized and recommendations on this topic are made.

**Keywords:** gadgets, devices, applications, physical activity, student, digitalization, digital technologies, survey.

С каждым годом современный человек все больше сталкивается с цифровыми обновлениями [2, 3, 6]. На данный момент существует огромное количество «умных» устройств и приложений для отслеживания физической активности и здоровья [5, 7]. Особую популярность они обрели среди молодых людей, стремящихся вести здоровый образ жизни и контролировать свое физическое и психическое состояние и спортивные результаты [4, 8].

Студенчество – период жизни, характеризующийся интенсивной учебной, социальной активностью и зачастую нерегулярным распорядком дня. В таких условиях следить за своим здоровьем и физической формой становится особенно важно. «Умные» устройства и приложения могут стать отличным инструментом для достижения этих целей, предлагая удобный и доступный способ контроля за физической активностью, сном, питанием и другими важными аспектами здоровья [1, 9].

Нами было проведено анкетирование среди студентов 2-3 курсов Самарского государственного экономического университета. Возраст анкетирруемых – 19-22 лет. Большая часть анкетирруемых – девушки (78%), число молодых составило молодые люди (22%).

На вопрос об использовании «умных» устройств для отслеживания физической активности большинство студентов ответили, что применяют их время от времени (70,4%), последующие отметили, что не используют, но планируют в будущем (17,7%) и самая малая часть эксплуатируют данные гаджеты регулярно (11,9%). Важно обратить

внимание, что большая часть студентов постарше, в возрасте от 20 лет, что прибегают к таким технологиям чаще всего. Они используют «умные устройства» регулярно и используют их время от времени. Большая часть молодых людей в возрасте 19-20 лет планируют приобрести такие гаджеты в будущем. Результатом этого вопроса можно убедиться, что интерес к «умным устройствам» у молодых людей растет и их применение становится неотъемлемой частью большинства студентов.

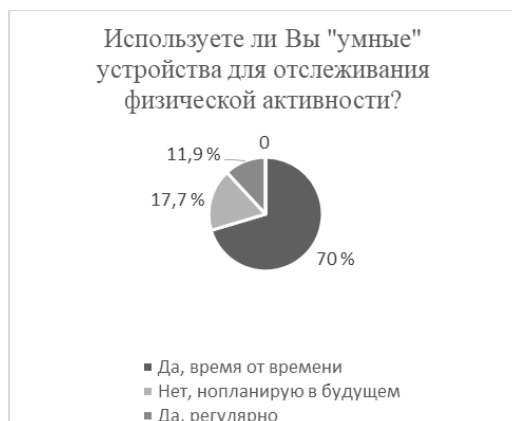


Рисунок 1.

На вопрос «Какие устройства Вы используете?», студенты ответили неоднозначно. Большая часть опрошиваемых ответили умные часы (74,8%), далее фитнес-трекеры (25,2%).

Далее, на вопрос о частоте использования приложений для отслеживания физической активности или здоровья большинство респондентов ответили, что применяют их время от времени (69,8%), последующие отметили, что не используют, но планируют в будущем (16,9%) и самая малая часть эксплуатируют данные гаджеты регулярно (13,3%). Можно предположить, что большинство молодых людей используют «умные устройства» с встроенными в них приложениями, отдельно они их используют крайне редко.

На вопрос «Какая из следующих причин наиболее точно отражает Вашу мотивацию к использованию «умных» устройств или приложений?» большинство респондентов ответили – мониторинг прогрессов (58,4%), мотивация к тренировкам (28,2%), затем отслеживание сна (12%) и профилактика заболеваний (1,4%). В результате, можно отметить, что для молодых людей крайне полезны данные гаджеты не только для использования в качестве напоминания и возможных советов в занятиях фитнесом, но и для поддержания ментального здоровья.

Важно отметить, что для многих опрошиваемых эти устройства и приложения помогают достигать поставленных фитнес-целей (87%), оставшиеся респонденты ответили – да, но в меньшей мере.

Было также отмечено, что применение «умных» устройств и приложений крайне удобны в использовании (74%).

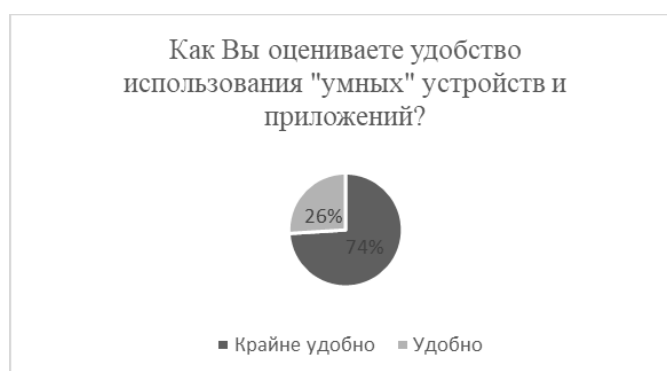


Рисунок 2.

«Считаете ли Вы, что «умные» устройства и приложения могут заменить консультацию врача или тренера?», большинство опрошенных ответили – нет, не могут (57%), оставшиеся молодые люди затрудняются ответить (43%). Это может означать, что студенты не доверяют таким устройствам в вопросах своего самочувствия. Возможно, показатели могут быть не всегда точны, или расшифровки, которые дает приложение, кажутся не точными.

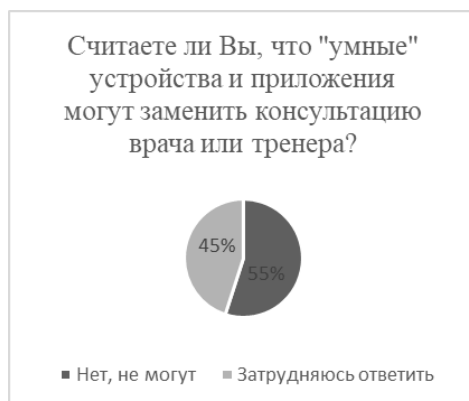


Рисунок 3.

На заключительный вопрос некоторые респонденты ответили, что применение «умных устройств» на занятиях физической культуры будут полезны (91%). Оставшиеся респонденты затруднились с ответом (9%).

Из представленных выше результатов можно сделать вывод, что среди молодых людей становится популярным использовать различные «умные» устройства и приложения. Это может быть связано с тем, что данные гаджеты имеют доступную цену, много встроенных функций для отслеживания своего самочувствия и поддержания нужной физической подготовки.

Важно отметить, что большинство респондентов считают, что применение «умных устройств» может хорошо сказаться и на занятиях физической культуры. Они могут вовремя уведомлять о плохом самочувствии студента и ухудшении состояния, также удобно отмерять время и дистанцию.

В результате исследования выявлено, что многие студенты не ознакомлены со всеми функциями, которые содержат «умные устройства». Помимо того, что приложения содержат различные показатели здоровья, они также могут предлагать специальные тренировки, которые подойдут только вам, в них существует множество способов мотивации, они способны анализировать ваше самочувствие с уведомлениями о критических изменениях.

В ходе исследования были составлены следующие рекомендации по использованию «умных» устройств и приложений для отслеживания физической активности и здоровья:

- Установите четкие цели, которых хотели бы достичь.
- Регулярно обновляйте данные со своими показателями.
- Используйте различные формы активности.
- Следите за своим самочувствием.
- Оценивайте полученные результаты для мотивации в будущем.

Использование «умных устройств» для отслеживания здоровья и физической активности студентов открывает новые горизонты в поддержании их хорошего самочувствия. Эти технологии способствуют более осознанному подходу к образу жизни,

позволяют контролировать уровень активности и следить за общим состоянием вашего тела. Однако важно помнить, что эффективность таких решений во многом зависит от индивидуального использования и осознания значимости данных. Умные устройства могут стать ценным помощником на пути к более здоровой и активной жизни студентов.

\*\*\*

1. Белецкий, С.В. Цифровое сопровождение дистанционных занятий по физической культуре и спорту в вузе / С.В. Белецкий, Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 2(192). С. 25-29.
2. Грязнов, С.А. Цифровая революция в образовании / С.А. Грязнов // Вестник Самарского юридического института. 2020. № 5(41). С. 87-92.
3. Грязнов, С. А. Цифровизация как вектор реформирования образования / С.А. Грязнов // Основы экономики, управления и права. 2020. № 3(22). С. 50-52.
4. Левченко, А.В. Роль фитнес-браслетов и приложений для занятий спортом и активного образа жизни / А.В. Левченко, И.В. Николаева, А.С. Лексашова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 105-107.
5. Моисеева, Л.А. Физическая культура в вузе: интерактивные методы обучения / Л.А. Моисеева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 82-84.
6. Морозова, И.А. О необходимости формирования инновационных подходов в рамках модернизации системы образования / И.А. Морозова, С.А. Грязнов, М.Н. Мысин // Экономика и менеджмент систем управления. 2013. № 3(9). С. 74-76.
7. Николаева, И.В. Физическая культура и цифровые технологии / И.В. Николаева, В.В. Челнокова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. № 96-2. С. 76-78.
8. Шиховцов, Ю.В. Использование современных информационных технологий для контроля уровня тактической подготовленности волейболисток / Ю.В. Шиховцов, И.В. Колеманова, С.А. Грязнов // Вестник Самарской государственной экономической академии. 2002. № 1. С. 272-275.
9. Шутова, Т.Н. Информатизация и цифровизация образовательного процесса по физической культуре / Т.Н. Шутова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 3(181). С. 501-505.

**Захаров Н.Е.<sup>1</sup>, Солонкин А.А.<sup>2</sup>, Фалько И.П.<sup>2</sup>, Андрейко Е.В.<sup>1</sup>**

**Оценка эффективности применения методики термопунктуры аппаратом CERAGEMMASTERMB-1101 для реабилитации спортсменов с дорсопатиями**

<sup>1</sup>Брянский государственный инженерно-технологический университет

<sup>2</sup>Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва  
(Россия, Брянск)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-509

#### **Аннотация**

Актуальность исследования. В настоящее время заболевания, обусловленные дегенеративными поражениями позвоночника, являются одной из ведущих причин временной нетрудоспособности со значительными социально-экономическими последствиями. Больные с дорсопатиями составляют значительный контингент в медицинских и реабилитационных учреждениях.

**Ключевые слова:** аппарат CERAGEMMASTERMB-1101, термопунктура, дорсопатии, спорт, профилактика, реабилитация.

#### **Abstract**

The relevance of research. Currently, diseases caused by degenerative lesions of the spine are one of the leading causes of temporary disability with significant socio-economic consequences. Patients with dorsopathies make up a significant contingent in medical and rehabilitation institutions.

**Keywords:** CERAGEMMASTERMB-1101 device, thermal acupuncture, dorsopathy, sports, prevention, rehabilitation.



Современный этап развития спорта характеризуется резким ростом объема и интенсивности физических нагрузок в тренировочном процессе. К организму спортсмена предъявляются повышенные требования, выполнение которых возможно лишь при строгом соблюдении научно обоснованного режима, обязательном проведении восстановительных мероприятий и врачебного контроля, включающего все более широкий набор методов обследования и диагностики. Повышенная напряженность тренировочно-соревновательного процесса оказывает на организм спортсмена экстремальное психофизическое воздействие, которое может быть причиной возникновения серьезных нарушений деятельности ряда органов и систем.

Занятия спортом, вызывая перегрузку и перенапряжение костно-мышечной системы спортсмена, повышают угрозу травматизации и развития различных посттравматических заболеваний. Пояснично-крестцовый отдел позвоночника спортсмена практически ежедневно, в течение многих лет подвергается интенсивным компрессионным нагрузкам. Кроме того, наличие у спортсмена остеохондроза или грыжи межпозвоночных дисков часто ведет к уменьшению спортивной работоспособности, снижению результативности, препятствует совершенствованию и росту физических качеств и мастерства, приводит к вынужденно раннему уходу из спорта и даже к инвалидизации спортсмена. Наиболее частыми причинами, приводящими к перегрузке костно-мышечной системы у спортсменов, являются постоянное увеличение тренировочных нагрузок, не соответствующее функциональным возможностям спортсмена, резкое повышение интенсивности нагрузки, изменение техники спортивного навыка без достаточной адаптации организма.

Развитие и совершенствование новых методик медикаментозной и физической реабилитации для атлетов, занимающихся различными видами спорта, крайне важно для более полного восстановления спортсменов с дорсопатиями. Необходимо начинать лечение и применять комплекс средств физической реабилитации в ранние сроки, что позволяет купировать болевой синдром, ускорить метаболические процессы в пораженных тканях

Из немедикаментозных методов в лечении и реабилитации больных с дорсопатиями наиболее широкое применение находят факторы аппаратной физиотерапии, массажа, мануальной терапии, кинезотерапии и их комбинированные и сочетанные воздействия.

В последние годы в практику рефлексотерапии все шире внедряются электротепловые устройства для локального и дозированного воздействия на биологически активные точки, главным достоинством которых является возможность дополнить тепловое воздействие комплексом одновременно действующих сочетаемых физических факторов, таких как массаж, акупрессура и длинноволновое инфракрасное излучение.

Аппарат CERAGEM MASTER MB-1101 позволяет осуществлять методику термопунктуры более удобным, безопасным и стабильным по получаемым параметрам нагрева способом, чем традиционное прижигание.

Целью исследования являлась оценка эффективности применения термопунктуры как современного метода лечения дорсопатий у спортсменов различных специализаций.

Материалы, методы, организация исследований.

Исследования проводились в мае-июне 2024 года на базе Научно-методического центра ФГБУ ПОО «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва». Курс терапии аппаратом CERAGEM MASTER MB-1101 осуществлялся для спортсменов, имеющих жалобы на боли в области позвоночника. Продолжительность курса составила 20 процедур.

Основными этапами проведения работы являлись изучение инструкций и результатов испытаний аппарата CERAGEM MASTER MB-1101, выбор участников для проведения восстановительной терапии, изучение результатов проведенного

медицинского обследования и заключений после проведения аппаратной диагностики опорно-двигательного аппарата, разработка рабочей документации для проведения терапии аппаратом Ceragem: тесты, опросники, дневник наблюдения для проведения курса терапии и оценки её эффективности, анкетирование и тестирование участников перед курсом терапии, непосредственное проведение терапии с оценкой эффективности (промежуточной и по окончании курса).

В качестве основных методов воздействия аппарата CeragemMaster на организм спортсменов с дорсопатиями можно выделить: сканирование позвоночника датчиками давления с целью дальнейшего оптимального воздействия с учётом индивидуальных особенностей, механическая коррекция позвоночника и нервно-мышечной системы, термотерапия – воздействие теплом для облегчения боли и улучшения кровообращения, моксотерапия (прижигание) – тепловое воздействие на биологически активные точки для профилактики болезней и восстановления здоровья, аккупрессура – метод надавливания на определённые точки тела для активизации естественных функций организма, массаж, посредством которого улучшается кровоток и эластичность тканей и улучшается работа нервной системы.

Разгрузка позвоночника проводится в режиме щадящего длительного вытяжения в оптимальных направлениях под действием собственного веса в условиях релаксации позвоночника.

Курс терапии прошли 8 спортсменов от 15 до 19 лет специализаций: вольная борьба, велоспорт BMX, лёгкая атлетика.

Все участники были проинформированы о проведении эксперимента и дали своё согласие на участие и обработку персональных данных, а также заполнили опросный лист для выявления противопоказаний перед применением аппарата.

Продолжительность процедур составляла по 36 минут 1 раз в день после тренировки. Первая-пятая процедуры проведены на общем (универсальном) режиме. Начиная с шестой процедуры режимы подбирались индивидуально с акцентом воздействия на проблемную зону (18 минут общий расслабляющий режим +18 минут массаж с прогреванием проблемной зоны). Интенсивность воздействия массажа и аккупрессуры от 2 в начале терапии до 4.

Состояние контролировалось по изменению субъективных ощущений до терапии, в процессе проведения курса процедур, а также по окончании курса терапии (купирование болевого синдрома (по шкале ВАШ), подвижность позвоночника (тест Томайера, тест Шобера).

Результаты исследований. Анализ результатов исследований изменения субъективных ощущений обследуемых позволил установить, что сразу после первой процедуры 62,5% спортсменов отметили уменьшение болевого синдрома, 37,5% участников эксперимента позитивных изменений не почувствовали. При этом, однако, все спортсмены отметили улучшение общего состояния (50% отметили незначительное улучшение, 50% – значительное улучшение (по шкале, где свои ощущения оценивались как полное восстановление, значительное улучшение, незначительное улучшение, без изменений, незначительное ухудшение, значительное ухудшение и хуже, чем когда-либо).

Также после первого сеанса участники отметили следующие ощущения: появление лёгкости во всем теле (75%), настоящее расслабление (50%), исчезновение болей и зажимов в теле (62,5%), улучшение настроения и общего самочувствия (37,5%). Негативных изменений обследуемые не отметили.

Опрос после 10 процедур показал значительное уменьшение интенсивности болевого синдрома у 75% обследуемых, 25% участников эксперимента отметили незначительное усиление болевого синдрома в процессе терапии, но при этом улучшение общего состояния.

В целом после 10 процедур все спортсмены отметили общее улучшение состояния («значительное улучшение» – 75%, «незначительное улучшение» – 25%).

По окончании терапии 50% участников эксперимента констатировали полное отсутствие болевого синдрома, 25% по 10-бальной шкале оценили боль на 1 балл, 25% – на 2 балла. При этом частоту возникновения болевого синдрома 50% обследованных оценили как «редкую».

Согласно тесту Шобера у 62,5% спортсменов улучшилась подвижность поясничного отдела позвоночника (+0,5 см), у 50% улучшилась общая подвижность позвоночника (тест Томайера).

Общий результат терапии 75% участников оценили как «отличный» (полное восстановление качества жизни), 25% – как «хороший» (редкая боль, облегчение предшествующих симптомов).

#### Выводы

Таким образом, анализ результатов применения методики термопунктуры аппаратом CERAGEM MASTER MB-1101 для реабилитации спортсменов с дорсопатиями позволяет сделать вывод о выраженном положительном клиническом эффекте терапии у спортсменов в части купирования болевых ощущений в области позвоночника, в том числе связанных с мышечным напряжением.

\*\*\*

1. Васильева И.В. Дегенеративно-дистрофические изменения тканей позвоночника у спортсменов / И.В. Васильева // Материалы I Всероссийского конгресса с международным участием «Медицина для спорта», 2011. – С. 85-88.
2. Гиниятуллин М.Н. Аппараты механотерапии при нарушении функций позвоночника в спорте / М.Н. Гиниятуллин // Лечебная физкультура и спортивная медицина. Научно-практический журнал. – 2017. – № 1(139). – С. 59.
3. Гутянский О.Г. Опыт применения комплексного лечения дискогенных радикулопатий у спортсменов / О.Г. Гутянский, А.А. Честнов // Медицинский совет. – № 11. – 2017. – С. 28-34.
4. Епифанов, В.А. Восстановительное лечение при повреждениях опорно-двигательного аппарата / В.А. Епифанов, А.В. Епифанов. – М.: Авторская академия, 2009. – 480 с.
5. Per, A. Clinical Applications of Iso-Inertial, Eccentric-Overload / Per A. [et al.] // Resistance Exercise, Frontiers in Physiology. – 2017. – № 8. – P. 241- 256.

**Иовлева К.В.**

#### **Физкультура как способ профилактики здоровья студентов**

*Казанский государственный энергетический университет  
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-510

*Научный руководитель: Гусев П.М.*

#### **Аннотация**

Статья посвящена важности включения спорта в студенческую жизнь как средства для обогащения учебного опыта и всестороннего развития личности. Рассмотрены преимущества занятий спортом для студентов.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенческая жизнь, здоровье, развитие личности, социальные функции, физическая активность, профилактика болезней.

#### **Abstract**

The article is devoted to the importance of including sports in student life as a means to enrich the learning experience and comprehensive personal development. The advantages of sports for students are considered.

**Keywords:** physical education, student life, health, personal development, social functions, physical activity, disease prevention.

Студенческая жизнь – это время интенсивной учебы, новых знакомств и активной социальной жизни. Однако, такой насыщенный ритм часто приводит к нехватке времени на полноценный отдых, здоровое питание и, конечно же, физическую активность. Физическая культура – это один из важнейших элементов в жизни каждого из нас. Упражнения всегда влияют на человека: на его здоровье, настроение, производительность. Проблему профилактики заболеваний и укрепления здоровья населения в настоящее время следует отнести к разряду первостепенных. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение.

Довольно сложно представить нашу жизнь без физических упражнений и без спорта. Физическая культура благотворно влияет на здоровье не только физическое, но и на психологическое состояние человека. К сожалению, не каждый человек занимается физической культурой самостоятельно каждый день. По крайней мере, делая хотя бы утреннюю гимнастику, можно неоднократно улучшить состояние своего организма.

Сегодня связь между физической культурой и здоровьем, производительностью и работоспособностью ощущается особенно сильно. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость, способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека. Вступление в работу для молодого профессионала является ключевой ролью, но и в этом аспекте уровень их здоровья является довольно важной частью. Всестороннее развитие личности – это не только развитие физических и духовных сил, но и их творческих навыков. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение: они способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическое воспитание в вузе выполняет следующие социальные функции:

1. преобразовательно-созидательная, которая обеспечивает освоение определённого уровня физического развития, подготовленности и развития личности в целом, укрепления ее здоровья, подготовку к деятельности в профессиональной сфере.
2. интегративно-организационная, направленная на интеграцию студентов в различные коллективы, команды с целью совместной физкультурно-спортивной деятельности;
3. проективно-творческая, стимулирующая развитие творческих способностей, она осуществляет самопознание, саморазвитие, создает условия для развития индивидуальных способностей;
4. проективно-прогностическая, дающая возможность повысить уровень эрудированности студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с актуальными профессиональными категориями;
5. ценностно-ориентационная, в процессе которой формируются профессиональные и личностно-ценностные ориентиры человека;
6. коммуникативно-регулятивная, отражающая процесс культурного поведения, общения, взаимодействия сторон физкультурно-спортивной деятельности, организации качественного досуга, оказывающая влияние на групповые состояния, переживания. удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и

обновление психического состояния, а также отвлечение от различных вредных привычек.

Систематическое применение средств физической культуры оказывает положительное влияние на организм и здоровье студента. Необходимо заметить, что физическое воспитание является решающим фактором в обеспечении высокой жизненной дееспособности студентов. Большинство исследований свидетельствуют о положительном воздействии физических упражнений на опорно-двигательный аппарат, телосложение в целом, центральную и вегетативную нервные системы, кровообращение, дыхание, выделение, метаболизм, терморегуляцию, органы внутренней секреции.

Включение спорта в студенческую жизнь может значительно обогатить опыт обучения и способствовать общему развитию. Вот несколько способов, как это сделать:

1. Запись на спортивные секции или клубы: Большинство университетов предлагают различные спортивные секции. Студент может выбрать тот вид спорта, который ему интересен.
2. Участие в соревнованиях: Примите участие в университетских турнирах или соревнованиях. Это не только повысит вашу физическую активность, но и позволит познакомиться с новыми людьми.
3. Создание команды: Организуйте свою команду для участия в любительских лигах или турнирах.
4. Посещение фитнес-зала: Регулярные тренировки в спортзале помогут поддерживать физическую форму и улучшить здоровье.
5. Участие в массовых мероприятиях: Присоединяйтесь к спортивным мероприятиям, таким как забеги, велопробеги или групповые занятия.
6. Занятия на свежем воздухе: Прогулки, бег или занятия йогой в парке могут стать отличным способом поддержания физической активности.
7. Применение технологий: Используйте приложения для отслеживания физической активности, которые помогут вам ставить цели и отслеживать прогресс.
8. Участие в волонтерских проектах: Многие спортивные события нуждаются в волонтерах. Это отличная возможность не только помочь другим, но и стать частью спортивного сообщества.

Таким образом, интеграция спорта в студенческую жизнь является очень важной инвестицией в будущее. Здоровые, энергичные и гармонично развивающиеся студенты составляют основу нашего процветающего общества. Не следует пренебрегать преимуществами, которые дает нам спорт. Постарайтесь внедрить физическую активность в свою повседневную жизнь, для того, чтобы получить больше пользы от учебы, работы и личностного роста. Но не следует забывать, что для получения максимальной пользы от спортивных занятий необходим комплексный подход. Учитывайте важность правильного питания, качественного сна и систематических тренировок. И, что немаловажно, наслаждайтесь самим процессом!

\*\*\*

1. <https://into-sana.ua/ru/articles/fizkultura-i-sport-kak-profilaktika-zabolevanij-po/#:~:text=%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D1%83%D0%BB%D1%8F%>
2. <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-profilaktike-zabolevaniy-i-ukreplenii-zdorovya>
3. [https://nvjournal.ru/article/Fizkultura\\_v\\_povsednevnoj\\_zhizni\\_studenta/](https://nvjournal.ru/article/Fizkultura_v_povsednevnoj_zhizni_studenta/)
4. <https://www.sports.ru/others/blogs/3087213.html>
5. <https://health.bashkortostan.ru/presscenter/news/333318/>

Кашапова Э.Р.<sup>1</sup>, Николаева И.В.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>

**Физическая культура в эпоху пандемии: вызовы и возможности**

<sup>1</sup>Самарский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Самарский юридический институт ФСИН России

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-511

**Аннотация**

Статья посвящена вопросу физической активности и занятий спортом населения России в условиях ограничений, связанных с пандемией COVID-19. Рассматривается проблематика занятий физической культурой в эпоху пандемии. Изучено, каким образом COVID-19 смог повлиять на активность населения нашей страны, и какие меры были предприняты для снижения негативных последствий пандемии. Выявлены положительные и отрицательные стороны влияния пандемии для сферы физической культуры и здоровья населения.

**Ключевые слова:** пандемия, спорт, здоровье, физическая культура, население, последствия.

**Abstract**

The article is devoted to the issue of physical activity and sports of the Russian population under the restrictions associated with the COVID-19 pandemic. The problems of physical education in the era of a pandemic are considered. We studied how COVID-19 was able to affect the activity of the population of our country, and what measures were taken to reduce the negative consequences of the pandemic. The positive and negative aspects of the impact of the pandemic on the sphere of physical culture and public health have been identified.

**Keywords:** pandemic, sport, health, physical education, population, consequences.

В начале 2020 года на Россию обрушилась волна пандемии COVID-19, что для большинства людей стало большой неожиданностью. Симптомы и последствия вируса были весьма серьезными для здоровья людей. В этой связи, Правительством Российской Федерации было принято решение о необходимости введения ряда ограничительных мер с целью обезопасить людей и снизить негативные влияние пандемии для населения страны. Среди таких мер было ограничение в передвижении, домашнюю изоляцию, закрытие мест большого скопления людей. Данные ограничения коснулись также спортивных комплексов, фитнес-залов и многих других спортивных сооружений.

В связи с такой обстановкой в стране люди лишились возможности заниматься спортом в специализированных учреждениях. В новых условиях было необходимо найти наиболее комфортный и не менее эффективный способ занятия физической активностью, чтобы поддерживать свое здоровье.

Вместе с этим, хочется упомянуть, что еще до официального объявления о возникновении вируса COVID-19 в России, Правительство Российской Федерации вынесло распоряжение от 24 ноября 2020 года №3081-р о «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года», в котором прописано, что к 2030 году показатель по количеству граждан, которые должны заниматься спортом необходимо поднять до 70% [5]. Исходя из этого, вопрос о повышении уровня здоровья и физической активности населения стоит наиболее остро.

В 2021 году научные деятели Столяров В.И., Абальян А.Г., Фомиченко Т.Г., Воробьев С.А. провели научное исследование в целях выявить факторы влияния пандемии на физкультурно-спортивную активность населения России [7]. В ходе данного исследования был проведен опрос различных возрастных групп людей, начиная с 6 лет и заканчивая 60-летним возрастом и старше.

Результаты опроса показали, что все возрастные категории не забросили занятия спортом, а нашли им альтернативу. Для детей и подростков основными видами физической нагрузки в стенах дома оказались зарядка и бытовая работа по дому. Юноши до 29 лет, также выполняли те виды физической нагрузки, что дети и подростки, но вместе с тем отдавали предпочтения бегу на свежем воздухе и тренировкам, которые можно выполнить, не выходя из дома. Отличным решением для них стало занятия йогой, пилатесом и растяжкой. Что касается лиц, от 60 лет, то они отдали предпочтения уходу за дачей, что также можно расценивать как положительно физическую активность [6].

На основе данных, полученных из проведенного опроса, ученые сошлись во мнении, что на занятия физической культурой в период пандемии влияет два фактора: мотивация на занятие физической активностью и условия для комфортного осуществления спортивной деятельности.

Таким образом, можно сделать вывод, что самоизоляция и ограничения в передвижении действительно оказали влияние на занятия спортом среди граждан России. Хочется отметить, что по результатам данного опроса не была подробнее раскрыта проблема самомотивации в период изоляции.

Для наиболее детального изучения влияние мотивации человека к занятиям спортом в условиях ограниченности передвижения в период пандемии, было проведено социологическое исследование среди студентов Самарского государственного экономического университета. Методом исследования выступил опрос, в процессе которого было опрошено 30 студентов, из которых 15 человек были девушки и 15 – парни.

Данные можно наблюдать на диаграмме (рисунок 1).

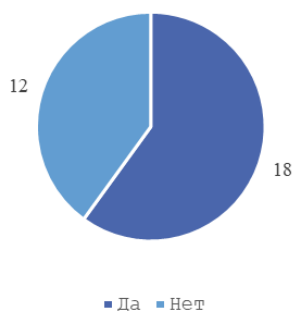


Рисунок 1. Результаты ответов на вопрос «Сложно ли Вам заниматься спортом в домашних условиях?»

По результатам опроса можно заключить, что 60% опрошенных испытывают трудности в самодисциплине касательно занятий спортом в домашних условиях. Но между тем 40% опрошенных не изменили свой образ жизни и также продолжили заниматься.

Исходя из результатов проведенного исследования, можно понять, что пандемия оказала негативное влияние на большую долю студентов. Но, нельзя не сказать, что 6 из опрошенных человек занимались спортом в игровой форме при помощи игровых приставок. Наличие цифровых технологий дома позволило им держать свое тело и здоровье в тонусе. Благодаря таким играм как Just Dance, Beat Saber и прочим они не только могли проводить время с пользой, но и с удовольствием играть в них вместе со своими родственниками.

Также к положительным результатам и последствиям ограничительных мер в период пандемии и самоизоляции можно отнести активное внедрение и применение современных цифровых технологий в процессе занятий физической культурой в учебных заведениях [2, 3, 4, 9]. Кроме того, в данный период значительно возросла популярность и частота использования лицами различного возраста разнообразных устройств и приспособлений для отслеживания уровня здоровья и функционального состояния организма при проведении самостоятельных занятиях физическими упражнениями в



домашних условиях [1, 8, 10]. Для многих людей физическая активность с применением фитнес-баслетов и других подобных устройств, стала привычной и по завершении периода ограничительных мер и способствует поддержанию здоровья, здорового образа жизни и двигательной активности населения.

Подводя итоги, хочется сказать, что физическая активность является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Конечно, трудные времена в период изоляции разным образом сказались на моральном и физическом состоянии людей. Несмотря на трудности люди все равно находили способы поддерживать себя в форме при помощи домашних занятий спортом или альтернативных методов.

\*\*\*

1. Донских, М.А. Анализ мобильных приложений по питанию и здоровому образу жизни / М.А. Донских, П. П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 107-110.
2. Левченко, А.В. Инновационные технологии и их применение в физической культуре и спорте / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Левашкина // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 36-39.
3. Николаев, П.П. Информационные технологии в физической культуре и спорте / П.П. Николаев, О.Р. Бульхина // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 97-2. С. 124-127.
4. Николаева, И.В. Влияние дистанционного формата обучения на занятия физической культурой студентов / И.В. Николаева, П.П. Николаев, П.И. Чернышова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 2(13). С. 55-57.
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» / Официальный интернет-портал правовой информации <http://pravo.gov.ru>, 30.11.2020, «Собрание законодательства РФ», 07.12.2020, № 49, ст. 7958. (дата обращения: 06.10.2024).
6. Социологический опрос для определения индивидуальных потребностей (мотиваций) всех категорий и групп населения в условиях для занятий физической культурой и спортом и препятствующих им факторов: отчет о НИР/ФГБОУ ВО «РГСУ» и ФГБУ ФНЦ ВНИИФК. - М., 2020. - 866 с. (дата обращения: 06.10.2024).
7. Столяров В.И., Абалян А.Г., Фомиченко Т.Г., Воробьев С.А. ВЛИЯНИЕ ПАНДЕМИИ КОРОНАВИРУСА НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ АКТИВНОСТЬ НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ // ТипФК. 2021. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pandemii-koronavirusa-na-fizkulturno-sportivnuyu-aktivnost-naseleniya-rossiyskoy-federatsii> (дата обращения: 06.10.2024).
8. Чапурина, Д.А. Молодежный спорт и пандемия COVID-19: теоретическое и практическое влияние / Д.А. Чапурина, П.П. Николаев // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2022. № 2-2. С. 74-78.
9. Шиховцова, Л.Г. Инновационные технологии преподавания физической культуры и спорта в вузе / Л.Г. Шиховцова, П.П. Николаев // Известия Института систем управления СГЭУ. 2013. № 1(7). С. 10-16.
10. Zizikova, S. Digital transformation in education / S. Zizikova, P. Nikolaev, A. Levchenko // E3S Web of Conferences: International Scientific and Practical Conference “Development and Modern Problems of Aquaculture” (AQUACULTURE 2022), Divnomorskoe village, Krasnodar region, Russia, 26 сентября – 02 2022 года. Vol. 381. – EDP Sciences: EDP Sciences, 2023. – P. 02036. – DOI 10.1051/e3sconf/202338102036. – EDN HUUNL.

**Киргизова И.В., Орлова Е.Ю.**  
**Основные правила питания спортсменов**

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-512

**Аннотация**

Данная статья посвящена основам правильного питания, обрисовывающим его важность для здоровья и благополучия. В статье рассматриваются ключевые принципы сбалансированного рациона, включая гармоничное сочетание витаминов, режим питания. Особое внимание уделяется влиянию правильного питания на физическую активность, уровень энергии и общее состояние организма. Цель статьи — подчеркнуть



необходимость формирования здоровых привычек в питании для достижения оптимальных результатов в повседневной жизни и спорте.

**Ключевые слова:** правила питания, рекомендации, питания, рацион, спорт, тренировка, углеводы, белки, жиры, витамины.

### Abstract

This article is devoted to the basics of proper nutrition, outlining its importance for health and well-being. The article discusses the key principles of a balanced diet, including a harmonious combination of vitamins, and a diet. Special attention is paid to the effect of proper nutrition on physical activity, energy levels and the general condition of the body. The purpose of the article is to emphasize the need to form healthy eating habits in order to achieve optimal results in daily life and sports.

**Keywords:** nutrition rules, recommendations, nutrition, diet, sports, training, carbohydrates, proteins, fats, vitamins.

Сбалансированное питание – ключ к здоровью, высокой производительности и успеху в спорте. Недостаточное или избыточное питание приводит к ухудшению иммунитета, снижению работоспособности, нарушению метаболизма и может стать причиной различных заболеваний, включая инфекционные.

В мире спорта существуют особые требования к диете спортсменов. Хотя они потребляют большое количество калорий, это не дает им возможности употреблять всё подряд. Их диета часто содержит больше ограничений, чем у обычных людей, однако питание должно быть насыщенным и сбалансированным. Независимо от того, стремитесь ли вы похудеть или увеличить массу, ваша еда должна включать белки, жиры, углеводы, клетчатку и витамины. В зависимости от спортивных целей можно лишь корректировать три аспекта: калорийность порции, её размер и количество приемов пищи в день.

Не важно, какой вид спорта выбирает атлет, сколько ему лет или какие у него физиологические особенности, существуют универсальные принципы здорового питания:

- следует строго следовать расписанию приёмов пищи;
- ежедневный рацион должен быть сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам;
- калорийное содержание еды должно соответствовать возрастным требованиям спортсмена, специфике его вида спорта и этапу подготовки;
- питание должно быть высококачественным и содержать все необходимые компоненты, включая овощи, фрукты и зелень;
- меню должно направляться на уменьшение жировой массы и увеличение мышечной;

Есть также рекомендации по питанию, учитывающие график тренировок:

1. Питание следует принимать не менее чем за 2 часа до начала тренировки. Пища перед занятиями должна состоять из белков, которые быстро усваиваются, полезных углеводов, клетчатки и содержать минимальное количество жиров. Лучше исключить сладости и продукты из муки.
2. Во время тренировок крайне важно поддерживать водный баланс тела, и после завершения занятий рекомендуется употребить простую воду. Согласно рекомендациям, питание следует принимать через 30-60 минут после завершения тренировки.

Недостаточное питание может привести к энергетическому дисбалансу, что может вызвать истощение организма. Недостаточное питание также повышает риск развития желудочно-кишечных заболеваний, сердечно-сосудистых расстройств, сахарного диабета второго типа, ожирения, истощения, остеопороза и других проблем.

Чтобы составить здоровый рацион питания, необходимо учитывать индивидуальные физические особенности, характер занятий и уровень нагрузок. Оптимальный рацион спортсмена должен включать в себя примерно следующие составляющие: 30% белков, 60% углеводов и 10% жиров. Микроэлементы можно получать из различных источников в любом виде.

Углеводы – это фундамент, на котором строится обмен веществ и энергетические процессы в организме. Когда на нагрузку, углеводы истощаются с ускорением. Существуют два вида углеводов: «быстрые» и «медленные». Для спортсменов важно, чтобы их диета большей частью включала «медленные» углеводы.

«Медленные» углеводы представляют собой полисахариды, в том числе целлюлозу, крахмал и прочие. Они расщепляются организмом постепенно, обеспечивая стабильный уровень сахара в крови без резких колебаний. К источникам «медленных» углеводов относятся бобы, фасоль, горох, чечевица, зерновые культуры, макароны из твердых сортов пшеницы, а также чёрный хлеб. К ним также относятся фрукты, овощи, ягоды и грибы.

«Быстрые» углеводы включают в себя моно- и дисахариды, например, фруктозу, глюкозу, сахарозу и другие. Они усваиваются быстрее, чем «медленные». При потреблении «быстрых» углеводов перед тренировкой может наступить быстрое утомление. Следовательно, их количество в питании следует ограничить. К источникам «быстрых» углеводов относятся хлебобулочные изделия, сахар, сладости, лимонад, мед, бананы, сухофрукты, картофель, тыква и рис.

Белки играют ключевую роль в рационе спортсмена, поскольку они являются основным строительным материалом для всех биологических структур (мышцы, связки, сухожилия, органическая составляющая костей);

Процесс роста тканей требует постоянного поступления белков. Накопление избытка белков в организме для быстрого наращивания мышечной массы не имеет смысла, поскольку лишние белки просто выводятся из организма.

Существуют два типа белков: животные и растительные. Животные белки содержатся в продуктах, таких как яйца, постное мясо, рыба, морепродукты (кальмары, креветки, икра), молочные продукты. Растительные белки можно получить из бобовых (фасоль, горох, чечевица), пшеницы, ржи, риса, овсянки, геркулеса и свежих овощей.

Жиры играют важную роль как источник энергии, строительный материал и неотъемлемая часть клеточных мембран. Они необходимы для выполнения трудоемких упражнений, поддержания температуры тела и правильной работы внутренних органов во время физических нагрузок.

Существуют два вида жиров: насыщенные и ненасыщенные. Организм человека использует насыщенные жиры в качестве источника энергии. Примерами таких жиров являются продукты животного происхождения и твердые растительные жиры.

Много насыщенных жиров содержится в жирных мясных продуктах, молочных продуктах, шоколаде, сладостях и фаст-фуде. При употреблении в организме они замедляют метаболизм, что затрудняет процесс похудения и способствует набору лишнего веса. Диетологи рекомендуют употреблять насыщенные жиры в умеренном количестве.

Ненасыщенные жиры играют ключевую роль в нормальном функционировании организма и их источники в основном находятся среди растительных продуктов. Они необходимы для улучшения усвоения витаминов, регулирования уровня холестерина в крови и т.д. Однако их полезные свойства утрачиваются при тепловой обработке. Оливковое, соевое, кукурузное масло, орехи и ореховое масло, рыба и морепродукты являются богатыми источниками полезных жиров.

Витамины играют особую роль для спортсменов, и их недостаток может привести не только к отсутствию прогресса, но и к ухудшению общего состояния здоровья. При

физических нагрузках потребление витаминов увеличивается в 1,5-2 и более раза, поскольку спортсмены испытывают повышенные физические нагрузки.

Дефицит витаминов может негативно сказаться на спортсмене. Во-первых, это приведет к недостатку ресурсов для восстановления, что обязательно отразится на иммунитете и общем самочувствии; во-вторых, пища не будет усваиваться полноценно, что приведет к недостатку жиров, белков и углеводов; в-третьих, без достаточного количества витаминов невозможно синтезировать белки из аминокислот, что препятствует не только восстановлению, но и росту мышц.

Все витамины можно разделить на две категории: жирорастворимые и водорастворимые. Жирорастворимые витамины (А, D, Е и К) накапливаются в жировых клетках и при избыточном содержании могут стать токсичными для организма. Поэтому важно контролировать их потребление, так как не всегда необходимо принимать их ежедневно.

В жирах практически не растворяются витамины, растворимые в воде (витамины С и группы В), что означает, что они не накапливаются в организме, за исключением витамина В12, который сохраняется в печени. Поэтому эти витамины не имеют токсического эффекта — даже при повышенных дозах водорастворимых витаминов, избыток выводится из организма естественным образом. Ежедневное поступление водорастворимых витаминов в организм необходимо для поддержания здоровья.

Таким образом, осведомленность о принципах здоровья и питания является ключом к достижению высоких результатов в спорте. Инвестирование времени и усилий в формирование правильного рациона может стать решающим фактором на пути к спортивным достижениям и гармоничному развитию. Желаем всем спортсменам удачи и успехов в их стремлениях к новым вершинам!

\*\*\*

1. Суточная потребность в витаминах [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pumpmuscles.ru/tablicy-dlja-fitnesa-i-bodibildinga/tablica-sutochnaya-potrebnost-vvitaminah.html>
2. Никитина А. С., Быков А. В. Питание спортсменов как необходимое условие достижения высоких результатов // Молодой ученый. – 2016. – №23. – С. 560-562.
3. Заборова В.А. Энергообеспечение и питание в спорте: учебно-методическое пособие / А.В. Заборова, С.А. Полиевский, В.Н. Селуянов и др. – М.: Физическая культура, 2011. –107 с.
4. Тарасова Н.С., Лавренчук С.С., Лавренчук А.А., Беликов Р.А.
5. «Спортивное питание». Материалы международной заочной студенческой научно-практической конференции «Здоровье современного человека». Донецк. 2015. – С 254.
6. Смоляр В. И. Рациональное питание. Киев : Наукова думка, 1991. 368 с.

**Киселев В.А.**

**Средства и методы повышения физической подготовленности  
в плавании студентов ИФКСиТ ПетрГУ**

*Петрозаводский государственный университет  
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-513

**Аннотация**

В статье рассмотрены основные средства повышения физической подготовленности при обучении студентов института физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ плавательным дисциплинам. Выделены методы развития физических качеств, необходимых для успешного обучения.

**Ключевые слова:** плавание, учебная дисциплина, средства и методы, физическая подготовка.

**Abstract**

The article discusses the main means of improving physical fitness when teaching swimming disciplines to students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of

PetrSU. Methods for the development of physical qualities necessary for successful learning are highlighted.

**Keywords:** swimming, academic discipline, means and methods, physical training.

Физическая подготовленность – это показатель, степень развития физических качеств человека. Данный термин используется в качестве описания преимущественно спортсменов, так как чтобы иметь определенный уровень физической подготовленности общеразвивающей физической культуры будет недостаточно [2]. Студенты института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета (ИФКСиТ ПетрГУ), специализирующиеся по физкультурно-спортивным профилям обучения, изучают плавание, как образовательную дисциплину. Они должны не только владеть компетенциями в методике обучения, но и демонстрировать навыки спортивных стилей плавания, сдавать спортивно-технические нормативы. Зачастую, неуспеваемость студентов, невозможность сдать практические нормативы по плаванию, заключается в недостаточном уровне физической подготовленности. Следовательно, необходимо рассмотреть основные средства и методы, повышающие развитие физических качеств пловцов.

Существует множество средств и методов развития физической подготовленности, применимых к разным видам спорта – мы рассмотрим подробно средства и методы физической подготовки студентов, проходящих учебные дисциплины по плаванию.

Средства повышения физической подготовленности в основном подразделяют на физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Физические упражнения, которые в свою очередь делятся на обще подготовительные и специально –подготовительные средства.

Обще подготовительные – упражнения, направленные в первую очередь на оздоровление организма и общее гармоничное развитие физических качеств посредством практически универсальных упражнений. В процессе тренировки такими упражнениями для пловцов могут быть заимствованные из других видов спорта – например, бег или гимнастические общеразвивающие упражнения. Подобные занятия могут составлять основу тренировок с начинающими пловцами для основательной подготовки их к целенаправленным специальным плавательным упражнениям. Широкий диапазон упражнений необходимо выполнять студентам в «сухом» и тренажерном залах. Основная направленность данных средств на развитие силы и гибкости, соответствующих групп мышц.

Специально-подготовительные – упражнения, нацеленные на развитие мышечных групп, преимущественно задействованных в плавании. Все упражнения выполняемы в воде, которые можно разбить на подготовительные, подводящие и развивающие. К ним относятся упражнения со специальным плавательным инвентарем – ласты, лопатки, доски, «колобашки», гребковые тренажеры, упражнения с отягощениями и др. С использованием специального оборудования, легче происходит одновременного совершенствование плавательных навыков и развитие физических способностей студентов.

Оздоровительные силы природы, при правильном использовании переходят в форму активного отдыха и оказывают мощный восстановительный эффект. Как сопутствующий фактор на учебных занятиях– используя силы природы в благоприятных условиях, например, проводя занятие в воде, можно повысить общую работоспособность организма, развить мышцы, связанные с дыханием. Как средство оздоровления и закаливания – применение водных процедур. При правильном использовании оказывают мощный восстановительный эффект.

Гигиенические факторы, личная и общая гигиена – чистота тела, чистота используемых помещений, соблюдение режимов: дня, сна, тренировок, питания.

Также к средствам психофизическим можно отнести идеомоторную тренировку – она совершается посредством мысленного представления выполнения специальных упражнений в избранном виде спорта[3]. Необходимость ее объясняется тем, что невозможно выполнить определенное двигательное действие без образного представления такового.

В целом методы спортивных занятий со студентами делятся на словесные (рассказ, обсуждение лекции и др.), наглядные (показ, демонстрация, видео-, фото- и аудиоматериалы) и практические. К последним именно в плавании для повышения физической подготовленности спортсмена используют:

- 1) Дистанционный метод тренировки – длина дистанции при обучении студентов варьируется от 25 до 1000 м, в основном используются 50 или 100-метровые отрезки. К этой группе методов можно отнести равномерный, переменный и контрольный методы. При использовании равномерного метода скорость пловца-студента должна быть постоянна, ниже тестируемой, необходимой для сдачи спортивно-технического норматива. При использовании переменного метода нужно будет также выбрать и способ из перечисленных: постоянное увеличение скорости; ритмическое изменение скорости; игра скоростей; чередование свободного и быстрого плавания. В контрольном методе скорость пловца-студента должна быть приближена максимальной, а дистанция – меньше или равна контрольной;
- 2) Интервальный метод тренировки можно подразделить на равномерно-интервальный и переменный. При равномерном интервальном методе длина отрезков, скорость плавания и интервалы отдыха постоянны. В переменном методе есть много вариантов, вот несколько из них: повторно-интервальный, ритмическое изменение скорости, увеличивающиеся и сокращающиеся интервалы отдыха интервалы отдыха.
- 3) Соревновательный или контрольный метод. Применяется в форме состязания преимущественно для комплексного проявления физической подготовленности (в процессе этого метода активизируются резервные запасы энергии организма), оценки результативности занятий, а также для воспитания воли и подготовки психологической. Может проявляться как: элемент организации занятия или официальное организованное соревнование (региональные, городские первенства и др.). В обучении студентов используется при сдаче контрольных нормативов, например – плавание брассом на 100 метров.
- 4) Игровой метод. Более эффективно применять его на занятиях на первоначальном этапе обучения студентов, так как снижает чувство страха воды у студентов не умеющих плавать, наиболее интересен формат подвижных игр. Он помогает в совершенствовании двигательных умений и навыков благодаря их тесному взаимодействию, в повышении интереса, мотивации к совершенствованию за счет эмоциональности, удовольствия от игры [1].

В заключении необходимо отметить, что наилучшую эффективность учебных занятий, направленные на повышение физической подготовленности, приобретают при использовании всех вышеперечисленных средств и методов, ведь именно при комплексном подходе к задаче можно добиться максимальной результативности.

\*\*\*

1. Анфилова Н.А., Синицина Л.М. Особенности подготовки пловцов в условиях спортивного клуба вуза. // Успехи современной науки. 2017. Т.1. №3. С. 169-171.
2. Аришин А.В. Физическая подготовка пловцов. Краснодар. 2022.
3. Аришин А.В., Погребной А.И., Сальникова Е.А. Основы планирования подготовки пловцов. Краснодар. 2015.

Киэлевяйнен Л.М., Осипова К.А.

**Развитие двигательных навыков в эстрадном танце посредством использования методик спортивной и художественной гимнастики**

*Петрозаводский государственный университет  
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-514

**Аннотация**

Умение красиво двигаться по сцене или танцевальной площадке во время выступлений придает танцору уверенность, легкость и привлекательность. Основной базой для формирования танцевальной культуры является классическая хореография. Но в современной хореографии, где часто используются и акробатические трюки этого недостаточно. Для более выразительного и эффектного наполнения структуры танца необходимо использование различных средств, в частности элементов художественной и спортивной гимнастики и формирования и гимнастического стиля. Для того, чтобы сформировать этот стиль нужна кропотливая и долговременная работа ученика под руководством преподавателя. В статье представлены результаты применения элементов спортивной и художественной гимнастики в процессе обучения эстраднему танцу.

**Ключевые слова:** танец, гимнастика, тестирование, физические качества.

**Abstract**

The ability to move beautifully on the stage or dance floor during performances gives the dancer confidence, ease and attractiveness. The main basis for the formation of correct posture in dance culture is classical choreography. By doing choreography, including exercises at the barre, the child develops the ability to constantly keep his back straight. But in modern choreography, where acrobatic tricks are often used, this is not enough. It is necessary to strengthen the back muscles by using various means, and in particular, rhythmic and sports gymnastics. This is the gymnastic style. In order to form this style, painstaking and long-term work of the student under the guidance of the teacher is needed. The article presents the results of using elements of sports and rhythmic gymnastics in the process of teaching variety dance.

**Keywords:** dance, gymnastics, testing, physical qualities.

С появлением новых форм и направлений танцевального искусства возникает необходимость повышения уровня развития физических качеств, выносливости и совершенствования мастерства исполнения танцоров. Человек, обладающий высокой культурой движений, хорошими физическими качествами способен выполнять сложные танцевальные программы легко и непринужденно, с максимальной амплитудой, красотой линий и выразительностью [2]. Значение гимнастической подготовки в хореографии возрастает с каждым годом.

Цель нашего исследования: выявить эффективность использования элементов спортивной и художественной гимнастики в эстрадном танце.

В ходе тренировочного процесса в студии эстрадного танца Форсаж г.Петрозаводска был проведён педагогический эксперимент. Ученики танцевальной студии 9-10 лет были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. В первой группе в тренировочное занятие были включены только средства эстрадного танца. Во второй группе использовалась программа, включающая в себя элементы и средства художественной и спортивной гимнастики. Перед началом эксперимента обе группы прошли тестирование на силу, гибкость и скоростно-силовые способности (прыгучесть).

В течение двух месяцев дети (по 10 человек в каждой группе) занимались регулярно 3 раза в неделю по 1,5 часа по разным программам. По истечению времени, заданного на проведение эксперимента был проведён контрольный тест, который показал,



что программа с использованием упражнений и элементов гимнастики оказалась более эффективной. По результатам тестирования у первой группы показатели улучшились незначительно, во второй группе наблюдалось значительное улучшение физических качеств по всем показателям.

Посредством включения в занятия упражнений спортивной и художественной гимнастики, развивающих координацию движений наблюдалось улучшение умений двигаться в пространстве. Для примера: у ученика сформировалось умение более устойчивое удерживать положение тела после многократного ( 3-4 вращения ) вокруг собственной оси с дальнейшей фиксацией позы на полупальцах, руки в стороны. Можно также отметить у занимающихся более четкое выполнение последовательных друг за другом движений, связанных с изменением положения тела. Например, выполнение танцевальных шагов с перемещением по площадке после кувырка боком, или «переворота боком» оценивалось выше у экспериментальной группы учеников нежели у группы, не использующей специальные упражнения гимнастики.

У второй группы отметились улучшения не только по заданным нормативам, которые были применены в контрольных тестах. Помимо прогресса в развитии силы и гибкости у детей наблюдалась положительная динамика в освоении более сложных элементов гимнастики. В период тренировок в обеих группах изучались такие элементы, как прыжок со сменой ног впереди и прыжок в шпагат. Для качественного выполнения этих элементов необходимо обладать растяжкой. В занятия с группой 2 были включены комплексы упражнений гимнастики для увеличения подвижности тазобедренных суставов. По истечении двух месяцев, при исполнении этих элементов учащимися, наблюдалось увеличение амплитуды махов. В прыжке в «шпагат» угол в момент полёта приблизился к 180 градусам.

Дети экспериментальной группы более уверенно осваивали элемент из акробатики «переворот боком». В этой группе 40% учеников начали выполнять этот элемент с опорой на одну руку. В контрольной группе 1 наблюдалась неуверенность и боязнь в выполнении акробатических упражнений. Интересным может быть наблюдение за освоением акробатического элемента - опускание в «мост» из положения стоя у разных групп детей. В группе 1 все упражнения на гибкость заимствовались лишь из хореографической и танцевальной подготовки, тогда как в тренировки 2 группы включались упражнения художественной и спортивной гимнастики.

В результате, дети экспериментальной группы легко освоили не только опускание в «мост из положения стоя», но и подъем из моста, а также переворот вперед на две ноги.

У экспериментальной группы наблюдалась чёткость исполнения движение под музыкальное сопровождение. Движения в хореографических связках стали более уверенными и синхронными. Улучшилась мышечное напряжение рук и ног. У первой группы также было улучшение в изучении и запоминании хореографических комбинаций, но незначительное, по сравнению со второй группой.

В таблицах 1 и 2 приведены результаты тестирования у двух групп до начала и после проведения эксперимента.

Таблица 1

## Результаты тестирования контрольной группы.

| № | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) |      | Подъём ног из положения виса на шведской стенке (кол-во раз) |      | Наклон вперёд с возвышения (см) |      | Продольный шпагат правая нога (см) |      | Прыжок в длину с места (см) |      |
|---|-----------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|------|------------------------------------|------|-----------------------------|------|
|   | н.э.                                                | к.э. | н.э.                                                         | к.э. | н.э.                            | к.э. | н.э.                               | к.э. | н.э.                        | к.э. |
| 1 | 17                                                  | 17   | 8                                                            | 10   | 5                               | 7    | 11                                 | 9    | 80                          | 84   |
| 2 | 14                                                  | 16   | 11                                                           | 11   | 12                              | 15   | 20                                 | 15   | 104                         | 109  |
| 3 | 10                                                  | 10   | 7                                                            | 6    | 10                              | 13   | 5                                  | 5    | 105                         | 105  |
| 4 | 12                                                  | 17   | 10                                                           | 12   | 7                               | 8    | 4                                  | 4    | 99                          | 102  |
| 5 | 14                                                  | 15   | 10                                                           | 10   | 9                               | 11   | 2                                  | 0    | 127                         | 133  |
| 6 | 16                                                  | 15   | 9                                                            | 10   | 11                              | 14   | 10                                 | 7    | 56                          | 61   |

|    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |     |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|-----|
| 7  | 8  | 11 | 12 | 12 | 17 | 20 | 12 | 10 | 78  | 80  |
| 8  | 12 | 17 | 7  | 9  | 12 | 14 | 4  | 5  | 76  | 77  |
| 9  | 20 | 22 | 13 | 15 | 9  | 11 | 7  | 7  | 112 | 112 |
| 10 | 14 | 16 | 7  | 9  | 20 | 22 | 11 | 9  | 98  | 96  |

После двух месяцев тренировок контрольной группе силовые показатели у детей увеличились незначительно. В среднем у некоторых можно было наблюдать увеличение количества повторений упражнения на 3-4 раза.

Таблица 2

## Результаты тестирования экспериментальной группы.

| №  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) |      | Подъём ног из положения виса на шведской стенке (кол-во раз) |      | Наклон вперёд с возвышения (см) |      | Продольный шпагат правая нога (см) |      | Прыжок в длину с места (см) |      |
|----|-----------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------|------|---------------------------------|------|------------------------------------|------|-----------------------------|------|
|    | н.э.                                                | к.э. | н.э.                                                         | к.э. | н.э.                            | к.э. | н.э.                               | к.э. | н.э.                        | к.э. |
| 1  | 14                                                  | 18   | 8                                                            | 12   | 17                              | 22   | 4                                  | 0    | 104                         | 107  |
| 2  | 18                                                  | 24   | 12                                                           | 17   | 10                              | 14   | 8                                  | 3    | 134                         | 138  |
| 3  | 19                                                  | 23   | 7                                                            | 13   | 8                               | 12   | 6                                  | 0    | 119                         | 122  |
| 4  | 14                                                  | 20   | 11                                                           | 16   | 12                              | 18   | 10                                 | 5    | 78                          | 84   |
| 5  | 12                                                  | 17   | 10                                                           | 15   | 10                              | 14   | 5                                  | 0    | 53                          | 58   |
| 6  | 17                                                  | 25   | 6                                                            | 13   | 7                               | 11   | 0                                  | 0    | 87                          | 90   |
| 7  | 13                                                  | 19   | 11                                                           | 18   | 13                              | 15   | 2                                  | 0    | 118                         | 126  |
| 8  | 19                                                  | 27   | 12                                                           | 19   | 18                              | 22   | 12                                 | 6    | 123                         | 130  |
| 9  | 22                                                  | 32   | 15                                                           | 20   | 12                              | 15   | 16                                 | 5    | 97                          | 110  |
| 10 | 17                                                  | 24   | 15                                                           | 21   | 5                               | 9    | 8                                  | 3    | 114                         | 124  |

Достоверности различий средних несвязных (независимых) выборок по t-критерию Стьюдента: тест №1 -  $t = 3.49$ , тест №2 -  $t = 5.16$ . тест №3 -  $t = 1.38$ . тест №4 -  $t = 1.77$ .

Обобщая проделанную работу по организации обучения эстраднему танцу и исследованию результатов влияния упражнений художественной и спортивной гимнастики на физическое, стоит отметить важное и исключительное значение использования гимнастических упражнений. Отмечается более качественное выполнение танцевальных двигательных действий, появилась возможность усложнять танцевальные композиции за счет включения гимнастических элементов, акробатики, поддержек. Также отмечается формирование более стабильных и прочных двигательных навыков, необходимых для танцевальной деятельности. Применение средств и методов спортивной и художественной гимнастики в танцах способствует овладению техникой многих гимнастических элементов, способствует развитию координации и специфических двигательных качеств.

\*\*\*

1. Базарова Н.П.. Классический танец. Методика обучения. Л.: Искусство, 1984
2. Ваганова. Основы клас. танца. Учебное пособие. Л.: Искусство, 1975 19.
3. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. М.: Сов. спорт, 1991. 96 с.
4. Губанов В.А. Проведение занятий гимнастикой с музыкальным сопровождением: Метод. разработки для студентов ГЦОЛИФК. М., 1980. 30 с.
5. Зайцева, О. Ю. Использование элементов художественной гимнастики в физическом развитии ребенка / О. Ю. Зайцева, Н. А. Шинкарева // Актуальные вопросы теории и практики социально-коммуникативного развития дошкольников : Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции, Иркутск, 25 апреля 2015 года / Иркутский государственный университет, Педагогический институт. – Иркутск: Аспринт, 2015. – С. 197-201.
6. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб. пособие. М., 1990.
7. Каджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт. 1987. 64 с.



Колесников К.И., Кудинова Ю.В.

**Влияние физической активности на здоровье и благополучие**

*Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-515

**Аннотация**

В данной статье рассматривается влияние физической активности на здоровье и общее благополучие человека. Регулярные физические упражнения помогают предотвратить развитие хронических заболеваний, таких как сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение. Физическая активность также способствует улучшению психического здоровья, снижая уровень стресса и тревожности, улучшая настроение и качество сна. Кроме того, участие в спортивных мероприятиях способствует социальной интеграции и развитию социальных навыков. В статье подчеркивается важность регулярных физических упражнений для поддержания здоровья и повышения качества жизни.

**Ключевые слова:** физическая активность, здоровье, диабет, стресс, качество жизни, социальные навыки, настроение, хронические заболевания.

**Abstract**

This article examines the impact of physical activity on human health and general well-being. Regular exercise helps prevent the development of chronic diseases such as cardiovascular disease, diabetes and obesity. Physical activity also improves mental health by reducing stress and anxiety levels, improving mood and sleep quality. In addition, participation in sports activities promotes social integration and the development of social skills. The article highlights the importance of regular physical exercise to maintain health and improve the quality of life.

**Keywords:** physical activity, health, diabetes, stress, quality of life, social skills, mood, chronic diseases.

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и общего благополучия человека. Регулярные физические упражнения оказывают положительное влияние на различные аспекты здоровья, помогая предотвратить развитие хронических заболеваний и улучшая качество жизни. Одним из главных преимуществ регулярной физической активности является её способность предотвращать развитие хронических заболеваний. Сердечно-сосудистые заболевания, диабет и ожирение — это лишь некоторые из проблем, которые можно избежать благодаря регулярным упражнениям. Физическая активность способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, нормализации уровня сахара в крови и поддержанию здорового веса. Физическая активность также оказывает значительное влияние на психическое здоровье. Регулярные упражнения помогают снизить уровень стресса и тревожности, улучшая настроение и общее самочувствие. Физическая активность способствует выработке эндорфинов — гормонов счастья, которые помогают бороться с депрессией и улучшают качество сна. Участие в спортивных мероприятиях и групповых тренировках способствует социальной интеграции и развитию социальных навыков. Совместные занятия спортом помогают людям находить новых друзей, улучшать коммуникативные навыки и чувствовать себя частью сообщества. Это особенно важно для детей и подростков, так как помогает им развивать уверенность в себе и навыки работы в команде. Регулярные физические упражнения играют важную роль в повышении качества жизни. Они помогают поддерживать физическую форму, улучшать выносливость и гибкость, что в свою очередь позволяет людям вести активный образ жизни и наслаждаться различными

видами деятельности. Физическая активность также способствует улучшению общего самочувствия и увеличению продолжительности жизни.



Рисунок 1. «Роль физической активности в поддержании здоровья человека».

Участие в спортивных мероприятиях способствует социальной интеграции и развитию социальных навыков. В целом, физическая активность повышает качество жизни, улучшает физическую форму, выносливость и гибкость, что позволяет вести активный образ жизни и увеличивает продолжительность жизни.

Таблица 1

*Влияние физической активности на здоровье.*

| Аспект здоровья             | Положительное влияние                                                                                                     |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сердечно сосудистая система | Улучшение работы сердечно-сосудистой системы, нормализация уровня сахара в крови, поддержание здорового веса              |
| Психическое здоровье        | Снижение уровня стресса и тревожности, улучшение настроения и общего самочувствия, выработка эндорфинов                   |
| Социальная интеграция       | Развитие социальных навыков, улучшение коммуникативных навыков, участие в спортивных мероприятиях и групповых тренировках |

Физическая активность может быть разнообразной и включать различные виды спорта и упражнений, такие как бег, плавание, йога, танцы и силовые тренировки. Для поддержания здоровья и тонуса рекомендуется, чтобы взрослый человек выполнял не менее 150 минут умеренной интенсивности физической активности в неделю или не менее 75 минут высокой интенсивности. Также следует выполнять упражнения на растяжку для гибкости и укрепления мышц не менее двух раз в неделю. Важно выбирать виды физической активности и интенсивность в соответствии с физической подготовкой. Важно это, особенно, потому что физическая активность существенно улучшает здоровье человека, снижая риск развития у него ишемической болезни сердца на 30%, сахарного диабета 2-го типа на 27%, рака толстой кишки на 25%, рака молочной железы на 21%-25% и других опасных для жизни заболеваний. Спорт также помогает развить дисциплину и силу воли. Постоянные тренировки требуют целеустремленности и терпения, что переносится на другие сферы жизни, такие как работа и личные отношения. Интересно, что занятия спортом могут влиять даже на нашу продуктивность и креативность. Исследования показывают, что физическая активность может улучшать способности к решению проблем и стимулировать творческое мышление. Она улучшает баланс, координацию и гибкость, что особенно важно для профилактики травм и поддержания высокого уровня активности в старшем возрасте. Занятия спортом могут быть и отличным средством преодоления психологических барьеров и страха перед новыми вызовами. Самое главное, особенно для каждого человека, что физическая активность оказывает положительное

влияние на гормональный баланс организма. Например, регулярные тренировки способствуют снижению уровня кортизола – гормона стресса, что помогает уменьшить тревожность и улучшить общее самочувствие. Кроме того, спорт стимулирует выработку гормона роста, который играет ключевую роль в регенерации и восстановлении тканей. Особую роль спорт играет в воспитании детей и подростков. Занятия физкультурой помогают им развивать физическую выносливость, координацию движений и силу. Они также учат детей важным жизненным навыкам, таким как дисциплина, самоорганизация и умение работать в команде. А для детей спорт вообще играет важную роль в формировании здоровых привычек на всю жизнь. Регулярные физические нагрузки с раннего возраста способствуют развитию правильных двигательных навыков и формированию позитивного отношения к физической активности, что помогает им оставаться активными и в зрелом возрасте. В совокупности, все эти аспекты делают спорт незаменимой частью нашей жизни, способствующей улучшению здоровья, настроения и общего качества жизни, а занимать у себя во время повседневной жизни несколько часов на физическую активность не составит человеку труда. Потому что он просто делает себя и свой организм намного лучше, помогая ему в усовершенствовании себя изнутри.

$$K\Phi A = \frac{PO}{OO}$$

Рисунок 1.

Таким образом, физическая активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Регулярные упражнения помогают предотвратить развитие хронических заболеваний, улучшить психическое здоровье, способствуют социальной интеграции и повышению качества жизни. Важно помнить, что даже небольшие изменения в уровне физической активности могут оказать значительное положительное влияние на здоровье и благополучие человека.

\*\*\*

1. Галиуллин Д.Р. Влияние спорта на психоэмоциональное состояние человека / Д.Р. Галиуллин, Т.Т. Субеев, Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2024. № 2 (19). С. 112-115.
2. Кудинова Ю.В. Здоровье - важная часть нашей жизни / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2 (15). С. 104-107.
3. Кудинова Ю.В. Воздействие биохимических изменений на общее состояние человека во время физической активности / Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман, Н.Е. Курочкина, Н.Н. Радова // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 105-11. С. 24-27.
4. Курочкина Н.Е. Причины и методы лечения остеохондроза / Н.Е. Курочкина, Т.М. Субеев, Ю.В. Кудинова, И.Ф. Межман, С.А. Зайцев // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 1 (16). С. 121-123.
5. Курочкина Н.Е. Здоровый образ жизни в повседневной жизни студентов // Н.Е. Курочкина, Ю.В. Кудинова, В.И. Никифоров // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 113-116.

**Конов Н.П., Маркина А.А., Рожнова А.А., Рожнов А.А.**

**Оптимальность физической нагрузки и регулярность занятий,  
как основные факторы влияющие на состояние здоровья студентов**

*Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-516

#### **Аннотация**

В данной работе анализируется воздействие физической активности и частоты тренировок на здоровье студентов. Рассматриваются основные элементы, которые влияют на адекватность физической нагрузки, а также последствия как недостатка, так и избытка активности. Изучаются факторы, мотивирующие студентов заниматься спортом, и

возникающие при этом сложности. В заключении предлагаются практические советы по оптимизации физической нагрузки и организации тренировочного процесса, направленные на улучшение здоровья студентов.

**Ключевые слова:** физическая нагрузка, регулярные занятия, здоровье студентов, оптимизация, мотивация.

### Abstract

This paper analyzes the impact of physical activity and exercise frequency on student health. The main elements that influence the adequacy of physical activity are examined, as well as the consequences of both under- and over-activity. The factors that motivate students to exercise and the difficulties encountered in doing so are explored. It concludes with practical advice on how to optimize physical activity and organize the training process in order to improve the health of students.

**Keywords:** physical activity, regular exercise, student health, optimization, motivation.

В настоящее время всё больше исследователей склоняются к мысли, что современная студенческая жизнь, насыщенная учебным процессом, общественной деятельностью и личной жизнью, зачастую приводит к снижению уровня физической активности, что в свою очередь, оказывает негативное влияние на здоровье студентов. Не секрет, что данные тенденции выступают в качестве триггера, провоцирующего риск развития хронических заболеваний, к числу которых относятся такие, как ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и многие другие.

В то же время не стоит забывать, что чрезмерная физическая нагрузка, так же способна вызывать негативные последствия для организма, основными из которых выступают травмы и проблемы со сном.

Таким образом было сделано предположение, что оптимальность состояния здоровья студентов напрямую зависит от сбалансированности физической активности, сочетающей в себе такие показатели, как оптимальная интенсивность занятий и регулярность физической нагрузки.

В процессе изучения научной литературы было установлено, что оптимальные физические нагрузки необходимо подбирать с учетом личных особенностей каждого студента, таких как возраст, пол, уровень физической подготовки и наличие хронических заболеваний. В настоящее время в научной литературе выделяются различные формы физической активности, начиная с аэробных тренировок и заканчивая силовыми упражнениями, которые можно модифицировать в зависимости от личных предпочтений и возможностей [2]. Отмечено, что при составлении режима тренировочного процесса студентов необходимо учитывать баланс кардионагрузок с упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств, что способствует гармоничному развитию организма и снижает вероятность травм.

В процессе данного исследования был сделан вывод, что физическая активность оказывает многостороннее влияние на человеческий организм. В частности, отмечено, что в организме человека происходят следующие положительные изменения:

- физиологические, проявляющиеся в различных системах организма. Изменения в работе сердечно-сосудистой системы проявляются благодаря укреплению сердечной мышцы, понижению артериального давления, улучшению кровообращения и снижению вероятности сердечно-сосудистых заболеваний. Дыхательная система получает импульс развития вследствие увеличения объема легких, а также улучшения обмена газов и повышения эффективности дыхания. Физическая активность вносит положительные изменения и в мышечную систему, благодаря увеличению ее массы, что в свою очередь оказывает непосредственное влияние на костную систему

проявляющееся в укреплении костей и снижению риска остеопороза. В данном контексте нельзя не отметить изменения иммунной системы, выражающиеся в непосредственном её укреплении, что ведет к снижению вероятности инфекционных заболеваний;

- психологические, которые благодаря выработке в организме человека эндорфинов, оказывают влияние на снижение тревожности и купируют процесс стрессообразования. Физическая нагрузка, за счет выработки серотонина и дофамина характеризуется улучшением настроения и общего самочувствия. Улучшение мозгового кровообращения, как результат аэробной нагрузки оказывает положительное воздействие на концентрацию и когнитивные функции. Благодаря регулярным физическим нагрузкам отмечается снижение риска депрессии и тревожных расстройств;
- нельзя не отметить и изменения в социальной сфере, касаемые, в том числе и социального благополучия, например, в научной литературе отмечаются случаи улучшения качества жизни, посредством активизации процессов социальной интеграции, происходящие в процессе увеличения уровня двигательной активности на фоне повышения энергии и активности человека.

В процессе научного исследования были установлены факторы, влияющие на оптимальность физической нагрузки, среди которых отмечены такие, как возраст (у молодых людей метаболизм более активен, и они быстрее восстанавливаются после физической активности), пол (женщины, как правило, обладают более слабой мышечной массой, чем мужчины, поэтому им требуется меньшая нагрузка), уровень физической подготовки (чем выше физическая подготовленность, тем более интенсивную нагрузку может выдерживать организм), состояние здоровья (наличие хронических заболеваний или травм может ограничивать выбор видов физической активности и ее интенсивность).

Был сделан вывод, что регулярность занятий – не менее важный фактор, чем интенсивность нагрузки. Постоянная физическая активность позволяет организму адаптироваться к нагрузке, увеличивать силу и выносливость. Регулярные занятия в зависимости от спонтанных позволяют организму постепенно привыкнуть к нагрузкам, что приводит к устойчивому улучшению физической формы и здоровья. Таким образом, постоянные занятия спортом являются основополагающим аспектом, который влияет на результаты тренировок и их долговечность. По мнению Кутепова М. М., Коноваловой М. П. систематические тренировки способствуют непрерывному прогрессу [3], по их мнению, организм учится справляться с нагрузками посредством укрепления мышечной и сердечно-сосудистой систем организма.

Регулярность занятий помогает поддерживать результаты, достигнутые в ходе тренировок, а также способствует формированию привычки к спорту, развивая самодисциплину и повышая мотивацию, делая тренировки частью повседневной жизни.

В то же время несмотря на все описанные преимущества физической активности, студенческая молодежь часто сталкивается с трудностями, препятствующими поддержанию регулярности занятий физической культурой и спортом. В качестве таковых нами отмечены:

- недостаток времени, проявляющийся в результате высокой интенсивности обучения, а также необходимости зарабатывания денег в свободное от учёбы время;
- финансовые ограничения, накладывающие определенный отпечаток на способность посещать платные занятия физической культурой и спортом, а также приобретать необходимую спортивную амуницию и инвентарь, так как для получения максимального эффекта от занятий, нужно правильно подбирать одежду и обувь [1];



- низкая мотивация, возникающая в процессе отложенного результата спортивной деятельности [4] и непонимания важности физической активности;
- отсутствие удобной спортивной инфраструктуры [5], раскрывающейся в отсутствии близлежащих спортивных площадок и сооружений.

В рамках данного научного исследования нами разработаны и предложены следующие рекомендации для повышения уровня физической активности и укрепления здоровья:

- обучение студентов в процессе занятий физическим воспитанием составлению персонализированных тренировочных планов, учитывающих такие факторы, как возраст, пол, физическая подготовка, состояние здоровья, учебная нагрузка и личные предпочтения;
- использование различных видов физической активности, таких как кардионагрузки, силовые тренировки, упражнения на гибкость и развитие координации движений.
- постепенное увеличение уровня физической нагрузки, избегая слишком напряженных тренировок в начале, чтобы дать организму возможность адаптироваться.
- прислушиваться к сигналам своего тела, обращая внимание на усталость, боль или дискомфорт, и предоставлять время для восстановления.

Таким образом сделан вывод, что оптимальность и регулярность физической нагрузки выступают основными факторами, оказывающими влияние на состояние здоровья студентов и уровень их физической подготовленности. Регулярные тренировки не только способствуют улучшению физического и ментального здоровья, но и выступают в качестве факторов, снижающих риск хронических заболеваний и повышающих уровень жизни.

Отмечается, что в процессе достижения оптимального результата необходимо учитывать, как индивидуальные особенности организма, так и создавать условия для мотивации и регулярности занятий.

\*\*\*

1. Белевский, В. Н. Виды бега и их влияние на здоровье человека / В. Н. Белевский, И. В. Белевский // Вестник Калужского университета. – 2024. – № 2(63). – С. 87-90.
2. Белевский, В. Н. Плавание как средство повышения физической активности и сохранения здоровья студентов / В. Н. Белевский, В. В. Холоденко, А. А. Константинова // Вестник Калужского университета. – 2019. – № 4(45). – С. 158-159.
3. Кутепов, М. М., Коновалова М. П. Подготовка бакалавров по физической культуре к организации и проведению соревнований различного уровня // Вестник Мининского университета. – 2019. – Т. 7. – №. 2 (27). – С. 3.
4. Солнцев, И. В., Ольховский Р. М., Еремина Е. А. Российская практика оценки социальных проектов в сфере спорта // Мир экономики и управления. – 2023. – Т. 23. – №. 2. – С. 70-84.
5. Танатова, Д. К., Юдина Т. Н., Королев И. В. Физическая активность и спорт в жизни старшего поколения российских городов // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2021. – Т. 29. – №. 1. – С. 107-112.

**Корнев С.В., Олешова Д.В.**

**Этнические виды спорта в карелии: традиции прошлого и современный интерес**

*Петрозаводский Государственный Университет  
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-517

#### **Аннотация**

Этнические виды спорта Карелии являются частью культурного наследия и способствуют сохранению национальной идентичности. Интерес к ним растёт среди жителей Республики Карелии и других регионов, особенно молодёжи, что открывает перспективы для развития этнотуризма и популяризации традиционных мероприятий.

**Ключевые слова:** этнические виды спорта, культурное наследие, Республика Карелия, традиционные спортивные игры, сохранение культуры.

### Abstract

Ethnic sports in Karelia are part of the cultural heritage and contribute to the preservation of national identity. Interest in them is growing among the inhabitants of the Republic of Karelia and other regions, especially among young people, which opens prospects for the development of ethno-tourism and popularization of traditional events.

**Keywords:** ethnic sports, cultural heritage, Republic of Karelia, traditional sports games, cultural preservation.

Этнические виды спорта являются важной частью культурного наследия Республики Карелия. Эти спортивные традиции отражают уклад жизни местных народов и передаются из поколения в поколение, сохраняя культурную идентичность и формируя уникальные черты региона. За последние годы интерес к этническим видам спорта в Карелии существенно возрос благодаря развитию внутреннего туризма и поддержке традиционной культуры со стороны государства.

Этнические виды спорта - это уникальные виды физической активности, которые исторически развивались в рамках определённых этносов и часто связаны с природными условиями, хозяйственной деятельностью и обрядовыми традициями народов. В Карелии этнические виды спорта играют важную роль не только как форма физической активности, но и как способ сохранения культурного наследия.

К числу этнических видов спорта, популярных в Карелии, относятся: карельская борьба (Vuotta), кююкя (карельская игра, напоминающая боулинг), бег на карельских лыжах, перетягивание каната, метание валунов, гонки на лодках-кадках и борьба на поясах. Эти виды спорта отражают традиционные ценности, такие как сила, ловкость и выносливость, которые были необходимы для выживания в суровых условиях Карелии. В последние годы этнические виды спорта стали всё более популярны среди молодёжи и туристов, что способствует их возрождению и распространению за пределами региона.

Для оценки уровня интереса к этническим видам спорта среди жителей Карелии и гостей региона был проведён социологический опрос. Опрос включал вопросы, касающиеся осведомлённости о традиционных видах спорта, уровня участия и готовности участвовать в будущих мероприятиях. В исследовании приняли участие 40 человек, включая местных жителей Республики Карелии и жителей других регионов Российской Федерации в возрасте от 18 до 65 лет.

Вопросы, представленные в опросе, касались следующих аспектов: осведомлённости о существовании этнических видов спорта в Карелии, участия в традиционных спортивных мероприятиях, интереса к участию в этнических видах спорта в будущем, влияния этнических видов спорта на решение туристов посетить Карелию, возрастных предпочтений и отношения к этническим видам спорта среди разных возрастных групп.

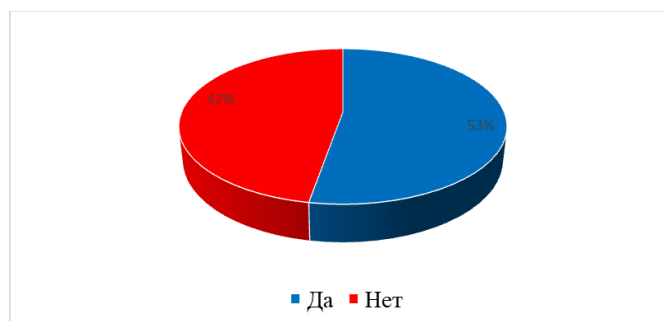


Рисунок 1. «Знаете ли Вы, что в Республике Карелия существуют этнические виды спорта?».

Результаты опроса показали следующие ключевые тенденции: 53% респондентов знали о существовании этнических видов спорта в Карелии. Это свидетельствует о том, что больше половины опрошенных людей осведомлены о наличии уникальных спортивных традиций в регионе, что является важным показателем для дальнейшего их развития.

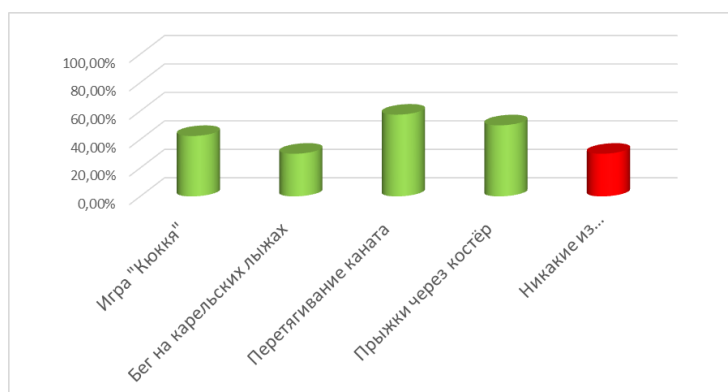


Рисунок 2. «Какие этнические виды спорта в Карелии Вам известны?».

Однако 70% опрошенных людей смогли назвать конкретные виды спорта, такие как карельская борьба, перетягивание каната, бег на карельских лыжах, кюккя (Диаграмма.2). Это означает, что большинство респондентов не только осведомлены о наличии этнических видов спорта, но и могут идентифицировать конкретные примеры, что является позитивным сигналом для дальнейшей популяризации данных видов спорта.

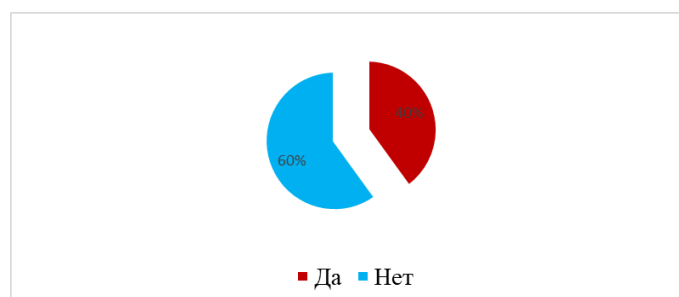


Рисунок 3. «Принимали ли Вы участие в этнических видах спорта или соревнованиях?».

Также важно отметить, что 30% респондентов заявили, что когда-либо участвовали в этнических спортивных мероприятиях. Этот показатель свидетельствует о том, что существует заинтересованная аудитория, готовая принимать участие в таких мероприятиях, однако это также подчеркивает необходимость увеличения числа событий и мероприятий, направленных на популяризацию данных видов спорта.

53% опрошенных выразили желание принять участие в этнических видах спорта, если будут организованы соответствующие мероприятия. Это говорит о том, что более половины респондентов готовы активно участвовать в этнических спортивных событиях, если будет создана соответствующая инфраструктура и информационное обеспечение.

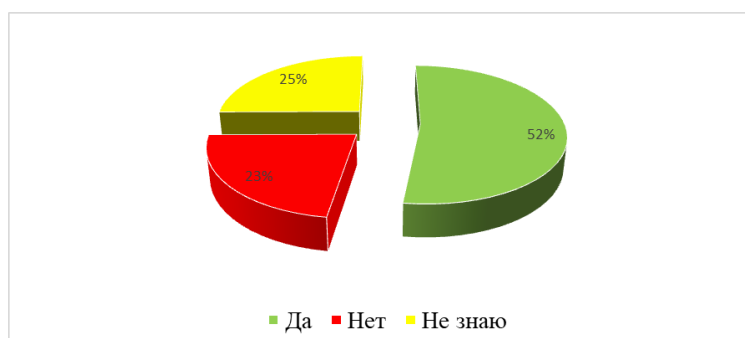


Рисунок 4. «Хотели ли Вы попробовать участвовать в этнических видах спорта?».



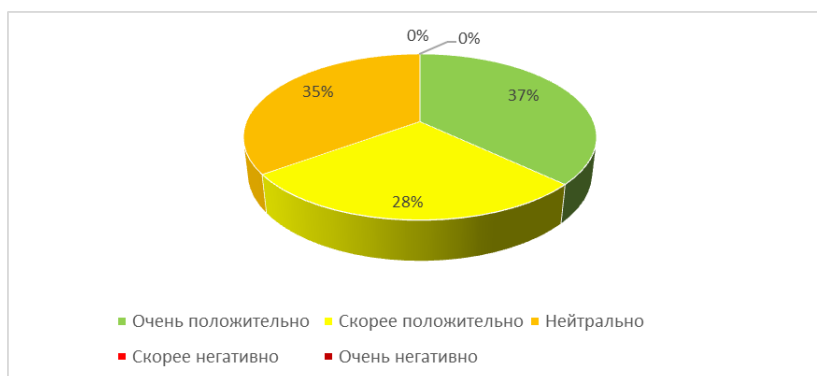


Рисунок 5. «Как Вы относитесь к идее включения этнических видов спорта в туристические программы и мероприятия в Карелии?».

62% опрошенных отметили, что относятся положительно к идее включения этнических видов спорта в туристические программы и мероприятия в Карелии (Диаграмма 5). Это свидетельствует о том, что этнические виды спорта могут служить важным фактором для развития этнотуризма в регионе.

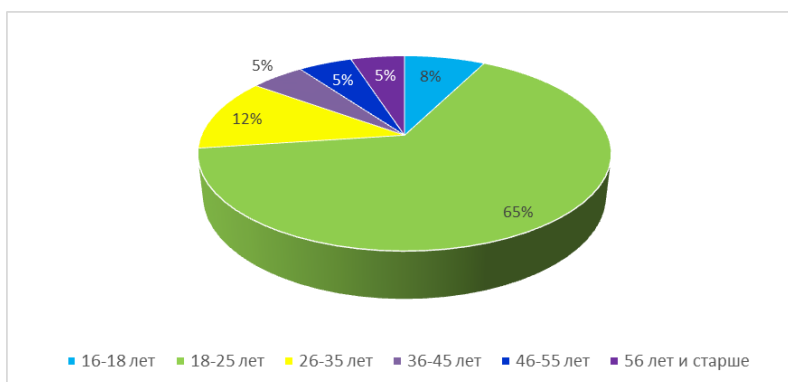


Рисунок 6. Распределение респондентов по возрастным группам.

Наибольший интерес к этническим видам спорта проявили молодые люди в возрасте от 18 до 35 лет - 78% (Диаграмма 6). Это подтверждает растущую популярность традиционных видов спорта среди молодого поколения, что открывает возможности для дальнейшего развития этого направления. Результаты опроса демонстрируют высокий уровень осведомлённости о традиционных видах спорта среди местных жителей и туристов. Однако активное участие в этнических спортивных мероприятиях остаётся на среднем уровне, что свидетельствует о необходимости повышения популярности этих видов спорта. Молодёжь проявляет наибольший интерес к участию в этнических соревнованиях, что даёт возможность для дальнейшего развития этнического спорта в Карелии.

Особенно важным аспектом является роль этнических видов спорта в развитии туризма. Опрос показал, что значительная часть туристов интересуется участием в традиционных спортивных мероприятиях, что открывает перспективы для создания этнотуристических программ, включающих спортивные мероприятия.

Этнические виды спорта в Республике Карелия играют важную роль в сохранении культурного наследия и развитии туристической отрасли региона. Проведённое исследование подтвердило высокий уровень интереса к традиционным видам спорта среди молодёжи и туристов, однако для их более широкого распространения необходимо организовать больше мероприятий и улучшить информационное обеспечение.

Сохранение и развитие этнических видов спорта в Карелии требуют комплексного подхода, включающего поддержку на государственном уровне, привлечение местных и иностранных туристов, а также создание образовательных программ, направленных на популяризацию национальной культуры. Это позволит не только сохранить культурные ценности региона, но и способствовать социально-экономическому развитию республики.

\*\*\*

1. Клинкина Е.А., Кизелевйнен Л.М. Становление и развитие физическое культуры и спорта в Карелии // Учетные записи Петрозаводского государственного университета. 2022. Т.44, №2. С. 39-46.
2. Информационно-аналитический портал республики Карелии «Республика» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://rk.karelia.ru/> (дата обращения: 03.10.2024).

**Коровенкова С.В.**

**Физическая активность как способ поддержания психоэмоционального здоровья студентов**

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-518

**Аннотация**

В статье рассматривается влияние физической активности на психическое здоровье студентов, их самооценку и профилактику психических и психологических расстройств. Это актуально для современного образа жизни студентов, который характеризуется большим количеством сидячей работы, высокой умственной и эмоциональной нагрузкой.

**Ключевые слова:** физическая активность, студенты, психологическое и психическое здоровье, психика, стресс, депрессия, нейромедиаторы.

**Abstract**

The article examines the impact of physical activity on the mental health of students, their self-esteem and the prevention of mental and psychological disorders. This is relevant for the modern lifestyle of students, which is characterized by a large amount of sedentary work, high mental and emotional stress.

**Keywords:** physical activity, students, psychological and mental health, psyche, stress, depression, neurotransmitters.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как обязательная учебная дисциплина, являющаяся одним из важнейших компонентов целостного развития личности. Является совокупностью духовных и материальных ценностей. Её первостепенной задачей является формирование необходимых навыков и способностей, укрепление состояния здоровья и повышение работоспособности. Физическая культура удовлетворяет потребность в общении, развлечении, игре, становится формой самовыражения личности путём проявления себя в социально активной полезной деятельности.

В современной эпохе преобладает низкая физическая активность, особенно среди студентов. Недостаток времени и внимания, уделяемого физической активности, становится серьезной проблемой. [4]

По мнению ученых и специалистов, стресс является одной из главных причин развития многих заболеваний, соответственно, он не только непосредственно влияет на состояние здоровья студентов, но и способствует развитию других заболеваний, что в свою очередь отражается на успехах в учебной, а в дальнейшем и трудовой деятельности. Известен достаточно большой объем способов и методов борьбы со стрессом, такие как

психологические практики, переключение внимания, лекарственные препараты, однако практика показывает, что именно занятия спортом и повышенная физическая активность наиболее эффективно справляется с нервными состояниями и нагрузками.

Занятие спортом в кругу сверстников оказывает положительное влияние на социализацию. В первую очередь, повышая уровень уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Также занятия помогают вернуть чувство контроля над ситуацией и собственным телом, лучше его чувствовать. Активное социальное взаимодействие помогает обрести чувство уверенности и удовлетворённости.

Одним из особых аспектов воздействия занятий спортом на психику человека является развитие волевой сферы. Занимаясь спортом, человек развивает такие качества как самоконтроль, настойчивость, целеустремленность и упорство. Занятия спортом оказывает значительное влияние на формирование волевых качеств личности и характера.

Следует отметить положительное влияние активных игр, которые благотворно влияют не только на психическое здоровье, но и способствуют развитию коммуникативных навыков. Эти навыки помогают человеку уверенно чувствовать себя в обществе, что также благоприятно сказывается на его психическом состоянии.

Часто у людей, страдающих депрессией, наблюдается пассивность – им трудно подниматься с постели и приступать к обычным делам. Эта бездейственность отрицательно сказывается на самооценке, заставляя человека чувствовать себя виноватым, бесполезным и ничтожным. Психотерапевты рекомендуют заниматься приятными для себя видами активности, а спорт занимает особое место среди них. Проводя тренировки, люди могут контролировать своё настроение до и после занятий, и часто оказывается, что после занятий спортом они чувствуют себя намного лучше. Спорт помогает им похвалить себя, почувствовать себя сильными и осознать, что они могут влиять на своё настроение.

Помимо всего прочего, физические упражнения помогают повысить устойчивость к стрессу и снизить уровень тревоги. Физическая активность в свою очередь снимает это напряжение, повышает сердечный ритм, улучшая циркуляцию крови и участвуя в повышении доступности нейрохимических средств, направленных на снижение уровня тревоги.

При физической активности повышается нейромедиатор серотонин. Серотонин принимает участие во многих интегральных функциях организма: пищевое поведение, сон, память, циркадные ритмы, поведение и даже восприятие боли. Высокий уровень серотонина ведёт к повышению мотивации к различным действиям и влияет на повышения волевых качеств человека. [2]

Один из механизмов, через который физические упражнения улучшают психическое здоровье, — это стимуляция выработки эндорфинов, которые являются естественными анальгетиками и антидепрессантами. Он обладает обезболивающим и усиливает приятные ощущения, эйфорию. Эндорфины формируют устойчивость к стрессу и работает как система поощрения из-за активной стимуляции центров поощрения.

Гормон дофамин — один из важнейших нейромедиаторов, который играет важную роль в функционировании нервной системы. Он отвечает за психоэмоциональное состояние человека. Выработку дофамина провоцирует любая активность, будь то вид спорта или обычная пробежка. Этот гормон помогает человеку мотивировать себя к чему-либо. Во многом на нем завязана мода на спорт и здоровый образ жизни.

Физическая активность широко признана как фактор, повышающий самооценку. Для повышения глобальной самооценки физическая активность влияет на физическое восприятие, включая улучшение навыков, координации движений, образа тела и физической формы. [5]

Она представляет собой сильный метод улучшения самооценки, когнитивных способностей и общего психологического здоровья. По мнению Леонтьева А. Н.

(советский психолог, философ, педагог), самооценка является ключевым фактором, благодаря которому формируется личность. Несмотря на то, что студентов принято считать людьми уже взрослыми, их личность всё ещё не до конца сформирована – студенту придётся набраться опыта, чтобы окончательно сформировать систему ценностей и установок. Самооценка играет роль в удовлетворении потребности соответствовать собственным ожиданиям и общественным стандартам. Основой самооценки являются ценности, принятые личностью. По мнению Захаровой А. В. (доктор психологических наук, профессор), самооценка представляет собой системное структурно-динамическое образование, отражающее способность человека видеть себя как уникальный объект познания, отражающий принятые ценности, личностные смыслы и степень ориентации на общественные стандарты поведения и деятельности. Самооценка является регулятором деятельности индивида, обеспечивающим его адаптацию к переменчивым жизненным условиям.

Согласно обширному исследованию, проведенному с участием девяти электронных баз данных, были выявлены убедительные доказательства связи между участием в спорте и улучшением психического и социального здоровья. Анализ качественных и количественных исследований, опубликованных в период с 2012 по март 2020 года, показал следующие результаты: участие в спорте связано с улучшением психологического благополучия, что проявляется в повышенной самооценке, удовлетворенности жизнью и общем оптимизме, физическая активность может снизить риск развития психологических проблем, таких как депрессия, тревога и стресс. Занятия спортом способствует укреплению навыков самоконтроля, таких как управление гневом и импульсивностью. Развивают просоциальное поведение, улучшают межличностные отношения и создают чувство принадлежности, что особенно явно прослеживается в командных видах спорта. Также регулярное участие в спортивных мероприятиях приносит больше пользы для здоровья, чем эпизодические занятия, именно поэтому так важна систематичность. [1]

Таким образом можно сделать вывод, что физическая активность является эффективным средством улучшения психического и социального здоровья студентов. Помимо физических преимуществ, она может значительно повысить психологическое благополучие, снизить риск психических проблем и способствовать здоровым социальным отношениям. Регулярные занятия спортом, как правило, приводят к наибольшим положительным результатам. В процессе занятий улучшается физическое состояние организма, понижается уровень тревожности, повышается работоспособность и улучшается внешний вид, вследствие этого, повышается самооценка. Помимо занятий спортом, большое положительное влияние оказывают: показательные спортивные мероприятия и игры. Посещение и участие в соревнованиях дает возможность студенту почувствовать себя единой частью общества, ощутить гордость за свою команду и укрепить желание поддерживать физическую активность в течение всей жизни.

\*\*\*

1. Бройнинг Л. Г. Гормоны счастья: как приучить мозг вырабатывать серотонин, дофамин, эндорфин и окситоцин. – " Манн, Иванов и Фербер", 2019.
2. Иванова Е. С., Нигматуллина Р. Р., Безбрызгов А. В. Механизмы влияния серотонина на физическую работоспособность: описательный обзор //Журнал медико-биологических исследований. – 2023. – Т. 11. – №. 4. – С. 483–491.
3. Меерманова И. Б., Койгельдинова Ш. С., Ибраев С. А. Состояние здоровья студентов, обучающихся в высших учебных заведениях //Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2017. – №. 2–2. – С. 193–197.
4. Трайненкова П. С., Гришина Г. В. Физическая активность как средство борьбы с депрессией // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 101–3. С. 107–109.
5. Шергина И. П., Чугин М. А. Влияние физической активности на психическое здоровье человека //Международный студенческий научный вестник. – 2021. – №. 2. – С. 64.2 4. Кузнецов, С. И. Нейромедиаторы и их роль в регуляции физиологических процессов. М.: Академия, 2014.\

**Крылов Д.В., Шульга В.В., Ковальковский А.Б.**  
**Анализ нескольких новых упражнений сковывания**  
**наручниками сотрудниками полиции**

*Уральского юридического института МВД России  
(Россия, Екатеринбург)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-519

**Аннотация**

В статье осуществляется анализ новых упражнений сковывания наручниками, содержащихся в Приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. №44 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации”. Актуальность данной проблемы выражается в целесообразности применения таких методов и приемов с точки зрения безопасности сотрудников органов внутренних дел.

**Ключевые слова:** физическая подготовка, наручники, сотрудник полиции, задержание.

**Abstract**

The article analyzes the new handcuffing exercises contained in the Order of the Ministry of Internal Affairs of Russia dated February 2, 2024 No. 44 “On approval of the Procedure for organizing the training of personnel to fill positions in the internal affairs bodies of the Russian Federation”. The relevance of this problem is expressed in the expediency of using such methods and techniques from the point of view of the safety of employees of the internal affairs bodies.

**Keywords:** physical training, handcuffs, police officer, detention.

Сотрудники полиции на законодательном уровне наделены правом применения физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия в случаях, когда несиловые способы не обеспечивают выполнения возложенных на них обязанностей. Физическая подготовка сотрудника силового ведомства неразрывно связана с развитием и поддержанием на определенном уровне силы, быстроты, выносливости и навыков боевых приемов борьбы, путем многократного выполнения физических упражнений, методических приемов[1]. Наручники являются специальным средством ограничения подвижности, предназначенные для блокирования движений и перемещения человека. В повседневной деятельности сотрудники часто сталкиваются с оказанием противодействия правонарушителем, где применение данного устройства позволяет сотруднику органов внутренних дел безопасно для себя и окружающих производить с ним дальнейшие действия на законных основаниях.

Использование наручников можно разделить на 2 этапа:

1. Применение - где производится непосредственное сковывание, с применением определенных приемов и расслабляющих ударов.
2. Удержание - контроль правонарушителя, уже скованного наручниками.

Для того чтобы выполнить первый этап, разрабатываются специальные упражнения и приемы, главными критериями которых являются практичность, безопасность выполнения, быстрота. С точки зрения теории данные нововведения должны оттачиваться сотрудниками до автоматизма для того, чтобы суметь сориентироваться при возникновении любой ситуации. При обучении сковыванию наручниками и связыванию совершенствуются: подача команд для перевода правонарушителя в подконтрольное положение; безопасные действия с личным огнестрельным оружием и установления безопасной дистанции; обнаружение предметов на теле правонарушителя и их извлечение при соблюдении требований личной безопасности; контроль действий правонарушителя, внешней обстановки, способы сковывания наручниками[2].

В Приказе МВД России от 2 февраля 2024 г. №44 “Об утверждении Порядка организации подготовки кадров для замещения должностей в органах внутренних дел Российской Федерации” в пунктах 165.1 - 165.16 содержатся новые приемы и методы

сковывания наручниками. Из вышеперечисленных стоит обратить внимание на упражнения, содержащиеся в пунктах 165.1; 165.2; 165.1, которые звучат следующим образом: “Сковывание наручниками ассистента в положении стоя (руки спереди). Командами заставить ассистента вытянуть руки вперед, пальцы сцепить, большие пальцы направить вверх, локти развести в стороны. Сблизиться с ассистентом, захватить левой рукой его большие пальцы. Приложить ближнее к своему мизинцу звено наручников поворотной скобой к запястью левой руки сверху со стороны ладони, надавить и дожать коленом снизу поворотную скобу. Приложить второе звено наручников поворотной скобой к запястью правой руки сверху, надавить и надеть его на руку”.

Учитывая тот факт, что по приказу данное задержание производится в одиночку, с точки зрения безопасности выполнения данный прием уступает всем остальным. Прежде всего, стоит отметить наличие установки постоянного визуального контакта не только со стороны сотрудника на правонарушителя, но и наоборот. Задерживаемый не должен наблюдать действия сотрудника полиции. В противном случае, дождавшись сближения, правонарушитель может нанести повреждение задерживаемому, которые могут повлечь разной тяжести вред здоровью. Руки, вытянутые вперед, со сцепленными в замок пальцами не дают уверенности в их статичной фиксации, как при иных приемах, так как отсутствует физическое болевое воздействие на правонарушителя, как например загиб руки за спину. Используя дожатие скоб коленом, сотрудник выводится из равновесия, в результате чего он может встретить противодействие в виде толчка и т.п.

Проанализировав данное упражнение, можно сделать вывод о том, что для использования наручников оно является не эффективным и не безопасным в виду наличия взаимного визуального контакта и отсутствия физического воздействия на правонарушителя. Формулировка упражнения 165.2 следующая: “Сковывание наручниками ассистента в положении стоя. Командами заставить ассистента повернуться спиной, свести кисти вместе ладонями наружу. Подойти к ассистенту и захватить левой рукой его кисти за 3-4 пальца. Приложить ближнее к своему мизинцу звено наручников поворотной скобой к запястью правой руки сверху с тыльной стороны кисти и дожать коленом снизу поворотную скобу. Приложить второе звено наручников и надеть его на руку”.

В отличие от предыдущего в данном упражнении отсутствует взаимный визуальный контакт, что положительно сказывается на безопасности при его выполнении. Правонарушитель не имеет представления о положении и действиях сотрудника за его спиной. Однако скобы вновь дожимаются коленом. Несмотря на то, что это компенсируется дезориентацией задерживаемого, находится не в устойчивом положении крайне опасно. Действия последнего могут быть не предсказуемыми. Захват 3-4 пальцев рук не является надежным, так как освободиться от него возможно путем резкого выдергивания руки. Физический болевой прием отсутствует. В результате вышеперечисленного, сотрудник может встретить сопротивление в виде слепого удара наотмашь.

Исходя из анализа данных упражнений, мы сделали вывод о том, что основными критериями при сковывании наручниками являются отсутствие визуального контакта правонарушителя, физический болевой прием, который позволяет обеспечить уверенный контроль над оппонентом, а также устойчивое положение сотрудника. Данные критерии отсутствуют в упражнениях 165.1 и 165.2, в результате чего они являются не безопасными и не эффективными для применения в реальных условиях задержания правонарушителя.

\*\*\*

1. Особенности методики тренировки резистентности техники бросковых приемов в нестандартных ситуациях как средство повышения подготовленности по боевым приемам борьбы / А.О. Цыганок, А.А. Стишак, В.Н. Витольник, Г.Г. Волошин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2021. - № 6 (196). - С. 361-366.
2. Короткова Н.А. Методические особенности подготовки курсантов и слушателей вузов МВД России к осуществлению в практической деятельности наружного досмотра / Н.А. Короткова, Т.С. Куравцев // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Иркутск, 30 апреля 2020 года / Восточно-Сибирский институт МВД России. - Иркутск : ВосточноСибирский институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, 2020. - С. 382-386.

**Крысько А.Н.<sup>1</sup>, Николаев П.П.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>**  
**Использование спортивных игр для улучшения координации**  
**и моторных навыков у детей дошкольного возраста**

<sup>1</sup>Самарский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Самарский юридический институт ФСИН России  
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-520

**Аннотация**

В статье рассматривается использование спортивных игр как эффективного метода для развития координации и моторных навыков у детей дошкольного возраста. Анализируется влияние физических упражнений и активных игр на общую двигательную активность и сенсомоторное развитие детей 3-6 лет. Основное внимание уделяется практическим аспектам внедрения спортивных игр в повседневную образовательную деятельность дошкольных учреждений.

**Ключевые слова:** спортивные игры, дошкольники, координация, моторные навыки, физическое развитие, сенсомоторное развитие, двигательная активность, игровая деятельность, раннее детство, образовательные программы.

**Abstract**

The article discusses the use of sports games as an effective method for developing coordination and motor skills in preschool children. The influence of physical exercises and active games on general motor activity and sensorimotor development of children 3-6 years old is analyzed. The main attention is paid to the practical aspects of introducing sports games into the daily educational activities of preschool institutions.

**Keywords:** sports games, preschoolers, coordination, motor skills, physical development, sensorimotor development, motor activity, play activity, early childhood, educational programs.

Физическое развитие детей дошкольного возраста является важной составляющей их общего здоровья и благополучия. В последние годы наблюдается растущая обеспокоенность по поводу снижения двигательной активности среди детей, что может негативно сказаться на их физическом, эмоциональном и социальном развитии [3, 8]. В этой связи спортивные игры представляют собой не только увлекательный, но и эффективный инструмент для улучшения координации и моторных навыков у детей различного возраста [9, 10, 12].

Актуальность обоснована несколькими ключевыми факторами. Во-первых, в условиях современных реалий наблюдается тенденция к уменьшению физической активности у детей, что связано с увеличением времени, проводимого за экранами цифровых устройств, и снижением уровня организации активных игр. Это явление может привести к негативным последствиям для здоровья детей, включая проблемы с опорно-двигательным аппаратом, ожирение и задержки в психомоторном развитии [2]. Во-вторых, эффективное развитие координации и моторных навыков в раннем детстве имеет долгосрочные преимущества, влияя на физическое развитие, учебную деятельность и социальную адаптацию [4, 11]. Исследования показывают, что дети с хорошо развитыми моторными навыками лучше справляются с учебными задачами и активно участвуют в игровых и спортивных мероприятиях.

Цель исследования заключается в выявлении эффективных методов применения спортивных игр для развития координации и моторных навыков, что может способствовать всестороннему физическому и эмоциональному развитию детей в раннем возрасте.



## Задачи:

1. Анализ теоретических основ: Изучить научные подходы и теории, обосновывающие использование спортивных игр для развития координации и моторных навыков у детей дошкольного возраста.
2. Оценка влияния спортивных игр: Провести эмпирическое исследование, направленное на оценку влияния спортивных игр на общую двигательную активность и развитие сенсомоторных навыков у детей в возрасте 3-6 лет.
3. Разработка методических рекомендаций: Сформулировать практические рекомендации для воспитателей и педагогов по внедрению спортивных игр в образовательный процесс в дошкольных учреждениях с целью повышения эффективности физического воспитания.
4. Оценка результатов внедрения: Изучить результаты применения разработанных методик в образовательной практике, оценив изменения в уровне координации и моторных навыков у детей после участия в спортивных играх.

Научная новизна: В данной статье представлена интеграция современных подходов к физическому воспитанию, акцентирующая внимание на значении спортивных игр как средства для активного развития координации и моторных навыков у детей дошкольного возраста. Исследование обогащает существующие методические рекомендации, предлагая новые практические аспекты внедрения спортивных игр в образовательный процесс, что позволяет повысить общую двигательную активность и улучшить сенсомоторное развитие детей в условиях современного образовательного пространства.

## Теоретические основы использования спортивных игр

Спортивные игры как метод физического воспитания имеют давние традиции и широкую научную базу. Исследования показывают, что такие игры не только развивают физическую активность, но и способствуют формированию ключевых моторных навыков, таких как равновесие, ловкость и координация. Различные теории, такие как теория двигательной активности (Г. М. Нестеров) и концепция физического развития детей (В.И. Мачерет), подчеркивают значимость активных игр для формирования двигательных навыков у детей дошкольного возраста [6, 7]. Эти теоретические подходы служат основой для внедрения спортивных игр в образовательный процесс, создавая возможности для интеграции физической активности в повседневную жизнь детей.

## Влияние спортивных игр на двигательную активность и сенсомоторное развитие

Эмпирическое исследование, проведенное среди детей в возрасте 3-6 лет, показало, что регулярные занятия спортивными играми значительно повышают общую двигательную активность. Данные исследования подтверждают, что участие в спортивных играх улучшает не только физические показатели, такие как сила и выносливость, но и сенсомоторные навыки. У детей, регулярно занимающихся спортивными играми, отмечается улучшение координации движений, что способствует более эффективному обучению и социальной адаптации [5]. В частности, результаты тестирования показывают, что дети, участвующие в играх, демонстрируют лучшие показатели в заданиях, требующих точности и быстроты реакции.

## Методические рекомендации для внедрения спортивных игр

С учетом полученных данных, разработаны методические рекомендации для воспитателей и педагогов по внедрению спортивных игр в образовательный процесс [1]. Рекомендуется организовать ежедневные физические активности, включающие разнообразные игры, которые будут адаптированы к возрастным особенностям детей. Это могут быть игры на развитие ловкости (например, "Переправа через реку"), координации (например, "Собери урожай"), а также командные игры, способствующие формированию социального взаимодействия. Кроме того, важно создать условия для самостоятельной игровой деятельности детей, что позволит им развивать творческий подход к физической активности.

### Оценка результатов внедрения методик

Для оценки эффективности внедренных методик проводилось контрольное тестирование детей до и после занятий спортивными играми. Результаты показали значительное улучшение в уровне координации и моторных навыков у детей, что подтверждает гипотезу о положительном влиянии спортивных игр на физическое развитие. Выводы исследования позволяют сделать заключение о необходимости систематического внедрения спортивных игр в образовательный процесс, что будет способствовать улучшению физического состояния детей, их эмоционального фона и социальной адаптации.

Таким образом, использование спортивных игр в дошкольном воспитании не только обогащает опыт детей, но и создает условия для гармоничного физического и социального развития, что особенно актуально в условиях современного общества, ориентированного на здоровье и активность.

\*\*\*

1. Бенч, Л.А. Методические рекомендации по физическому воспитанию детей дошкольного возраста. – М.: Издательство "Просвещение", 2019. 128 с.
2. Грязнов, С.А. Влияние интернет-зависимости на жизненные приоритеты / С.А. Грязнов // Столыпинский вестник. 2020. Т. 2, № 3. С. 10.
3. Грязнов, С.А. Опасности снижения физической активности молодежи / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 7(58). С. 36-38.
4. Исаева, А.М. Профилактика заболеваний и укрепление здоровья через занятия физической культурой и спортом / А.М. Исаева, И.В. Николаева // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2020. № 1-2. С. 187-192.
5. Козлов, В.И. Физическое развитие детей: проблемы и решения. – Новосибирск: Наука, 2020. 192 с.
6. Мачерет, В.И. Основы физического воспитания детей дошкольного возраста. – М.: Издательство "Физматлит", 2018. 156 с.
7. Нестеров, Г.М. Двигательная активность и здоровье детей. – Екатеринбург: Уралочка, 2020. 175 с.
8. Николаева, И.В. Занятия физическими упражнениями как важный фактор психологического здоровья / И.В. Николаева, А.И. Челюканова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 94-2. С. 91-93.
9. Сизова, А.П. Спортивные игры как средство физического воспитания дошкольников. // Научный вестник Московского педагогического государственного университета. 2022. № 3. С. 45-53.
10. Триатбол – эффективное средство физического воспитания студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев, Л.Г. Шиховцова // Научно-методический электронный журнал "Концепт". 2015. № Т13. С. 3626-3630.
11. Шубин, Д.А. Влияние физической активности на развитие координации у детей. // Вестник науки и образования. 2023. № 2. С. 32-39.
12. Яковлева, И.С. Игры и занятия для развития моторных навыков у детей раннего возраста. – Казань: Издательство "Казанский университет", 2021. 112 с.

**Крысько А.Н.<sup>1</sup>, Николаев П.П.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>**

**Анализ влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболизм и сердечно-сосудистую систему**

<sup>1</sup>Самарский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Самарский юридический институт ФСИН России  
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-521

### Аннотация

В статье представлен анализ влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИТ) на метаболизм и сердечно-сосудистую систему. Исследование включает обзор современных данных о механизмах, посредством которых ВИТ воздействуют на метаболизм, включая увеличение аэробной способности, улучшение чувствительности к инсулину и ускорение обмена веществ в состоянии покоя.

**Ключевые слова:** высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИТ), метаболизм, сердечно-сосудистая система, аэробная способность, чувствительность к

инсулину, обмен веществ, сердечный ритм, артериальное давление, физическая активность, спортивная медицина.

### Abstract

The article presents an analysis of the effect of high-intensity interval training (HIT) on metabolism and the cardiovascular system. The study includes a review of current evidence on the mechanisms by which HIIT affects metabolism, including increasing aerobic capacity, improving insulin sensitivity, and accelerating resting metabolism.

**Keywords:** high-intensity interval training (HIIT), metabolism, cardiovascular system, aerobic capacity, insulin sensitivity, metabolism, heart rate, blood pressure, physical activity, sports medicine.

В последние десятилетия высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИТ) приобрели значительную популярность как метод улучшения физической подготовки и здоровья [4, 5]. Эти тренировки, основанные на чередовании периодов интенсивной нагрузки и активного восстановления, продемонстрировали свою эффективность в повышении аэробной и анаэробной выносливости, а также в улучшении состава тела [2, 7, 9, 11]. В то время как традиционные подходы к тренировкам обычно сосредотачиваются на длительных и умеренных нагрузках, ВИТ привлекают внимание благодаря своей способности обеспечивать значительные результаты за короткий период времени [1, 3].

Актуальность обоснована необходимостью исследования влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИТ) на метаболизм и сердечно-сосудистую систему обусловлена растущей популярностью этих тренировок в контексте современного образа жизни [6, 8]. В условиях глобальной эпидемии ожирения и заболеваний, связанных с метаболическим синдромом, таких как диабет 2 типа, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания, необходимы эффективные методы улучшения здоровья населения [10].

Цель: провести комплексный анализ влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболизм и сердечно-сосудистую систему, а также рассмотреть потенциальные клинические и практические применения ВИТ для улучшения здоровья и физической активности.

Задачи:

1. Изучить влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболизм – провести анализ изменений в обмене веществ, включая уровень инсулина, жиросжигание и общую энергозатратность у участников, занимающихся ВИТ;
2. Оценить эффект ВИТ на сердечно-сосудистую систему – исследовать изменения в сердечном ритме, артериальном давлении и функциональной способности сердца до и после программы высокоинтенсивных тренировок;
3. Сравнить эффективность ВИТ с традиционными методами тренировок – проанализировать различия в результатах физической подготовки, аэробной и анаэробной выносливости между группами, занимающимися ВИТ и традиционными тренировками;
4. Рассмотреть практические применения ВИТ в клинической практике – оценить возможность использования высокоинтенсивных интервальных тренировок для реабилитации пациентов с хроническими заболеваниями, а также для профилактики метаболических нарушений и сердечно-сосудистых заболеваний;

Научная новизна заключается в комплексном анализе влияния высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболические процессы и функции сердечно-сосудистой

системы, что позволяет выявить специфические механизмы, способствующие улучшению здоровья.

Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на метаболизм

Высокоинтенсивные интервальные тренировки (ВИТ) характеризуются чередованием коротких периодов интенсивной нагрузки с активным восстановлением. Данные исследования показывают, что ВИТ способствуют увеличению метаболической активности, что проявляется в повышении уровня основного обмена и общей энергозатратности. В частности, анализ изменений уровня инсулина у участников показал улучшение чувствительности к инсулину, что имеет важное значение для профилактики и лечения диабета 2 типа. Кроме того, ВИТ способствуют увеличению жирового окисления как во время тренировок, так и в состоянии покоя, что способствует снижению жировой массы и улучшению состава тела.

Эффект ВИТ на сердечно-сосудистую систему

Исследования, проведенные до и после курса ВИТ, продемонстрировали положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Участники тренировок отмечали улучшение функциональной способности сердца, что проявлялось в увеличении сердечного выброса и снижении частоты сердечных сокращений в покое. Артериальное давление у занимающихся ВИТ также снижалось, что свидетельствует о нормализации сосудистого тонуса и уменьшении риска развития гипертонии. Эти результаты подчеркивают значимость ВИТ как метода не только для улучшения физической формы, но и для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Сравнение эффективности ВИТ с традиционными методами тренировок

Сравнительный анализ ВИТ и традиционных тренировок показал, что ВИТ обеспечивают более значительные улучшения в аэробной и анаэробной выносливости за короткий период времени. Участники, занимающиеся ВИТ, показали более выраженные изменения в показателях физической подготовки, по сравнению с теми, кто тренировался с умеренной нагрузкой в течение длительного времени. Это указывает на более высокую эффективность ВИТ в контексте достижения быстрого прогресса в спортивных результатах и улучшения общего состояния здоровья.

Практические применения ВИТ в клинической практике

Высокоинтенсивные интервальные тренировки могут быть рекомендованы для реабилитации пациентов с хроническими заболеваниями, такими как сердечно-сосудистые заболевания и метаболический синдром. Исследования показывают, что ВИТ способствуют не только улучшению физической активности, но и снижению симптомов заболеваний, улучшению качества жизни и повышению общей жизненной энергии. Важно отметить, что программы ВИТ могут быть адаптированы для различных групп пациентов с учетом их индивидуальных возможностей и состояния здоровья, что делает этот метод тренировки универсальным и доступным для широкой аудитории.

Таким образом, результаты данного анализа подтверждают значимость высокоинтенсивных интервальных тренировок как эффективного средства для улучшения метаболизма и сердечно-сосудистой системы, а также их потенциальные применения в клинической практике для профилактики и реабилитации заболеваний. Кроме того, многочисленные исследования, в ходе которых выявлена особенность применения высокоинтенсивных интервальных тренировок в обеспечении достижения значительных результатов за более короткий период времени, дает основания для использования данного метода тренировок в процессе подготовки как любителей спорта, так и в процессе подготовки квалифицированных спортсменов.

\*\*\*

1. Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
2. Кузнецова, О.С. Метаболические изменения при высокоинтенсивных тренировках / О.С. Кузнецова // Теория и практика физической культуры. 2021. № 10(6). С. 47-52.
3. Лебедев, С. Г. Высокоинтенсивные интервальные тренировки и их влияние на метаболизм: экспериментальные данные / С.Г. Лебедев // Российский журнал спортивной медицины. 2023. № 15(1). С. 76-83.

4. Морозов, В.Д. Эффекты интервальных тренировок на сердечно-сосудистую систему: мета-анализ / В.Д. Морозов // Спортивная физиология. 2018. № 12(1). С. 34-41.
5. Морозова, А.Ю. Фитнес как основа здорового образа жизни современного человека / А.Ю. Морозова, Ю.Ю. Карева, С.В. Левченко // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 107-7. С. 116-119.
6. Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье / П.П. Николаев // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции, Москва, 20–21 декабря 2016 года. – Москва: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)", 2016. С. 197-199.
7. Петров, А.В. Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на обмен веществ у спортсменов / А.В. Петров // Физиология человека. 2020. № 45(3). С. 58-64.
8. Сидоров, И.Н. Высокоинтенсивные интервальные тренировки: влияние на сердечно-сосудистую систему / И.Н. Сидоров // Журнал спортивной медицины. 2019. № 14(2). С. 122-128.
9. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, О.Ю. Посашкова [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3(205). С. 169-173.
10. Тихонов, Е.А. Влияние НПТ на сердечно-сосудистое здоровье: обзор литературы. Научный вестник физического воспитания. 2022. № 7(4). С. 112-118.
11. Тухфатуллин, И.Б. Интервальный тренинг: эффективность и вред современной методики тренировки / И.Б. Тухфатуллин, Ю.Ю. Карева, А.В. Левченко // Тенденции развития науки и образования. 2024. № 107-7. С. 173-176.

**Крысько А.Н.<sup>1</sup>, Николаев П.П.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>**  
**Психологические аспекты мотивации к спорту у подростков**

<sup>1</sup>*Самарский государственный экономический университет*

<sup>2</sup>*Самарский юридический институт ФЦИН России  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-522

**Аннотация**

В статье рассматриваются психологические аспекты мотивации к спорту у подростков. Исследование направлено на выявление факторов, влияющих на уровень вовлеченности и заинтересованности подростков в занятиях спортом, а также на анализ внутренней и внешней мотивации.

**Ключевые слова:** мотивация, спорт, подростки, психологические аспекты, внутренняя мотивация, внешняя мотивация, самооценка, социальное окружение, эмоциональное состояние, спортивная активность, гендерные различия, возрастные особенности.

**Abstract**

The article examines the psychological aspects of motivation for sports in adolescents. The study is aimed at identifying factors influencing the level of involvement and interest of adolescents in playing sports, as well as analyzing internal and external motivation.

**Keywords:** motivation, sports, adolescents, psychological aspects, internal motivation, external motivation, self-esteem, social environment, emotional state, sports activity, gender differences, age characteristics.

Подростковый возраст является критическим периодом развития, в ходе которого формируются важные психологические и поведенческие установки, влияющие на будущее личностное развитие. Одним из значимых аспектов в этот период является участие в спортивной деятельности, которая способствует физическому и эмоциональному развитию, укреплению здоровья и формированию социально значимых навыков [3]. Однако мотивация к занятию спортом у подростков может варьироваться в

зависимости от множества факторов, включая внутренние психологические установки и влияние внешнего окружения.

В последние десятилетия наблюдается рост интереса к вопросам здоровья и физической активности среди молодежи, что связано с глобальной тенденцией к популяризации здорового образа жизни. В то же время, значительное количество подростков испытывают снижение мотивации к регулярным занятиям спортом, что может негативно сказаться на их физическом и психическом развитии.

Цель – исследование психологических факторов, которые влияют на мотивацию подростков к занятиям спортом, а также рассмотреть роль самооценки, социального окружения и эмоционального состояния в формировании этой мотивации.

Задачи: 1) выявить ключевые психологические факторы, влияющие на мотивацию подростков к занятиям спортом, с акцентом на внутренние и внешние стимулы; 2) проанализировать роль самооценки подростков в формировании их заинтересованности и вовлеченности в спортивную активность; 3) изучить влияние социального окружения, включая поддержку со стороны семьи, сверстников и тренеров, на мотивацию подростков к спорту; 4) оценить, как эмоциональное состояние подростков влияет на их готовность заниматься спортом и сохранять спортивную активность на длительный период;

Научная новизна заключается в комплексном анализе психологических факторов, влияющих на мотивацию подростков к занятиям спортом, с учётом как внутренних, так и внешних стимулов. Особое внимание уделено роли самооценки, социального окружения и эмоционального состояния, что позволяет глубже понять механизмы формирования и поддержания спортивной активности у подростков.

Внутренняя и внешняя мотивация к спорту у подростков. Мотивация к спорту может быть разделена на два основных типа: внутренняя и внешняя. Внутренняя мотивация характеризуется стремлением подростков заниматься спортом ради собственного удовольствия и удовлетворения от достижения целей. В этом случае спорт воспринимается как способ самовыражения, развития навыков и личностного роста. Внешняя мотивация, напротив, определяется внешними факторами, такими как давление со стороны родителей, сверстников, тренеров или желание получить социальное признание.

Исследования показывают, что внутренне мотивированные подростки проявляют большее постоянство в спортивных занятиях и имеют высокую вероятность продолжать физическую активность во взрослом возрасте. С другой стороны, внешняя мотивация может оказаться менее устойчивой, так как зависимость от внешних наград и оценок может привести к снижению интереса к спорту при отсутствии внешней поддержки [4]. Для того чтобы эффективно поддерживать подростков в их спортивных начинаниях, важно понимать баланс между этими двумя типами мотивации и способствовать развитию внутренней мотивации [5].

Роль самооценки в формировании мотивации к спорту. Самооценка подростков оказывает значительное влияние на их отношение к спорту и степень вовлеченности. Подростки с высокой самооценкой чаще воспринимают спорт как возможность продемонстрировать свои способности и улучшить физическую форму. Они менее подвержены страху неудачи и склонны ставить перед собой амбициозные цели, что положительно сказывается на их мотивации.

В то же время подростки с низкой самооценкой могут испытывать сомнения в своих способностях, что может привести к отказу от участия в спортивных соревнованиях или регулярных тренировках. Важно отметить, что положительный опыт в спорте, такой как победы, признание и поддержка со стороны тренеров и сверстников, может существенно повысить самооценку подростка, что, в свою очередь, укрепит его мотивацию [8].

Влияние социального окружения на мотивацию к спорту. Социальное окружение играет ключевую роль в формировании мотивации подростков к занятиям спортом [2, 9].

Поддержка со стороны родителей, сверстников и тренеров может служить важным фактором для укрепления как внутренней, так и внешней мотивации. Родители, которые активно поощряют физическую активность, часто становятся основным источником внешней мотивации для подростков, формируя у них интерес к спорту на ранних стадиях развития.

Тренеры также оказывают значительное влияние на формирование спортивной мотивации [7]. Их способность создавать позитивную и поддерживающую среду, мотивировать подростков к достижению новых целей и развивать командный дух помогает подросткам чувствовать себя уверенно и продолжать заниматься спортом [6].

Сверстники могут быть как источником поддержки, так и фактором демотивации. Групповая динамика и признание со стороны друзей могут стимулировать подростков заниматься спортом, в то время как страх осуждения или издевательств может отталкивать от участия в спортивных мероприятиях.

Эмоциональное состояние как фактор мотивации к спорту. Эмоциональное состояние подростков оказывает непосредственное влияние на их желание заниматься спортом [1]. Положительные эмоции, такие как радость, удовольствие от спортивных успехов и удовлетворение от тренировок, повышают внутреннюю мотивацию подростков. В свою очередь, стресс и неудачи могут стать барьерами на пути к спортивной активности.

Подростки, которые сталкиваются с высоким уровнем стресса или эмоциональных трудностей, часто менее мотивированы к физической активности, так как спорт может восприниматься ими как дополнительное давление. Важной задачей тренеров и родителей является создание такой среды, где спорт ассоциируется с позитивными эмоциями и поддержкой, что способствует развитию внутренней мотивации и долгосрочного интереса к занятиям спортом.

Гендерные и возрастные различия в мотивации к спорту. Исследования показывают, что существуют определенные гендерные и возрастные различия в мотивации подростков к занятиям спортом [10]. Девочки чаще демонстрируют более высокую зависимость от внешних факторов, таких как социальное признание и одобрение, тогда как мальчики чаще проявляют внутреннюю мотивацию, связанную с самосовершенствованием и достижениями.

Возрастные различия также оказывают влияние на спортивную мотивацию. Подростки младшего возраста, как правило, более зависимы от внешней мотивации, тогда как старшие подростки начинают осознавать значимость внутренней мотивации, что связано с их психологическим взрослением и поиском собственных целей.

Таким образом, психологические аспекты мотивации к спорту у подростков представляют собой сложный и многогранный процесс, включающий как внутренние, так и внешние стимулы, влияние самооценки, социального окружения и эмоционального состояния. Учитывая эти факторы, можно разрабатывать более эффективные программы и стратегии, направленные на повышение мотивации к занятию спортом у подростков, что, в свою очередь, способствует укреплению их физического и психического здоровья, а также улучшению социального взаимодействия.

\*\*\*

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П.П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 211-214.
2. Бульхина, О.Р. Значение физического воспитания в формировании личности студента / О.Р. Бульхина, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-1. С. 43-45.
3. Галкин, А.А. Влияние физической культуры и спорта на стрессоустойчивость / А.А. Галкин, И.П. Сафонова, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 2(15). С. 30-34.



4. Грязнов, С.А. Роль преподавателя в формировании у студентов мотивации ведения здорового образа жизни / С.А. Грязнов // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции, Чебоксары, 17 мая 2022 года / Гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Общество с ограниченной ответственностью «Издательский дом «Среда», 2022. С. 10-11.
5. Карева, Ю.Ю. Как мотивировать себя быть здоровым / Ю.Ю. Карева, К.В. Гулак // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 120-123.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). С. 223-229.
7. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 15-17.
8. Пискайкина, М.Н. Физическая культура и спорт как средство социальной реабилитации подростков / М.Н. Пискайкина // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2017. № 2-1. С. 67-68.
9. Смирнова, У.В. Физическая культура как фактор социализации личности студента / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // Известия Института систем управления СГЭУ. 2018. № 2(18). С. 32-34.
10. Шахматов, С.В. Гендерные и возрастные различия в спортивной мотивации подростков / С.В. Шахматов // Психология личности. 2019. № 2. С. 112-119.

**Кузнецова И.Б., Новикова А.Р.**

### **Улучшение физического и ментального состояния студентов с помощью физической культуры**

*Южно-Российский институт управления (ф) Российская академия народного  
хозяйства и государственной службы при Президенте РФ  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-523

#### **Аннотация**

Данная статья освещает проблему малоподвижного образа жизни среди студентов. Физическая активность является неотъемлемой частью поддержания здоровья. Рассматривается положительное влияние физической нагрузки на ментальное здоровье, ссылаясь на борьбу с тревожностью, стрессом, что особенно полезно для студентов. Статья содержит и практические рекомендации по внедрению физической активности в повседневную жизнь.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическое здоровье, ментальное здоровье, здоровый образ жизни, нагрузки, восстановление.

#### **Abstract**

This article highlights the problem of sedentary lifestyle among students. Physical activity is an integral part of maintaining health. The positive impact of physical activity on mental health is considered, referring to the fight against anxiety, stress, which is especially useful for students. The article also contains practical recommendations for the introduction of physical activity into everyday life.

**Keywords:** physical education, physical health, mental health, healthy lifestyle, exercise, recovery.

Многие слышали цитату «В здоровом теле здоровый дух». Сегодня мы будем разбираться, какая взаимосвязь нашего тела и духа. Наше здоровье оценивается на физическом и ментальном уровне. Оба уровня играют большую роль в нашей жизни. Проблемы с ментальным здоровьем влекут проблемы с физическим и наоборот. Крайне важно поддерживать здоровье и стремиться его укреплять. Физическая культура - один из самых эффективных и доступных каждому способ укрепить свое здоровье. Особенно важную роль физическая культура играет для студентов, так как студенты испытывают

большую нагрузку как на умственном, так и на физическом уровне. Давайте рассмотрим, какое влияние на физическое и ментальное здоровье оказывает физическая культура.

Физическая активность и ее влияние на физическое здоровье.

Актуальная проблема среди студентов – малоподвижный, сидячий образ жизни. Это оказывает негативное влияние на скелетно-мышечный аппарат человека, влечет за собой сбои в дыхательной, сердечно-сосудистой и мышечной системе, что как следствие, ведет к заболеваниям. Потребность человека в движении, в физическом труде – жизненно необходимая, особенно в подростковом и юном возрасте. Органы человеческого тела при правильной работе развиваются, укрепляются и совершенствуются, а при длительном отсутствии физической нагрузки атрофируются. Это важно, чтобы все органы человеческого тела правильно функционировали и развивались, чтобы вырабатывался иммунитет к заболеваниям и сопротивляемость к вредным влияниям внешней среды.

В ходе эволюции, человек всегда занимался трудовой деятельностью, что помогало развить как физические качества, так и когнитивные способности. С глубокой древности было известно основное значение чистого воздуха и физических упражнений в борьбе за здоровье и долголетие. Древнегреческий целитель, философ, а также врач - Гиппократ твердил, что для продления жизни необходимы разумная гимнастика, свежий воздух, прогулки.

В наше время, когда здоровый образ жизни приобрел популярность, появилось немало различных занятий по физической культуре. Каждый может найти то, что ему будет по душе. Занятия физической культуры доступны каждому, кто не имеет ограничений по здоровью, однако даже в этом случае можно найти выход. Думаю, все слышали про ЛФК. ЛФК-лечебная физическая культура, представляющая собой комплексный подход к здоровью, путем физических нагрузок в качестве терапевтического вмешательства, а также психологическая поддержка больных и инвалидов, с целью лечения и реабилитации, а также профилактики заболеваний.

Подведем итоги. Занятия физической культурой оказывают влияние на физическое здоровье следующим образом:

1. Укреплением сердечно-сосудистой системы - регулярные занятия физической культурой укрепляют сердце, увеличивают его выносливость и силу, снижается артериальное давление, увеличивается объем циркулирующей крови, урежается число сердечных сокращений;
2. Укреплением опорно-двигательного аппарата и мышц - регулярные занятия физической культуры укрепляют суставы, кости, повышают гибкость, увеличивают мобильность и координацию;
3. поддержанием веса, улучшением обмена веществ, профилактикой ожирения - регулярные занятия физической культурой позволяют студентам иметь более высокий обмен веществ, что позволяет всегда быть в форме.

Влияние физической культуры на ментальное здоровье.

У студентов, в связи с большими умственными нагрузками, ответственностью, а также зачастую нарушениями режима труда и отдыха, могут иметься проблемы с ментальным здоровьем. Немаловажным дополнением является то, сколько времени мы проводим в телефоне, потребляя контент. Многие считают, что это времяпровождение можно отнести к отдыху, но это не так. В ходе различных исследований было замечено, что такой вид отдыха наоборот может вводить нас в состояние тревожности, происходит нарушение цикла сна-бодрствования, бессонница, апатия и так далее.

Физическая культура оказывает положительное влияние на ментальное здоровье. Некоторые думают, что чтобы достичь пользы, нужно очень много и усердно тренироваться, но даже 30-40 минут 3-4 раза в неделю могут оказать значительное влияние на ментальное здоровье. Физическая активность - отличный способ избавиться от беспокойства и тревоги. Когда мы выполняем упражнение, мы концентрируемся на том,

что мы делаем сейчас, как мы это делаем. Концентрация позволяет нам отвлечься от жизненных хлопот и побыть в моменте. В дополнение к снятию напряжения и стресса, физические упражнения улучшают самочувствие, высвобождая эндорфины, которые улучшают и поддерживают позитивное настроение.

Положительные эффекты:

1. Улучшение памяти. Занятия физической культурой позволяют расслабиться, высвободить стресс, тем самым, улучшается концентрация.
2. Качественный сон. Занятия физической нагрузкой позволяют наладить цикл сна-бодрствования, снижают уровень тревожности и позволяют избавиться от бессонницы.
3. Иммуитет – регулярные физические тренировки улучшают иммунную систему, помогая снизить уровень стресса и уровень выделения кортизола – гормона стресса, который может негативно влиять на иммунный ответ организма.

В заключение необходимо отметить что, для того, чтобы внедрить в свою жизнь занятия физической культурой, нужно найти тот вид занятий, который будет по душе. Будь то бег, который делает тело выносливым, будь то гимнастика, которая укрепит мышечный корсет, развивает гибкость и мобильность тела, будь то плавание, которое оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Регулярность-очень важный аспект в занятиях физической культурой. Начинать следует с малого, не торопиться, со временем возможности тела порадуют, но главная задача – укрепить здоровье. Обязательно наладить режим сна и отдыха! Телу необходимо восстановление после занятий, не следует пренебрегать этим

\*\*\*

1. Беляева Л.А. Влияние занятий физической культурой и спортом на развитие эмоциональной сферы личности подростков / Л.А. Беляева. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-na-razvitie-emotsionalnoy-sfery-lichnosti-podrostkov>
2. Гончаров. В.И. Психология физической культуры : учебное пособие /В.И Гончаров. – Владивосток : Изд-во Дальневост. федерал. ун-та, 2022 -128 стр.
3. Зароднюк Г.В. Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента : Основы здорового образа жизни студента : учеб. пособие/ Г.В. Зароднюк, М.Н.Ларионова. –СПб. : Изд-во Политехнич. Ун-та, 2016.-26 с.
4. Красноперова Н.А. Актуальные аспекты формирования здорового образа жизни студентов вуза / Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 58-4. С. 138-141.
5. Чедов К.В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс] : Учебное пособие / К.В. Чедов, Г.А Гавронина, Т.И. Чедова. –Пермь, 2020 ; 128 стр.

**Кульбида А.Е., Проскурина Е.Ф.**

**Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой**

*Южно-Российский институт управления (ф) Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-524

#### **Аннотация**

В данной статье автор рассматривает проблемы со здоровьем, которые настигают студентов в силу их образа жизни, а также приводит способы борьбы с последствиями, вызванными отсутствием достаточной активности, на основе влияния современного мира и его тенденций на уклад жизни молодёжи.

**Ключевые слова:** молодёжь, физическая культура, спорт, сидячий образ жизни, активность, здоровье.

**Abstract**

In this article, the author examines the health problems that plague students due to their lifestyles and provides ways to combat the effects caused by lack of sufficient activity based on the impact of the modern world and its trends on the lifestyles of young people.

**Keywords:** youth, physical education, sport, sedentary lifestyle, activity, health.

Всемирная сеть «Интернет» пестрит анекдотичными картинками на тему того, зачем студентам нужна физкультура. С точки зрения обучающихся, вопрос действительно сложный: ты пришел изучать право, экономику или, например, генную инженерию, а тебя заставляют наворачивать круги вокруг спортивного зала первой парой. В этом и заключается весь парадокс предмета физической культуры. Каждый с самого детства понимает ценность спорта для жизни человека, но практически каждый не готов тратить на это своё время.

Большое количество информации, необходимой для изучения, формирует у студентов малоподвижный или, как его называют в обществе, «сидячий» образ жизни с отсутствием достаточного количества движения.

Гиподинамия - недостаточная двигательная активность человека, вынужденное снижение мышечных усилий, обусловленное характером трудовой деятельности, образом жизни [1]. Всемирная организация здравоохранения признала данный феномен – болезнью XXI века. Но чем это может грозить в дальнейшем?

Многие учёные в своих интервью говорят о том, что бояться нужно не рака, а болезней сердца, поскольку смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в разы выше смертности от различных видов онкологии. Это связано с тем, что малоподвижный образ жизни ослабляет мышцы ног, что в последствии приводит к варикозу и, как следствие, к снижению тонуса вен нижних конечностей. Все это затрудняет перекачку крови к сердцу и в дальнейшем может грозить образованием тромбов. Главная опасность в данном случае заключается в том, что венозная болезнь долгое время может протекать незаметно и настигнуть в самый неожиданный момент, не предвещая о своём появлении.

Не менее опасным последствием сидячего образа жизни является ожирение, которое, в свою очередь, оказывает комплексное пагубное влияние на организм. Отсутствие активности приводит к минимальному сжиганию калорий. Следовательно, при поедании одинакового количества пищи, качество тела человека с малоподвижным образом жизни будет сильно отличаться от аналогичных показателей у активного человека. Это является не только предвестником отсутствия эстетической привлекательности тела, но также серьёзных проблем со здоровьем: названных ранее сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, болезни суставов, гипертонии. Ожирение также может стать причиной сокращения длительности жизни [2].

Это лишь малый перечень последствий, вызываемых отсутствием спорта у студентов. Как, в таком случае, стоит организовать пропаганду здорового образа жизни в университете, чтобы приобщить обучающихся к занятиям физической культурой?

В современном мире остро стоит проблема ментального здоровья. Сейчас наблюдается повышенный интерес к книгам и учебным пособиям по психологии и психотерапии. В таком случае, первым способом привлечения студентов к занятиям спортом может стать объяснение прямой связи физической культуры и чувства радости.

Данная связь заключается в том, что спорт способствует выработке дофамина – гормона счастья, дающего организму энергию и эйфорию, а также ощущение эмоционального подъема. Именно этот нейромедиатор помогает людям в сбросе стресса и вырабатывается он, в том числе, путём занятий спортом.

Изучение студентами данной информации может поспособствовать повышению среди них мотивации на занятия физической культурой и спортом, однако не может быть панацеей.

Ещё одним способом в данном случае может выступать разнообразие секций, доступных студентам в рамках обучения: футбол, баскетбол, теннис и плавание. Даже секция по дартсу может найти заинтересованных в её деятельности.

Экономическая теория говорит о том, что фактором, влияющим на спрос, является цена на взаимозаменяемые товары/услуги [3]. Применяя метод аналогии, можно прийти к выводу о том, как этот принцип работает в сфере физической культуры.

Чем больше выбор видов спорта предоставляется на выбор студентам, тем выше вероятность того, что они всё же будут чем-то заниматься, поскольку могут, например, найти замену нелюбимому футболу в виде обожаемого волейбола. В данном случае, обучающиеся стоят перед выбором: пойти заниматься любимым видом активности в коммерческое заведение, либо бесплатно заниматься абсолютно тем же в университете. Безусловно, выбор будет очевиден.

Но что делать, если отсутствует возможность увеличения выбора секций? Тогда необходимо менять методику занятий. В современном мире преобладает клиповое мышление: люди не умеют фокусироваться на чём-то дольше 15 минут. В случае приобщения студентов к активности эта информация может стать полезной в ключе того, чтобы проводить занятия по физкультуре путём дробления их на сессии, в рамках которых сначала будет происходить фокусировка на выполняемых упражнениях, а после – расфокусировка, например, на чтении новостей. Возможно допустить, что данный способ покажется неэффективным, однако при изучении статистики сервисов компании «Google» автор приходит к выводу, что за последние два года количество запросов по ключевому слову «тайм-менеджмент» увеличилось практически вдвое по всему миру [4], что делает изложенный выше способ приобщения студентов к занятиям спортом достаточно актуальным. Давая возможность студентам разгрузить не только мышцы, но и голову, педагог зарабатывает кредит доверия, что в дальнейшем может способствовать увеличению числа заинтересованных студентов в занятиях физической культурой.

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема приобщения студентов к спорту достаточно серьёзна, ведь ценность активности в обществе с каждым годом снижается. Однако, как показывают изложенные выше способы, всегда есть возможность сманеврировать и найти способ решения данной проблемы даже в условиях отсутствия возможности предоставлять больше услуг для студентов.

\*\*\*

1. Матюхин В. В., Ямпольская Е. Г. ГИПОДИНАМИЯ // Большая российская энциклопедия. Электронная версия (2016); <https://old.bigenc.ru/medicine/text/2361587> Дата обращения: 06.10.2024.
2. Гиподинамия болезнь цивилизации/ Кардозу В.М., Фернандеш Д.М. // Научная статья 2014. Т.4 № 5. С.704.
3. Экономическая теория : учебник для вузов / В. Ф. Максимова [и др.] ; под общей редакцией В. Ф. Максимовой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 542 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-16624-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. с. 72 — URL: <https://urait.ru/bcode/535844/p.72> (дата обращения: 06.10.2024).
4. Google Trends : официальный сайт. — URL: <https://trends.google.ru/trends/explore?date=today%205-y&q=Time%20management&hl=ru> (дата обращения: 06.10.2024)

**Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Бобрышева В.А.**

### **Необходимость двигательной активности при формировании правовой культуры детей младшего школьного возраста**

*Ставропольский государственный педагогический институт  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-525

#### **Аннотация**

Статья рассматривает важность физической активности для формирования правовой культуры у детей младшего школьного возраста. Анализируются влияние двигательной активности на социальные навыки, дисциплину, эмоциональный статус и справедливость у детей. Приводятся рекомендации по использованию спортивных



занятий для повышения юридической грамотности и соблюдения правил в повседневной жизни детей.

**Ключевые слова:** физическая активность, игры, спорт, правила, законы, ответственность, сотрудничество, справедливость, воспитание, правовая культура.

### Abstract

The article examines the importance of physical activity for the formation of a legal culture in children of primary school age. The influence of motor activity on social skills, discipline, emotional status and fairness in children is analyzed. Recommendations are given on the use of sports activities to improve legal literacy and compliance with the rules in children's daily lives.

**Keywords:** physical activity, games, sports, rules, laws, responsibility, cooperation, justice, education, legal culture.

Актуальность темы. В последние десятилетия увеличивается внимание к формированию правовой культуры у детей младшего школьного возраста, которая включает знания и умения для соблюдения норм права и участия в общественной жизни. Двигательная активность играет ключевую роль в этом процессе, способствуя физическому, социальному и психологическому развитию. В младшем школьном возрасте дети учатся взаимодействовать с окружающим миром, и физическая активность помогает развивать уверенность, навыки сотрудничества и понимание социальных норм. Исследования показывают положительное влияние физической активности на эмоциональное состояние детей и их правосознание.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных данных для разработки эффективных методик физической активности, способствующих формированию правовой культуры у детей младшего школьного возраста.

Цель исследования: изучить влияние двигательной активности на формирование правовой культуры у детей младшего школьного возраста.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы: анализ психолого-педагогической и методической литературы, анализ документации, наблюдение, беседа.

Целевая аудитория: дети младшего школьного возраста, учителя начальных классов, специалисты в области физической культуры, родители.

В последние годы наблюдается активное внимание исследователей к вопросам формирования правовой культуры у детей младшего школьного возраста и роли двигательной активности в этом процессе. Работы И. П. Бурова подчеркивают значимость физической активности как средства развития социально-правовых навыков. В своих исследованиях автор акцентирует внимание на том, что двигательная активность способствует формированию у детей навыков взаимодействия, таких как командная работа и уважение к правилам [1, с. 104-105]. А. В. Смирнова, исследуя взаимосвязь между физической активностью и правовой культурой, установила, что участие детей в спортивных играх ведет к повышению их социально-правовой ответственности. Также отмечает, что интеграция элементов правового воспитания в физкультуру создает условия для более глубокого понимания детьми принципов справедливости и ответственности [5, с. 290-291].

М. Н. Коломийцева в своем исследовании доказывает, что структурированные игровые ситуации с элементами правового содержания, такие как ролевые игры, эффективно развивают правосознание детей, одновременно повышая их двигательную активность [4, с. 12].

Физическая активность оказывается мощным инструментом в формировании правовой культуры у детей младшего школьного возраста. Двигательная активность, как

неотъемлемая часть воспитательного процесса, способствует развитию социальной ответственности и навыков взаимодействия, необходимых для понимания правовых норм и правил. Это проявляется в том, что через участие в командах и спортивных играх дети учатся уважать права и интересы других, принимая во внимание важность соблюдения общепринятых норм и правил [1, с. 59].

Организация физической активности в образовательном процессе должна учитывать специализированные педагогические условия, которые помогают создать среду для осознания правовых аспектов. Когда дети вовлечены в физическую активность, они начинают осознавать, что для достижения успеха в командных играх необходимо соблюдать игровые правила, а это, в свою очередь, формирует у них уважение к установленным нормам [6, с. 87]. Важно, чтобы в процессе физического воспитания педагоги сознательно интегрировали элементы право знания, позволяя детям увидеть прямую связь между игрой и правовой культурой. Это позволит младшим школьникам не только развивать физические навыки, но и учиться взаимодействовать с окружающими в рамках правовых норм.

В игровых ситуациях дети сталкиваются с необходимостью согласования собственных интересов с правами других участников, что формирует у них основы правосознания [3, с. 28]. Важно обеспечить такую организацию игр, где соблюдение правил будет поощряться и станет естественным элементом взаимодействия.

Таким образом, двигательная активность укрепляет здоровье детей, способствует формированию их правовой культуры через обучение нормам поведения, уважению прав других, а также через развитие социальных навыков. Важно учитывать, что мотивация к физической активности должна быть связана с пониманием правовых и этических норм, что в дальнейшем будет влиять на общественное поведение и готовность к соблюдению закона. Младшие школьники, участвуя в спортивных мероприятиях, становятся более осознанными и ответственными гражданами, что подчеркивает неразрывную связь между движением и правовым воспитанием.

Двигательные игры представляют собой эффективный инструмент формирования правовой культуры у младших школьников, давая возможность детям не только развивать физические навыки, но и осознавать свои права и обязанности. Эти игры используют принципы активного обучения, где дети становятся участниками не только физической, но и социальной деятельности. Например, игра «Спасатели» позволяет малышам понять важность права на жизнь и его защиту. Дети, спасая игрушки, сталкиваются с реальными жизненными сценариями, что способствует развитию правосознания и формированию чувства ответственности [2, с. 52].

Кроме того, дети учатся не только правам, но и обязанностям. Игра «Почувствуй помощь» нацелена на то, чтобы обучить детей важности предоставления помощи, что является неотъемлемой частью правовой культуры. Интеграция физических упражнений в эту игру помогает закрепить навыки доказательства и обоснования своих действий, что формирует более глубокое понимание прав и ответственности [7, с. 71]. Это дает возможность правосознанию развиваться через практическое взаимодействие и реальные ситуации. Когда дети играют роли, например, юристов или защитников, они начинают осознавать, как работают правовые нормы в их окружении, что значительно укрепляет их правовую осведомленность.

Двигательные игры могут быть адаптированы для изучения прав и обязательств с учетом национальной или культурной специфики, что делает процесс обучения более значимым и актуальным для детей [5, с. 111]. Такой подход позволяет создать не только физически активную, но и культурно обогащенную образовательную среду. Благодаря проведению занятий с использованием игровых форм, обучающиеся не просто теоретически осваивают знания о своих правах, но и начинают применять их на практике, что становится основой формирования правосознания. В результате, через двигательные игры можно достичь устойчивого и глубокого понимания правовых норм и их значения в



обществе, что, в свою очередь, способствует формированию зрелой правовой культуры у младших школьников.

Двигательная активность играет ключевую роль в физическом, психологическом и социальном развитии детей, что важно для формирования правосознания. Регулярные физические нагрузки способствуют развитию уверенности в себе, что помогает детям осознавать и принимать правила. Двигательные игры развивают навыки сотрудничества и уважения, необходимые для формирования правовой культуры. Психологические аспекты, такие как высокая самооценка и снижение стресса, также способствуют лучшему восприятию правовых норм. Педагоги и родители должны интегрировать физическую активность с образовательными компонентами, используя игровые формы обучения. Это позволит создать единую систему, способствующую всестороннему развитию ребенка и успешной социализации. Интеграция физической активности в образовательный процесс является необходимым шагом для формирования правового сознания, что имеет важное значение для будущего общества. В целом, двигательная активность является важным фактором в развитии правовой культуры у младших школьников, создавая условия для уверенности, взаимодействия и понимания правил.

\*\*\*

1. Буров И.П. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 208 с.
2. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Мн.: Народная асвета, 2011. - 88 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. - М., 2010. - С.385.
4. Коломийцева М. Н. Двигательная деятельность и физическое состояние детей и подростков. - М., 2001. - С. 114.
5. Смирнова А. В. Психология двигательной активности ребенка. М., 2009. - С.322.
6. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов / Б.А. Ашмарин, Ю.В. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.: Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 2010. - 287 с.
7. Чекалов В.А. Оптимизация психомоторного развития младших школьников. М., 2002. - С. 276.

**Литвина Г.А., Кульчицкий В.Е., Смагина Д.А.**

**Формирование этнокультурной идентичности у детей младшего школьного  
возраста с помощью физического воспитания**

*Ставропольский государственный педагогический институт  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-526

**Аннотация**

Данная статья исследует влияние физического воспитания на формирование этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста. Она анализирует роль уроков физической культуры в развитии уважения к культурному наследию различных этнических групп, а также предлагает практические методы включения национальных элементов и традиций в учебный процесс. В статье рассматриваются конкретные подходы и мероприятия, которые способствуют развитию толерантности, уважения к многообразию культур и укреплению понимания этнокультурной идентичности среди детей.

**Ключевые слова:** этнокультурная идентичность, дети младшего школьного возраста, толерантность, национальные традиции, воспитание.

**Abstract**

This article examines the influence of physical education on the formation of ethno cultural identity in primary school children. She analyzes the role of physical education lessons in the development of respect for the cultural heritage of various ethnic groups, and also offers

practical methods for integrating national elements and traditions into the educational process. The article discusses specific approaches and activities that contribute to the development of tolerance, respect for the diversity of cultures and strengthen the understanding of ethnic and cultural identity among children.

**Keywords:** ethnocultural identity, primary school children, tolerance, national traditions, upbringing.

Актуальность темы обусловлена необходимостью сохранения национальной идентичности в условиях глобализации и усиления влияния западной культуры. В современном мире дети часто сталкиваются с разными культурными влияниями, что может привести к потере связи с собственной культурой и традициями. Физическое воспитание может стать эффективным инструментом формирования этнокультурной идентичности, поскольку оно связано с традиционными играми, танцами и спортом, которые являются важной частью национальной культуры.

Практическая значимость выражена в возможности использования материалов работы в учебном процессе для формирования этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста с помощью физического воспитания. Результаты исследования могут быть использованы для разработки специальных учебных программ по физической культуре, включающих в себя традиционные игры, танцы и спортивные дисциплины, связанные с национальной культурой.

Цель исследования: определить эффективность использования физического воспитания в процессе формирования этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста и разработать рекомендации по включению элементов национальной культуры в учебные программы по физической культуре.

Методика и организация исследования. В методологический аппарат исследования вошли следующие методы. Общенаучные: метод системного анализа, сравнение, дедуктивный метод, индуктивный метод. Психологические: наблюдение, беседа, психологическое моделирование дифференциальный метод, циклический метод.

Целевая аудитория: младшие школьники, педагоги начальной школы, специалисты по физическому воспитанию, родители младших школьников.

В современном мире важным аспектом образования является формирование этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста. Недавние исследования и публикации в области формирования этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста через физическое воспитание подчеркивают его важность и актуальность в современном образовании. Исследователи, такие как А.И. Арнольдов и Н.А. Бердяев [1, с. 28], отмечают, что передача и сохранение культурного наследия играют значительную роль в формировании личности и сохранении культурной идентичности нации. Данное направление педагогики также акцентирует внимание на необходимости включения детей различных этнических групп в участие в культурной жизни и общественной активности для сохранения и развития уникальности культурного наследия.

Практический опыт в области поддержки этнокультурной идентичности в школах Ставропольского края, как отмечает Лев Клейн [2, с. 16], подчеркивает многоликость культур и уникальность каждого индивида. Подход, основанный на уважении и понимании разнообразия культур, обогащает общество и делает его более разносторонним. Передача навыков уважительного отношения и сотрудничества между представителями различных культур становится ключевой задачей в формировании толерантности у детей.

В данной статье делается акцент на формировании позитивной этнической идентичности у детей младшего школьного возраста через физическое воспитание. Понятие позитивной этнической идентичности, согласно Г.У. Солдатовой [6, с. 79], представляет собой баланс толерантности по отношению к собственной и другим

этническим группам, обеспечивая самостоятельное и стабильное существование этнической группы и способствуя мирному взаимодействию в полиэтническом обществе. Подчеркивается важность включения позитивной этнической идентичности в процесс обучения и воспитания детей, а также эффективности физического воспитания как средства для формирования уважения к собственной культуре и культуре других этнических групп, способствуя толерантности и пониманию разнообразия культур в мире.

Формирование этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста играет ключевую роль в развитии личности и социокультурном воспитании. Понимание и уважение собственной культурной принадлежности, а также культурного наследия других народов, способствует толерантности, разностороннему развитию личности и формированию гармоничных межнациональных отношений в обществе. Физическое воспитание, как неотъемлемая часть образовательного процесса, имеет потенциал стать мощным инструментом для достижения этих целей.

Включение элементов этнокультурной символики и традиций в уроки физической культуры способствует не только физическому развитию детей, но и формированию позитивного отношения к своей культуре и культуре других народов. Физическое воспитание как средство формирования этнокультурной идентичности также способствует развитию духовных и нравственных ценностей. Регулярные занятия спортом и совместные игры на уроках физкультуры способствуют формированию дружелюбия, уважения к товарищам независимо от их этнической принадлежности, а также развитию умения работать в команде и решать задачи коллективно. Важно, чтобы дети уже на данном этапе своего развития понимали ценность и богатство культурного многообразия, умели принимать других и себя такими, какие они есть, и стремились к гармоничному сосуществованию. Элементы традиционных народных игр и спортивных мероприятий, оформленные в соответствии с особенностями культурных традиций, делают уроки физической культуры более привлекательными и увлекательными для учащихся [4, с. 31].

Дополнительно, физическая активность способствует физическому, психологическому и социальному развитию детей. Участие в совместных занятиях спортом и играх с товарищами помогает формировать навыки сотрудничества, командной работы, а также улучшает самочувствие и повышает уровень самооценки учащихся [5, с. 9].

С целью эффективного формирования этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста через физическое воспитание, важно учитывать индивидуальные особенности каждого ученика, а также специфику мультикультурной среды, в которой дети вырастают. Разнообразие методов и подходов к интеграции этнокультурных элементов в уроки физкультуры позволяет адаптировать занятия под потребности и интересы различных групп детей, способствуя их гармоничному развитию и формированию позитивного отношения к собственной культуре и культуре других народов [3, с. 22].

Мероприятия по формированию этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста с помощью физического воспитания:

1. Организация этнокультурных фестивалей и праздников на уроках физической культуры, где дети могут представлять и показывать элементы народной культуры своего народа или других этнических групп через танцы, игры и спортивные мероприятия с национальной символикой.
2. Использование национальных спортивных игр и традиций в процессе обучения физической активности, например, игры в лапту, казахские национальные виды спорта, а также включение элементов фольклора и мотивов национальной символики в уроки гимнастики и спортивных упражнений.

3. Проведение мастер-классов по народным танцам и песням с элементами физической активности, где дети могут изучать и исполнять традиционные танцы и мелодии своего народа или других национальностей.
4. Организация тематических спортивных соревнований с учетом элементов национальных игр и традиций, где дети могут соревноваться в играх, характерных для различных культур, и узнавать особенности спортивных традиций разных народов.
5. Проведение экскурсий и тематических уроков, посвященных культурному наследию различных этнических групп, в том числе посещение национальных музеев, выставок или мероприятий, где дети могут познакомиться с традициями и культурой других народов через призму физической активности.
6. Проведение мастер-классов по национальным видам спорта и борьбе, где дети могут изучать и практиковать специфику спортивных традиций различных культур, расширяя свой кругозор и уважение к разнообразию этнокультурного наследия.

В результате проведения вышеописанных мероприятий по формированию этнокультурной идентичности у детей младшего школьного возраста с помощью физического воспитания, можно достичь целого ряда положительных результатов. Дети будут не только развивать свое физическое здоровье и спортивные навыки, но и усвоить ценность и уважение к своей собственной культуре и культуре других народов.

\*\*\*

1. Детские подвижные игры народов СССР: Пособие для воспитателя детского сада / Сост. А.В. Кенеман; Под ред. Т.И. Осокиной. – М.: Просвещение, 1989.- 239 с.
2. Клейн Л. С. Культура и эволюция. Теоретические исследования — СПб: «Евразия», 2018. — 316 с.
3. Накохова Р.Р. Психология ценностных ориентаций этнофоров Северного Кавказа: на материале исследования народов Карачаево-Черкесии: автореферат дис. ... доктора психологических наук - Москва, 2008. - 47 с.
4. Григорьев, А. Ф. Национальный электронный депозитарий ценностей этнокультуры народов Ставрополя "Возрождение" как сохранение традиционной культуры народов многонационального Ставрополя / А. Ф. Григорьев // KANT.– 12-2017.– № 4 (25).– с. 68.
5. Резникова И. Б. Формирование этнической толерантности у студентов вузов в условиях многонационального региона : автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.01 / Резникова Ирина - Владикавказ, 2007. - с. 22.
6. Солдатова Г.У. – Самара // Этническая идентичность / Психология самосознания: хрестоматия / Ред. Д.Я. Райгородский. – Самара : Бахрах-М, 2007. – с. 667.

**Лосева У.А., Щеголева М.А.**

**Организационно-воспитательные особенности занятий по настольному теннису  
в системе физического воспитания детей  
в учреждениях дополнительного образования**

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-527

**Аннотация**

В статье рассматриваются основные особенности проведения занятий по настольному теннису в учреждениях дополнительного образования, а также их влияние на развитие необходимых физических и поведенческих навыков у детей школьного возраста.

**Ключевые слова:** настольный теннис, физическая культура, практические навыки, дополнительное образование.

**Abstract**

The article presents the main features of conducting table tennis classes in additional education institutions, and their influence on the development of the necessary physical and behavioral skills in school-age children.

**Keywords:** table tennis, physical education, practical skills, additional education.

Актуальность. Согласно последним исследованиям, уровень тревожности, связанный с учебой, у детей в возрасте 12–16 лет растет с каждым годом. В глобальном исследовании «Уверенность в процессе обучения», результаты которого были опубликованы в «ТАСС», по оценкам аналитиков 79% российских школьников испытывают стресс из-за успеваемости, а чувство тревоги и неуверенности, вызванное рядом причин, мешает детям и подросткам в учебе и внеклассной деятельности, что отмечают учителя и родители [3]. Большинство учащихся испытывает проблемы с перенапряжением, усталостью, плохо воспринимает стрессовые ситуации – все перечисленное напрямую влияет на еще не до конца сформированную психику ребенка, на его успеваемость, отношения со сверстниками и родителями, а также может привести к нестабильной работе организма [5].

Занятия физической культурой и спортом позволяют организовать «смену деятельности» и отвлечь школьников от проблем с учебой, вовлечь их в досуговую деятельность, а укрепление здоровья и осуществление профилактики асоциального поведения является в этом случае неотъемлемыми сопутствующими факторами.

Настольный теннис – одна из самых распространенных и доступных дисциплин, практикуемых вне школы в учреждениях дополнительного образования на текущий момент. Простые правила, отсутствие тяжелых нагрузок на организм, присутствие игровой соревновательной составляющей помогают ребенку снять накопленное за учебный день напряжение, как ментальное, так и физическое. Необходимый инвентарь может располагаться как на закрытой специально отведенной под занятия территории, так и на открытом пространстве, что также отражает универсальность данного вида спорта. Программа занятий направлена на создание условий для развития личности, познавательной деятельности, поддержание целостности процесса психического и физического здоровья [1].

Цель исследования: рассмотреть основные организационные условия занятий по настольному теннису в системе дополнительного образования, а также выявить их воспитательную ценность.

Методология исследования. Программа учреждений дополнительного образования предполагает отсутствие строгих ограничений и системы оценивания, детям дается выбор в рамках построения занятия, делается упор на творчество и выработку эмоционально комфортной атмосферы. Помимо выполнения задач научить ребенка игре и развить его физические способности, учреждение дополнительного образования также должно способствовать встраиванию воспитанника в социум, поиску новых друзей и знакомых. В условиях работы спортивных секций настольный теннис, как и любая другая дисциплина, имеет свои особенности, предлагающие ребенку иной, отличный от школьного, опыт.

Несмотря на теоретически простую концепцию, для настольного тенниса как спортивной дисциплины требуются определенные практические навыки в области техники и в общей физической подготовке. Поскольку речь идет об игре, для детей очень важно задать соревновательный темп и создать ситуацию успеха, в которой по возможности должен поучаствовать каждый.

Норматив – это необходимый минимум повторений упражнения, выполняемого без ошибок. После сдачи одного норматива учащийся переходит к выполнению следующего по нарастающей сложности. Нормативы определены для учащихся исходя из практического опыта и конкретной возрастной группы.

Для допуска к игре необходимо пройти подготовительный этап, т. е. сдать нормативы по специальной физической подготовленности, в которые входят: подбрасывание и ловля теннисного мяча вверх и в сторону (индивидуально и с партнером); подбивание мяча на ракетке (сидя, стоя, сидя-стоя попеременно, во время ходьбы); разными сторонами ракетки (левой, правой, левой-правой попеременно); на разную высоту. В идеале воспитанник самостоятельно следит за своим личностным ростом и совместно с педагогом фиксирует успехи, прорабатывает и исправляет неудачи.

Поощрение – хороший способ добиться от детей положительной реакции на занятие. Похвала, указание на сильные стороны ребенка, помощь в разрешении проблемных ситуаций могут сильно повысить мотивационный аспект, позволить получить удовольствие от тренировки. Педагог волен использовать разные подходы к работе с детьми. Так, групповая форма работы предполагает создание ситуаций позитивного соперничества, воспитывает чувство взаимопомощи. Индивидуальная форма работы воспитывает самостоятельность и самоконтроль, педагог получает возможность грамотно распределить нагрузку среди учащихся, отталкиваясь от особенностей каждого отдельно взятого ребенка. Грамотное сочетание групповой и индивидуальной работы педагога с воспитанниками с большей вероятностью приводит к решению поставленных задач, сдаче нормативов и к переходу к настоящей игре.

Первым этапом занятия всегда является подготовительный (разминочный). Его основная суть – подготовка организма к работе с основной частью. Как правило, разминка представляет собой вводный комплекс упражнений, направленных на подготовку к физическим нагрузкам, повышение частоты сердечно-сосудистых сокращений, улучшение работоспособности мышц и дыхательной системы, налаживание координации и профилактику травм. Также стоит отметить, что в результате разминки улучшается психофизическое состояние человека – повышается концентрация внимания, отточенность движений, достигается оптимальная работа нервной системы. Разминка начинается с упражнений, направленных на разогрев мышц и дыхательных практик [4, 6]. В неё можно включать суставную гимнастику, направленную на разогрев мышц шеи, туловища, плечевого пояса, рук и ног (наклоны, повороты, разнообразные круговые движения туловищем, тазом и пр.). Далее можно переходить к ходьбе, прыжкам, лёгким беговым упражнениям. Вышеперечисленные упражнения практикуются во время занятия практически любым видом спорта, однако для подготовки к игре в настольный теннис используется также и отдельный комплекс упражнений, направленный на проработку техники ударов и передвижений во время игровой сессии. В разминочном комплексе обычно задействованы 10–15 упражнений с общим числом повторений от 5 до 10 раз.

Основная часть занятия, как правило, включает в себя упражнения, направленные на развитие общей и специальной физической подготовленности. В общую физическую подготовку игроков в настольный теннис могут быть включены упражнения для укрепления мышц спины и плечевого пояса, мышц кисти, предплечья, упражнения для укрепления мышц ног (приседания и прыжки), координационные упражнения; упражнения для глаз. В специальную физическую подготовку могут включаться упражнения, имитирующие удары на месте и с передвижением, специальные игровые задания, упражнения с мячом и ракеткой для развития ловкости, эстафеты с игровыми элементами [4].

Как правило, в основной части занятия значительное внимание уделяется отработке основных элементов, без которых невозможно добиться положительных результатов непосредственно во время игры. Первая базовая способность – контроль мяча и удара. Она имеет решающее значение в спорте с ракетками в целом и в настольном теннисе в частности. Создание пространства характеризуется перемещением мяча по столу из стороны в сторону. Игрок с большей вероятностью получает преимущество, потому что под давлением прикрытия пространства шанс того, что противник сделает ошибку при ответном ударе и с меньшей вероятностью атакует удар игрока, значительно выше. Активная атака играет ключевую роль в потенциальной победе над соперником.

Поддача – это первый выстрел в розыгрыше, непосредственно ввод мяча в игру. Игроки с большей вероятностью будут контролировать ход игры, если будут грамотно подавать, поэтому целесообразно организовывать подобные упражнения в парах и в группах, приглашать более сильных игроков, чтобы младшие занимающиеся переняли их опыт и особенности игры [8].

На заключительном этапе занятия целесообразно применять упражнения на расслабление и дыхание, способствующие переходу организма от нагрузки к отдыху и снятию накопившегося напряжения [7]. При желании, педагог может провести с воспитанниками рефлекссию, как общую, так и индивидуальную – спросить их о том, чему они научились, с какими трудностями столкнулись по ходу занятия, помочь в их разрешении, оценить уровень подготовки как группы в целом, так и отдельных занимающихся.

Применение настольного тенниса во внеучебной работе со школьниками старшего и среднего возраста позволяет значительно улучшить их физическую подготовленность [1, 6]. Согласно исследованиям, участники игры в настольный теннис со временем осваивают большой комплекс полезных в повседневной жизни знаний, умений и навыков. Они лучше сверстников, не задействованных в спортивной деятельности, самостоятельно организуют оздоровительную деятельность; владеют способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья и успешно применяют их на практике; больше знают о функциональных возможностях организма и способах профилактики мышечных травм и заболеваний связанных с работой дыхательной, нервной и кровеносной систем; управляют своими эмоциями в процессе игровой и соревновательной деятельности; содержат в порядке инвентарь, оборудование, одежду (связанные не только с участием в спортивной деятельности); выполняют координационные движения, держат правильную осанку и в целом владеют навыками двигательных умений, таких как бег, ходьба, прыжки и т. д [2].

Выводы. Исследования подтверждают положительное влияние занятий настольным теннисом на физическое и психическое состояние и здоровье детей в возрасте от 12 до 16 лет и старше. Структурированность занятий позволяет грамотно распределить нагрузку на учащихся, соревновательность подталкивает занимающихся к постоянному самосовершенствованию, а игровая форма позволяет получить удовольствие от игры и снять напряжение после тяжелого учебного дня, что позволяет снизить риск развития стресса.

\*\*\*

1. Абрамович, Д. В. Влияние дополнительных занятий по физической культуре во внеучебное время на физическую подготовленность учащихся среднего и старшего возраста / Д. В. Абрамович, Э. Г. Шпорин // Физическое воспитание детей и учащейся молодежи. – 2016. – №4. – С. 36–37.
2. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 2012. – 208 с.
3. Григорьев, К. И. Адаптация и стресс в детском возрасте / К. И. Григорьев. – М. : МЕДПресс-Информ, 2014. – 304 с.
4. Гришина, Г. В. Влияние настольного тенниса на состояние здоровья студентов / Г. В. Гришина, С. В. Коровенкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2020. – № S2 (26). – С. 129–132.
5. Куприянов, Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с.
6. Паршина, А. И. Эффективность использования упражнений настольного тенниса в реализации координационных способностей / А. И. Паршина, С. В. Коровенкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2022. – № S1 (32). – С. 93–98.
7. Светлова, А. В. Применение методов релаксации на занятиях физической культурой со студентами / А. В. Светлова, Е. А. Широкова // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2021. – № S1 (29). – С. 117–122.
8. Соломченко, М. А. Обучение элементам техники игры в настольный теннис детей младшего дошкольного возраста / М. А. Соломченко, А. Ю. Токмянников // НАУКА-2020. – 2016. – №5(11). – С. 20–27.



**Мамасодиков Н.А.<sup>1</sup>, Николаев П.П.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>**  
**Очерк истории школьного физического образования в СССР**

<sup>1</sup>Самарский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Самарский юридический институт ФСИН России  
(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-528

**Аннотация**

Советский период заслуженно может называться периодом массового спорта. Молодому советскому государству понадобилось новое поколение, воспитание и образование которого должно было создать интеллектуальную и физически крепкую страну. В нашем исследовании рассматривается история становления и развития системы физического воспитания и образования в СССР. Основное внимание уделяется физической культуре как предмету школьной программы, особенностям преподавания.

**Ключевые слова:** советское образование, физкультурное образование, физическая культура, физическое воспитание, СССР, физическая подготовка.

**Abstract**

The Soviet period can deservedly be called the period of mass sports. The young Soviet state needed a new generation, whose upbringing and education was supposed to create an intellectual and physically strong country. Our study examines the history of the formation and development of the system of physical education and training in the USSR. The main attention is paid to physical education as a subject of the school curriculum and the features of teaching.

**Keywords:** soviet education, physical education, physical culture, physical education, USSR, physical training.

Актуальность темы исследования следует из современных дискуссий о вопросах организации школьного образования. Возможности современной системы образования растут, однако, несмотря на это, в обществе ведутся дискуссии о качестве такого образования. В этих спорах частым образцом хорошего школьного образования называется советская школа. Потому будет важным учитывать исторический опыт организации образования и воспитания в истории советской школы. Важной частью воспитания и образования является физический их компонент.

Цель нашей работы – создание системы научных знаний о советском физическом воспитании и образовании.

На основании цели нами ставятся следующие задачи:

- 1) проанализировать содержание и изменения советского образования в области физической культуры;
- 2) описать общие тенденции в системе советского школьного физического образования.

После событий 1917 года государству предстояло пережить множество кардинальных перемен. Общество и его институты перестраивались радикально. Одним из важнейших направлений преобразований стала система образования, в том числе и школьного. Не было оставлено без внимания и физическое воспитание личности [1].

Советское государство возлагало на физическую культуру и спорт в целом большие надежды на воспитание целостно развитой личности, соответствующей социалистическим воззрениям на будущее.

В 1919 году был создан Всевобуч и разработана специальная программа военной всеобщей подготовки. Основой программы стала необходимость развития физически крепкой молодёжи, готовой к труду и службе. По этой программе во всех областных и губернских школах и образовательных управах разрабатывались собственные. Несмотря

на возможности значительной корректировки, все программы объединял милитаристский стиль физической подготовки [5].

В 1920-х годах, когда уже советская власть смогла подчинить себе основную территорию России, стала централизоваться система образования. Стали возникать первые учебники и переписываться программа предмета «физическая культура» [5].

В развернувшейся научной разработке наиболее приоритетной стала «Схематическая программа физического воспитания и трудовых навыков в возрасте от 7 до 18 лет на основе пролетарской физкультуры», созданная А.А. Зикмундом и А.И. Зикмундом. в 1923 году. Программа систематизировала возрастные характеристики молодёжи по разным категориям. Методические разработки этой программы предписывали использовать в физическом развитии личности ходьбу, бег, прыжки, порядковые упражнения, гимнастику, дыхательные упражнения и подвижные соревновательные игры. Важной частью методических предписаний являлось использование корректирующих занятий, что должно было стать мерой профилактики для предотвращения трудовых травм на предприятиях. Ориентация спортивной подготовки была общеукрепляющей и поддерживающей [4].

Предложенная программа решала основные задачи советского государства – в физическую подготовку включалась трудовая подготовка, составленная применением ручного ремесленного труда [2].

Важной вехой в развитии физического воспитания стало введение всесоюзного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в 1932 году. ГТО внедрялся в содержание школьных программ по физической культуре. Программа ГТО включала в себя комплекс теоретических знаний и тем для популяризации физической культуры в советском государстве и в советской школе [5].

Пиком военизированного физического воспитания стали годы Великой Отечественной войны. В июне 1941 года Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта при СНК издал приказ «о работе физкультурных организаций по военной подготовке». Планировалось начать массовое обучение физкультурными организациями военно-спортивным играм, военно-прикладным спортивным видам спорта вроде плавания, рукопашного боя, лёгкой атлетики и иным [4].

В середине XX века в СССР стали переориентироваться с милитаристских на спортивные компоненты. Происходила трансформация, допризывная физическая подготовка сменялась теперь с обороны государства, уходившей на второй план подготовки, на спортивную подготовку. Школьников направляли на освоение основных техник видов спорта. Объясняется такой перелом тем, что завершилась пора международного отторжения СССР, стране понадобилась сильная спортивная школа, которая могла бы серьёзно повысить престиж и популярность СССР на международной арене. Эта тенденция продлилась до 1970-х годов [6].

1970-е годы отметились изменениями по следующим направлениям: сложные двигательные элементы исключались, происходило упрощение программы; происходило увеличение разделения программ для девушек и парней; увеличение числа уроков; пропаганда и развитие идей о необходимости самостоятельных, внеурочных физических нагрузок.

Далее же произошёл очередной перелом в тенденциях развития. Основным упором советского школьного физического воспитания и образования становилась тема здорового образа жизни, оздоровления молодёжи и профилактики. Объяснялись эти изменения дискуссиями в обществе на тему ухудшающегося здоровья школьников. По проведённым в 1982 году исследованиям было зафиксировано, что 43 % школьников имеют различные хронические заболевания, 50 % детей имели нарушения в работе опорно-двигательного аппарата и 33 % имеют ограничения по занятиям физической культурой и спортом [3].

В 1984 году ВС СССР принял постановление «Об основных направлениях реформы общеобразовательной и профессиональной школы». Постановление о реформе пыталось решить проблему нехватки для оздоровления населения нескольких уроков физического воспитания в неделю. Однако продвигаемый тезис о ежедневных занятиях так и не был реализован [3].

С первых дней советской власти происходило активное вовлечение государственных и общественных сил к делу развития физически крепкой молодёжи. Советская власть высоко оценивала позитивные последствия усовершенствования физического образования в школах. Основными тенденциями в развитии становились попеременно – развитие физического воспитания через труд, милитаризация физического образования, развитие спортивного потенциала физического воспитания и укрепление здоровья. Физическая культура развивалась за счёт развития материально-технического и методического потенциала, готовились преподавательские кадры высокой квалификации во всех частях СССР.

\*\*\*

1. Кузнецова З.М., Симаков Ю.П. Об истории развития физкультурного образования в советский период // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №2 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ob-istorii-razvitiya-fizkulturnogo-obrazovaniya-v-sovetskiy-period> (дата обращения: 23.05.2024).
2. Королева Л.А., Давыдов А.С. Государственная политика в сфере физической культуры и спорта в СССР в начале 1950-х годов // Концепт. 2015. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gosudarstvennaya-politika-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-sssr-v-nachale-1950-h-godov> (дата обращения: 23.05.2024).
3. Иванов В.Д., Брюхова А.А. Физическое воспитание школьников в СССР и в современной России // URL: <https://interactive-plus.ru/e-articles/202/Action202-15679.pdf> (дата обращения: 23.05.2024).
4. Патутина К.А. Становление и развитие физической культуры и спорта как учебного предмета в общеобразовательных учреждениях в СССР. Scientia Potentia Est. 2019. №1. URL: <https://amgpgu.ru/upload/iblock/804/patutina.pdf> (дата обращения: 23.05.2024).
5. Заико Е. Становление физического воспитания в образовательных учреждениях СССР / Знанию // URL: <https://znanio.ru/media/stanovlenie-fizicheskogo-vozpitanija-v-obrazovatelnyh-uchrezhdeniyah-sssr-2847744> (дата обращения: 23.05.2024).
6. Королёва Л., Мезинова М. Физическое воспитание советского населения в начале 1950-х гг. (на примере Пензенской области) // Траектория Науки = Path of Science. 2017. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vozpitanie-sovetskogo-naseleniya-v-nachale-1950-h-gg-na-primere-penzenskoy-oblasti> (дата обращения: 23.05.2024).

Мамасодиков Н.А.<sup>1</sup>, Николаев П.П.<sup>1</sup>, Казначеев В.А.<sup>2</sup>

**Физическая культура и спорт в дореволюционной России на рубеже XIX-XX веков**

<sup>1</sup>Самарский государственный экономический университет

<sup>2</sup>Самарский юридический институт ФЦИН России

(Россия, Калуга)

doi: 10.18411/trnio-11-2024-529

#### Аннотация

В нашем исследовании рассматривается история развития физической культуры и спорта в дореволюционной России. Предпринимается попытка наглядного описания процесса расширения физической подготовки, создания первых организаций физического воспитания. Описываются различные популярные виды спорта.

**Ключевые слова:** история России, дореволюционный период, физическая культура, спорт, история физической культуры и спорта.

#### Abstract

Our study examines the history of the development of physical culture and sports in pre-revolutionary Russia. An attempt is made to visually describe the process of expanding physical

training and creating the first physical education organizations. Various popular sports are described.

**Keywords:** history of Russia, pre-revolutionary period, physical culture, sports, history of physical culture and sports.

Актуальность темы связана с особенностями выбранного периода. Рубеж XIX-XX веков в Российской империи отмечен ростом количественным и качественным участия в спортивной жизни, увеличением роли физической культуры и спорта, связанными с подготовкой военнослужащих армии и флота, особенно важными элементами этого общества. Также с середины XIX века в Европе происходило развитие сокольского движения, общественно-политического спортивного движения. Опыт развития этих процессов имеет значение и для современного дня. В виду этих обстоятельств рассмотрение истории физической культуры и спорта указанного периода становится актуальным.

Цель нашей работы – создание системы научных знаний о развитии физической культуры и спорта в России рубежа XIX-XX веков.

На основании цели нами ставятся следующие научно-познавательные задачи:

- 1) определить события развития спортивной жизни и физического воспитания в России рубежа XIX-XX веков;
- 2) определить значение спортивных организаций в России рубежа XIX-XX веков.

В рассматриваемом периоде анализ проблем спорта и физической культуры связан с разделением понятий «спорт» и «физическое воспитание». В понятие физического воспитания включались различные значения, как например уроки физической культуры, гимнастики у детей, подвижные, соревновательные игры и другие. Спортом же обозначались, как правило, определенные виды деятельности, связанные со специальными физическими упражнениями, тренировками при сочетании массовости и зрелищности таких мероприятий. В этот период, собственно, происходили первые попытки систематизации знаний в сфере физической культуры и спорта, зарождалось научное отношение [4]. Важную роль в этом процессе играли военные цели, вынуждавшие заниматься физическим воспитанием молодёжи.

В середине 70-х гг. XIX века Военным министерством впервые началась разработка системы научных представлений о физическом воспитании. Объясняется это внимание необходимостью в физическом развитии солдат, после реформ Александра II призываемым в армию. В 1875 г. Петром Францевичем. Лесгафтом, известным врачом, анатомом и педагогом, была составлена программа гимнастического курса упражнений. Эта программа отличалась тем, что впервые определила возрастные особенности воспитанников [2].

В конце 1880-х годов Алексей Дмитриевич Бутовский, генерал, военный педагог и спортивный активист разработал «общую программу распределения времени и наставлений для ведения внеклассных занятий в кадетских корпусах». В 1890-е годы эта программа стала основным документом для физического воспитания в военных учреждениях страны. Согласно программе, необходимо было больше времени на гимнастические упражнения и спортивные подвижные игры. Прежние 2 часа в неделю заменялись 3,5-4,5 часами. Также предусматривалась регламентация, конкретные порядки упражнений, расписывались тренировки [2].

В начале же XX века происходило развитие спортивных, состязательных и конкурентных спортивных мероприятий в мерах физического воспитания и физической подготовки. Соревновательность спортивных состязаний ценилась не только обществом, но и монархом: 16 декабря 1905 года царь Николай Александрович учредил призовой жетон за успехи в физических соревнованиях среди кадетских корпусов, юнкерских училищ и военных частей. Это решение послужило началом складывания системы

спортивных соревнований по всем учреждениям Империи, особенно в военных образовательных учреждениях. Также на протяжении указанного периода параллельно увеличивались требования к физической подготовке во многих военных (и не только) учебных учреждениях. К примеру, в кавалерийских военных учреждениях система подготовки была крайне сложной: для курсантов всех возрастов на упражнения выделялось от 14 до 19 часов в неделю [2].

Также важной частью образования (невоенного) стала допризывная физическая подготовка, необходимая из-за сокращения сроков службы в армии, для подготовки крепких и физически готовых к службе солдат. В 1889-1905 гг. в учебных заведениях доминировала военная система гимнастики и строевая подготовка как элементы физического воспитания. Сложности с освоением этих программ вынудили военное министерство ослабить хватку и после 1905 года эти элементы были изъяты и на их место встала игровая спортивная подготовка гимназистов [1].

Военные учреждения уже к началу XX века сумели создать единую систему физической подготовки, в отличие от гражданских. В подходах к физическому воспитанию гражданской молодёжи в учреждениях гуманитарного, естественнонаучного и прочих гражданских сферах царил бессистемный беспорядок. В половине учебных учреждений занятия организовывались по сокольской системе, в остальных же – по немецкой, шведской, П.Ф. Лесгафта или военным разработкам. Также сложно обстоял вопрос с материально-технической частью: к 1913 году только одна пятая всех заведений образования была обеспечена спортивными залами, снарядами и прочим оборудованием [6].

Касаясь вопроса спортивных организаций в России рубежа XIX-XX веков, стоит сказать о Русском гимнастическом обществе, созданном в мае 1883 года под влияние популярности сокольского движения. Основной сутью движения, помимо политических, являлась популяризация физического воспитания и спорта. В программах физического воспитания сокольского движения, помимо особой сокольской гимнастики, включавшей занятия со снарядами и массовые упражнения, использовались тяжёлая и лёгкая атлетика, фехтование, коньки, бокс, лыжи и другие [3].

Важным стал 1908 год, т.е. год проведения Славянского съезда в Праге, после которого по России прокатилась волна популяризации сокольского движения. В Санкт-Петербурге в 1908 году открывается «Славянское студенческое общество», которое начало организовывать сокольскую работу в столице. В древней столице Москве создается «Русско-чешско-словенское дружество», занимавшееся проведением соревнований и курсами гимнастической подготовки [5].

Таким образом, в дореволюционной России рубежа XIX-XX веков для развития физического воспитания и спортивных соревнований важную роль играла военно-политическая конъюнктура, т.е. конкретные практические цели физической подготовки молодёжи. Милитаризация физического воспитания происходила не только в специальных и высших, но и в средних, начальных заведениях образования. Важным оказалось расширение методов спортивной подготовки с помощью соревновательных и подвижных игр. Не менее важно сокольское движение, которое с середины XIX века набирало активную популярность и с начала XX века заняло важнейшее место в спортивной жизни страны и физического воспитания молодёжи.

\*\*\*

1. Воробьёв Н.А. Физическое воспитание в военно-учебных заведениях России на рубеже XIX-XX вв. // ВИЖ. 2020. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskoe-vospitanie-v-voenno-uchebnyh-zavedeniyah-rossii-na-rubezhe-xix-xx-vv> (дата обращения: 23.05.2024).
2. Ефимов Д. Г. Становление и развитие физической культуры и спорта в государственных учреждениях России (1861-1917 гг.): дис. ... канд. ист. наук. СПб., 2000.
3. Качулина Н.Н. Развитие сокольского движения в Российской империи в конце XIX - начале XX вв // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. №6-1. URL:

- <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-sokolskogo-dvizheniya-v-rossiyskoy-imperii-v-kontse-xix-nachale-xx-vv> (дата обращения: 23.05.2024).
4. Смирнов М.А. Роль физического воспитания и организация подготовки молодёжи к военной службе в Вятской губернии в период первой мировой войны // Вестник ВятГУ. 2013. №3 (1). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskogo-vospitaniya-i-organizatsiya-podgotovki-molodyozhi-k-voennoy-sluzhbe-v-vyatskoy-gubernii-v-period-pervoy-mirovoy-voyny> (дата обращения: 23.05.2024).
  5. Смирнов М.А. Сокольская гимнастика как феномен развития физической культуры на территории Российской империи в начале XX века // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2013. №4-3 (80). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sokolskaya-gimnastika-kak-fenomen-razvitiya-fizicheskoy-kultury-na-territorii-rossiyskoy-imperii-v-nachale-xx-veka> (дата обращения: 23.05.2024).
  6. Смирнов М.А. Физическая культура в Российской империи конца XIX – начала XX в. В отечественной историографии // Вестник ВятГУ. 2013. №2-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-v-rossiyskoy-imperii-kontsa-xix-nachala-xx-v-v-otechestvennoy-istoriografii> (дата обращения: 23.05.2024).

**Маркина А.А., Шитов В.О., Рожнова А.А., Рожнов А.А.**  
**Правовой статус спортсмена в российской федерации**

*Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского  
(Россия, Калуга)*

*doi: 10.18411/trnio-11-2024-530*

**Аннотация**

В статье рассматриваются особенности правового статуса спортсмена в Российской Федерации, в том числе несовершеннолетних спортсменов и женщин. При этом стоит отметить, что правовой статус – это не только набор прав и обязанностей человека, но и соблюдение условий его труда. В этой связи нами рассмотрены трудовые правоотношения спортсменов в виду наличия в Трудовом Кодексе Российской Федерации главы 54.1, регулирующей особенности труда спортсменов и тренеров.

**Ключевые слова:** спорт, физическая культура, трудовые отношения, спортсмен, трудовой договор, права и обязанности, правовой статус.

**Abstract**

The article examines the peculiarities of the legal status of an athlete in the Russian Federation, including underage athletes and women. Moreover, it is worth noting that legal status is not only a set of human rights and obligations, but also compliance with working conditions. In this regard, we have considered the labor relations of athletes in view of the presence in the Labor Code of the Russian Federation of Chapter 54.1 regulating the specifics of the work of athletes and coaches.

**Keywords:** sport, physical culture, labor relations, athlete, employment contract, rights and obligations, legal status.

Здоровый образ жизни и спорт давно не является чем-то необычным. Государство всесторонне поощряет занятие физической культурой, строит спортивные объекты, создает спортивную городскую среду. Практически в каждом дворе есть спортивная площадка для детей и взрослых, а в школах действуют физкультурно-оздоровительные комплексы (ФОК). В нашей стране, после кризиса 90-х годов, спорт вновь возрождается, становится более и более массовым

Согласно Федеральному закону "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ существует несколько категорий спортсменов:

1. Спортсмены - это те, кто занимается одним или несколькими видами спорта и выступает на соревнованиях.
2. Спортсмены высокого класса - имеющие спортивные звания и выступающие на соревнованиях с целью достижения высоких результатов.



Согласно вышеуказанному ФЗ №329-ФЗ спортсмены имеют право на:

1. Выбор видов спорта.
2. Участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.
3. Включение в составы спортивных сборных команд Российской Федерации при условии соответствия критериям отбора спортсменов и соблюдения, установленного статьей 36 Федерального закона порядка формирования спортивных сборных команд Российской Федерации.
4. Получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации.
5. Заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством.
6. Содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях.
7. Осуществление иных прав в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Однако, помимо прав спортсменов также имеет и обязанности, в рамках которых он обязан:

1. Соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, учебно-тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта.
2. Соблюдать антидопинговые правила, предусмотренные статьей 26 Федерального закона.
3. Предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля.
4. Не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях.
5. Соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований.
6. Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.
7. Исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации [1].

Специфика трудовой функции данной категории работников, состоящая для спортсменов в подготовке к соревнованиям и участию в них, а для тренеров - в учебно-тренировочной работе, стала главной причиной включения в Трудовой Кодекс РФ новой главы 54.1, посвященной регулированию их труда. При этом стоит отметить, что в данном случае действуют требования к возрастному цензу. Так, трудовая правосубъектность предусматривает минимальный возраст, при наступлении которого допускается прием на работу — 16 лет, а в некоторых случаях с 15 и 14-летнего возраста. При этом спортсмены моложе 18 лет в трудовых правоотношениях приравниваются к совершеннолетним, а в области охраны труда, рабочего времени и иных условий труда пользуются льготами, установленными законодательством. К сожалению, режим учебно-тренировочной работы с его огромными физическими и психологическими нагрузками (нередко на грани



предела человеческих возможностей) приходит в противоречие с требованиями законодательства о труде [3].

По соглашению сторон со спортсменами могут заключаться как трудовые договоры на неопределенный срок, так и срочные трудовые договоры. Помимо условий, установленных в ч.2 ст.57 ТК РФ, обязательными для включения в трудовой договор со спортсменом являются следующие условия:

- обязанность работодателя обеспечить проведение тренировочных мероприятий и участие спортсмена в спортивных соревнованиях под руководством тренера (тренеров);
- обязанность спортсмена соблюдать спортивный режим, установленный работодателем, и выполнять планы подготовки к спортивным соревнованиям;
- обязанность спортсмена принимать участие в спортивных соревнованиях
- обязанность спортсмена соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями, проходить допинг-контроль;
- обязанность спортсмена предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- обеспечение работодателем страхования жизни и здоровья спортсмена, а также медицинского страхования в целях получения спортсменом дополнительных медицинских и иных услуг сверх установленных программами обязательного медицинского страхования с указанием условий этих видов страхования.

В ТК РФ предусмотрены дополнительные условия, закрепленные в ст.348.2, касающиеся использования экипировки, расторжения трудового договора по инициативе спортсмена, передачи персональных данных в различные организации и др.

Статья 348.8 ТК РФ закрепляет особенности регулирования труда спортсменов в возрасте до 18 лет.

Продолжительность их ежедневной работы устанавливается коллективными договорами, соглашениями и локальными нормативными актами, но она не может превышать:

- для работников в возрасте до 16 лет – 24 часов в неделю;
- для работников в возрасте от 16 до 18 лет – 35 часов в неделю;
- для учащихся образовательных организаций в возрасте до 18 лет – половины установленной нормы рабочего времени для лиц соответствующего возраста [1].

Работодатель вправе направлять несовершеннолетних спортсменов в служебные командировки, привлекать к сверхурочной работе, работе в ночное время, в выходные и нерабочие праздничные дни, но только в случаях и порядке, которые установлены в коллективном договоре, соглашениях, локальных нормативных актах или трудовом договоре. Во время участия в спортивных мероприятиях допускается превышение спортсменом, не достигшим возраста восемнадцати лет, предельно допустимых норм нагрузок при подъеме и перемещении тяжестей вручную, если это необходимо в соответствии с планом подготовки спортсмена к спортивным соревнованиям и применяемые нагрузки не запрещены ему по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением.

ТК РФ регламентирует труд женщин-спортсменок. По общему правилу, запрещается применение труда женщин на работах, связанных с подъемом и перемещением вручную тяжестей, превышающих предельно допустимые для них нормы. Однако во время участия в спортивных мероприятиях допускается превышение

женщиной-спортсменом предельно допустимых норм нагрузок, если это необходимо в соответствии с планом подготовки женщины-спортсмена к спортивным соревнованиям и применяемые нагрузки не запрещены ей по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением [2].

В законодательстве спортсмен определяется как работник, обладающий определенным правовым статусом. Правовой статус спортсменов и его особенности как работника не раз пытались проанализировать в юридической литературе, но данных исследований недостаточно [5].

Отсутствие закрепления правового статуса спортсменов в отдельных законах, можно объяснить общей направленностью спортивной политики на массовость спорта и физической культуры. Фокус внимания теперь смещен на оздоровление нации. В законах закреплены правовые статусы спортивных федераций различных уровней. Права и обязанности спортсменов закреплены в ст. 24 Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ, но в нем отсутствует подразделение на профессионалов, любителей и спортсменов высокого класса [4]. А разделение необходимо производить, так как для каждого уровня предусмотрены разные права и обязанности, а также уровень государственной поддержки и финансирования.

Подводя итог всему вышесказанному можно сказать, что правовой статус спортсмена в Российской Федерации регулируется несколькими нормативно-правовыми актами, среди которых можно выделить не только Конституцию Российской Федерации, гарантирующей основные права и свободы спортсмена как человека и гражданина, но и ФЗ от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", который определяет права и обязанности спортсменов по их профессии, разъясняет организацию деятельности в области физической культуры и спорта и многое другое. Так как спорт для многих – профессия, то законодатель урегулировал и трудовые отношения представителей спорта высоких достижений, для этого в Трудовой кодекс РФ была введена глава 54.1, регулирующая вопросы медицинских осмотров спортсменов, направления их и тренеров в сборные команды Российской Федерации, труда несовершеннолетних спортсменов и женщин и т.п.

\*\*\*

1. "Трудовой кодекс Российской Федерации" от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 08.08.2024)
2. Об утверждении предельно допустимых норм нагрузок для женщин при подъеме и перемещении тяжестей вручную [Электронный ресурс]: приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2021 № 629н. // СПС «КонсультантПлюс»
3. Мельников Ю. А., Пушкарев А. В. Конфликтные ситуации в физической культуре и спорте: учеб. - метод. пособие: [Электрон. ресурс]. – 2024.
4. Минбалева, А. В. Цифровой профиль спортсмена: проблемы правового регулирования и защиты / А. В. Минбалева, Е. В. Титова // Человек. Спорт. Медицина. – 2021. – Т. 21. – №. S2. – С. 154-160.
5. Протченко, Е. А. Особенности правового регулирования труда женщин в профессиональном спорте // Человек. Спорт. Медицина. – 2024. – Т. 24. – №. S1. – С. 115-120.

**Матвеев Н.А., Кононенко А.В.**

**Основы методики воспитания скоростно-силовых способностей у студентов**

*Южно-Российский институт управления (ф) РАНХиГС  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-531

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются основные подходы к воспитанию скоростно-силовых способностей у студентов в рамках физического воспитания. Описана методика данных подходов и как скоростно-силовые способности влияют на эффективность выполнения интенсивных физических упражнений за короткий промежуток времени.

Авторы подчеркивают необходимость индивидуального подхода к студентам, контроля результатов и поэтапности нагрузок для наиболее безопасного достижения прогресса.

**Ключевые слова:** скоростно-силовые способности, физическое воспитание, физическая подготовка студентов, тренировочные методы.

### Abstract

This article discusses the main approaches to the education of speed and strength abilities of students in the framework of physical education. The methodology of these approaches is described and how speed and strength abilities affect the effectiveness of performing intensive physical exercises in a short period of time. The authors emphasize the need for an individual approach to students, monitoring results and phasing loads in order to achieve progress in the safest way.

**Keywords:** speed and strength abilities, physical education, physical training of students, training methods.

В современном мире важным является поддержание высокого уровня здоровья и физического развития, которое достигается через улучшение качества двигательной активности. Это обусловлено возросшими требованиями к физическому воспитанию молодежи, что является одним из приоритетов развития в регионах. Поэтому необходимо обновлять и разрабатывать новые методики и подходы к физическому развитию студентов.

Для начала определимся с понятием физических способностей. Это индивидуально-психологические особенности, обуславливающие степень обучения двигательным качествам. Они зависят от многих факторов, включающих в себя наследственность, внешняя среда, двигательная активность и т.д. [1].

Одними из самых распространенных и необходимых способностей являются скоростно-силовые. Они важны как в профессиональном спорте (футбол, волейбол, баскетбол, легкая атлетика и т.д.), так и в повседневной жизни (подъем тяжестей, бег, реагирование на экстремальные ситуации). Также они повышают работоспособность в основной деятельности человека, поскольку с их помощью можно выполнять действия с высокими результатами и минимальными затратами сил и энергии.

ВУЗы привлекают студентов к освоению программ, включающих силовые и скоростные тренировки, что частично решает проблему развития данных способностей. Однако, далеко не все студенты продолжают заниматься скоростно-силовыми тренировками после окончания программы. Эта тенденция сохраняется в силу устаревания и неактуальности подходов к освоению программы. Для того, чтобы студенты заинтересовались в продолжении тренировок, необходимо изменить подход к образовательному процессу. Важным аспектом является адаптация программ к современным потребностям молодых людей. Также следует уделять внимание возможности практического применения осваиваемых программ. Еще одним важным моментом является создание мотивирующей среды. Студенты должны находиться в постоянной пропаганде здорового образа жизни, а также иметь свободный доступ во все интересующие их спортивные секции.

Скоростно-силовые способности развиваются с помощью нескольких видов упражнений. Это силовые и упражнения на ловкость и выносливость.

Исследования, посвященные развитию выносливости, были проведены такими учеными, как Матвеев Л.П. (1991), Холодов Ж.К. и Кузнецов В.С. (2002). Что касается скоростно-силовых качеств, интересные исследования были представлены Платоновым В.Н. в 2005 году. Прыжковая выносливость волейболистов была предметом изучения в работах Беляева А.В. (2007) и Озолина Н.Г. (2002). Интервальный метод научно обоснован и широко применяется в подготовке молодых спортсменов, что

подтверждается исследованиями Фомина Н.А. и Филина В.П. (1986), а также Бальсевича В.К. и Лубышевой Л.И. (1993).

Эффективность скоростно-силовых тренировок зависит от таких факторов, как:

- частота выполнения упражнений в определенном цикле тренировок;
- скорость выполнения упражнений;
- мощность движений при выполнении упражнений.
- При этом необходимо учитывать время отдыха при снижении скорости выполнения упражнений для избежания травм.

Скорректированные под индивидуальные особенности студента факторы позволяют выполнять скоростно-силовые упражнения в серийном формате, что является более эффективным, чем постоянное увеличение объема упражнений [2].

Также следует помнить о подготовительном этапе, который включает в себя правильное питание за два часа до тренировки, психологическую установку на тренировку, комплексную разминку.

Скоростно-силовые способности развиваются путем воздействия на мышечную систему посредством таких методов, как:

- интервальные тренировки – стратегия смены интенсивных тренировочных периодов менее интенсивными периодами восстановления (например, 20-секундные интенсивы с 60-секундной ходьбой на протяжении 15 минут) [3].
- круговые тренировки – многократное повторение заранее заготовленных действий в условиях точного дозирования нагрузки и порядка ее изменения в совокупности с отдыхом. Наиболее эффективными они являются в связке этапа общей выносливости и силовой подготовки [4].
- упражнения с повышенным отягощением путем увеличения мышечной силы, стимуляции работы нервных окончаний и гипертрофии мышц [5].

При выполнении основного комплекса упражнений для каждого упражнения применяются следующие методы:

1. метод вариативного воздействия и повторный метод.
2. метод кратковременных усилий и повторный [6].

В методику скоростно-силовых тренировок также должны быть включены основополагающие принципы, которые служат для поддержания безопасности и полезности данных тренировок:

1. Принцип постепенности, который подразумевает поэтапное увеличение нагрузок с учетом индивидуальных планов физического развития студентов.
2. Принцип цикличности позволяет систематизировать тренировки и проводить интенсивные и восстановительные периоды в соответствии с планами.
3. Принцип неординарности – упражнения, связанные со скоростно-силовыми способностями, должны быть разнообразными и содержать новые формы и методы выполнения.
4. Принцип уравновешенности – в каждой методике должны соблюдаться установленные нормы, которые предотвращают вероятность травм и несчастных случаев.

Важную роль в освоении физической программы высших учебных заведений играет мотивация и образовательный процесс в целом. Включение игровых элементов, соревнований, отслеживание результата тренировок могут простимулировать студентов. Образовательные программы ВУЗов должны быть гибкими и учитывать новейшие методики физ.воспитания, чтобы сделать занятия наиболее комфортными и эффективными.

Физическая культура не исчерпывается одними физическими нагрузками, и для студентов важно иметь возможность приобщиться к физической культуре с помощью других инструментов:

- беседы на различные темы спорта, исследования о спорте и физической культуре;
- подготовка и организация фотовыставки на тему спортивных мероприятий, проводимых в ВУЗе;
- подготовка и обработка анкет удовлетворенности и потребностей студентов и спортсменов спортивных объединений;
- исследований и подготовки брошюр о спорте для распространения внутри ВУЗа;
- ведение спортивной рубрики университетского веб-сайта и т.д.[7].

Вернемся к новейшим методикам проведения скоростно-силовых тренировок. Итак, одной из таких методик является плиометрическая тренировка. Плиометрия направлена на развитие взрывной силы за счет быстрого сокращения и растяжения мышц. К ней относятся прыжки на месте, упражнения с платформой, быстрые выпады и отжимания.

Функциональные тренировки сосредоточены на задействовании нескольких групп мышц одновременно при выполнении упражнения. Это могут быть упражнения, для которых используются резиновые жгуты, гири, свободные веса и т.д.

Силовые тренировки с нестабильными весами позволяют развивать и скоростные, и силовые качества одновременно, а также работать над координацией и стабилизацией тела.

Использование технологий обратной связи, таких как фитнес-трекеры, программы анализа движений и умные тренажеры, являются наиболее современным методом проведения тренировок, которые используются в новейших фитнес-центрах. Это заинтересует студентов и позволит им заниматься самостоятельно.

Современные методики скоростно-силовых тренировок включают в себя комплексный подход к развитию физических качеств студентов. Для формирования здорового тела и духа студента обязательно учитывать не только его физические навыки и способности, но и психологические факторы развития. Необходимо создать благоприятную для занятий спортом среду в университетах посредством развития студенческих физкультурных клубов, популяризации здорового образа жизни через его доступность.

Благодаря описанным методикам обучение студентов должно стать более комфортным, а также развить интерес и самостоятельность в освоении предлагаемых программ. Новизна данных методик позволяет говорить о клиентоориентированности физической культуры, ее заботе о будущем молодежи и воспитании духовно-нравственных ценностей человека в соответствии с временем. Развитие скоростно-силовых способностей студентов через использование новых технологий в синтезе с классическими методами преподавания дает эффективный результат уже сегодня. Наша цель: изучать, продвигать и предлагать новые идеи для поддержания интереса молодежи к спорту и собственному развитию и воспитанию.

\*\*\*

1. Давыдова С.В. Требования к современному уроку физической культуры // Проблемы и перспективы развития образования: материалы VIII Международная научная конференция - Краснодар: Новация, 2016 С. 124– 144
2. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Воспитание скоростно-силовых способностей у студентов на уроках физической культуры // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - № 5 (май).
3. Свечкарёв В. Г. Адаптированная система силового тренинга А. В. Фалеева. Shenzhen, 2016.
4. Крюкова Г.В. , Зиновьева Л.В. , Парфисенко Н.А. – Круговая тренировка: научные основы и практика - Современная система образования: опыт прошлого, взгляд в будущее, 2016.

5. Пятахин А.М., Калмыков С.А., Павлов В.И., Павлова Н.Н. Особенности применения упражнений с отягощением на тренажерах. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2017;22(3):83-90.
6. Федоров В. И., Шумилин А. П., Чикуров А. И. Физическая культура: учеб. пособие / ГУЦМиЗ. - Красноярск, 2005. - 148 с.
7. Базанов А. Н. Мотивация студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом. с. 24-33. Фундаментальные и прикладные научные исследования: сборник статей 11-ой Международной научно-практической конференции. Научно-исследовательский центр «АнтроВита», 2018. -с. 24-33.

**Мирза М.Ю., Ушхо Ю.Д., Чувакин А.Л., Чунтыжева З.И.**

**Мониторинг знаний и физической подготовленности учащихся старших классов**

*Адыгейский государственный университет*

*(Россия, Майкоп)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-532

#### **Аннотация**

Нами были проведены исследования среди учащихся 11-х классов трех школ по определению уровня знаний основ здорового образа жизни, роли физического воспитания, о средствах и методах поддержания здоровья, работоспособности и состояния физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, организм человека, здоровье, возможности организма, двигательный режим, самостоятельные занятия.

#### **Abstract**

We conducted research among 11th-grade students from three schools to determine the level of knowledge of health lifestyle basics, the role of physical education, and the means and methods of maintaining health, productivity and physical fitness.

**Keywords:** physical education, human body, health, body capabilities, activity level, independent training.

На сегодняшний день занятия по физическому воспитанию выступают как одно из «средств повышения адаптационных возможностей организма, обеспечения жизнедеятельности и противостояния неблагоприятным условиям среды и возникновению заболеваний» [2, 105]. При этом значительную долю в этих средствах занимают самостоятельные занятия. К сожалению, лишь 20-25% старшеклассников в своей повседневной жизнедеятельности отводят занятиям различными видами двигательной активности рекомендуемые 8-10 часов в неделю. Остальные, под различными предлогами в это число не попадают.

В Государственной программе РФ «Развитие физической культуры и спорта» №1661 от 30 сентября 2021 года был определен уровень достижения к 2030 году процента систематически занимающихся физической культурой и спортом как 70% от населения. К сожалению, при нынешнем низком уровне физической активности молодежи, эти цифры кажутся весьма сложными для выполнения.

Одной из главных причин такой низкой организации двигательного режима является несформированное понимание ценности жизни, низкий уровень знания основ и отношения к здоровью, отсутствие установки на соблюдение здорового образа жизни, неприятие последствий различных форм нанесения вреда здоровью. Подобные состояния образуются при отсутствии у школьников комплекса знаний в области здоровьесбережения.

Были проведены ряд опросов и тестов по определению уровня знаний, заинтересованности и мотиваций, а также уровня физической подготовленности

учащихся, в которых приняли участия 52 ученика 11 классов (20 юношей, 32 девушек) МБОУ СОШ №6, МБОУ СОШ №8, МБОУ СОШ №9 а. Кошехабль, РА.

По результатам анкетирования:

- меньше половины 21 ученик (40%) считают занятия по физическому воспитанию необходимыми;
- 11 учеников (22% опрошенных) занимаются спортом (из них 3 ученика (6%) имеют соревновательный опыт на высоком уровне);
- 27% (14 учеников) указали на систематическое повышение двигательной активности самостоятельными занятиями;
- 46% (23 ученика) понимает возможность укрепления здоровья средствами физического воспитания.

При этом:

- 51% (27 учеников) указали на недостаточно высокий уровень здоровья;
- 55% (31 ученик) указывают на то, что именно состояние здоровья является препятствием к занятиям физической культурой.

Также есть немалый процент учащихся, приводящий такие аргументы, как:

- дефицит времени - 11 учеников (22%);
- отсутствие предпочтительных видов для занятий - 7 учеников (13%);
- неперспективность занятий, в контексте будущей профессиональной деятельности, как бесполезная трата времени - 9 учеников (17%).

В опросник были включены ряд вопросов по физиологии и анатомии, для определения понимания учениками роли физических упражнений и их воздействия на развитие и функционирование основных систем организма (опорно-двигательный аппарат, дыхательную систему, кровеносную систему).

Результаты показали очень низкую осведомленность по данным вопросам у 18 учеников (34%).

Ряд вопросов относились к здоровому образу жизни, его составляющим и мерах по его улучшению. Ответы учеников продемонстрировали весьма посредственные знания в этой области.

Также были проанализированы данные по количеству пропусков занятий учениками по болезни. За год получилось:

- у девушек, 32 ученицы 11 классов пропустили в среднем по 23 занятий по физической культуре;
- у юношей, 20 учеников пропустили в среднем по 15 занятий.

Кроме того, был предложен блок тестов по определению физической подготовленности, в который входили упражнения, определяющие уровень развития физических качеств. Тесты состояли из нормативов ВФСР «ГТО», соответствующих возрасту испытуемых.

Было предложено выполнить тесты в начале учебного года и в конце.

По результатам выполнения тестов в начале года, ученики были условно соотнесены в разные группы подготовленности (низкий, средний, высокий) и в конце года, после повторной сдачи тестов, мы сравнили эти показатели.

Таблица 1

*Изменение показателей двигательных тестов у девушек от начала к концу 2023/2024 учебного года (количество учащихся, выполнивших тесты на определенный уровень).*

| тесты                                       | в начале года |         |         | в конце года |         |         |
|---------------------------------------------|---------------|---------|---------|--------------|---------|---------|
|                                             | низкий        | средний | высокий | низкий       | средний | высокий |
| бег 100 м                                   | 10            | 18      | 4       | 8            | 18      | 6       |
| бег 2000 м                                  | 17            | 14      | 1       | 14           | 17      | 1       |
| прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 8             | 19      | 5       | 5            | 20      | 7       |



|                                                                 |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <i>подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</i>          | 13  | 15  | 4   | 10  | 18  | 4   |
| <i>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</i> | 4   | 14  | 14  | 5   | 12  | 15  |
| <i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>                   | 11  | 18  | 3   | 10  | 18  | 4   |
| <i>поднимание туловища из положения лежа на спине</i>           | 12  | 14  | 6   | 12  | 13  | 7   |
| <i>средний процент выполнения тестов</i>                        | 35% | 50% | 15% | 28% | 53% | 19% |

Результат получился следующий: девушки несколько улучшили свой уровень к концу года. Процент выполнивших тесты с «низкими» показателями уменьшился с 35% до 28%, соответственно увеличился процент выполнивших тесты на «средние» и «высокие» показатели. В целом девушки улучшили свои результаты на 7%. Виды, где девушки улучшили свои показатели, это бег 100 м, подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

*Таблица 2*  
*Изменение показателей двигательных тестов у юношей от начала к концу 2023/2024 учебного года (количество учащихся).*

| <i>тесты</i>                                                    | <i>в начале года</i> |                |                | <i>в конце года</i> |                |                |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|----------------|
|                                                                 | <i>низкий</i>        | <i>средний</i> | <i>высокий</i> | <i>низкий</i>       | <i>средний</i> | <i>высокий</i> |
| <i>бег 100 м</i>                                                | 4                    | 11             | 5              | 5                   | 10             | 5              |
| <i>бег 3000 м</i>                                               | 7                    | 10             | 3              | 9                   | 9              | 2              |
| <i>прыжок в длину с места толчком двумя ногами</i>              | 4                    | 9              | 7              | 5                   | 9              | 6              |
| <i>подтягивание из виса на высокой перекладине</i>              | 6                    | 10             | 6              | 9                   | 7              | 4              |
| <i>наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</i> | 4                    | 11             | 5              | 7                   | 8              | 5              |
| <i>сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i>                   | 2                    | 11             | 7              | 6                   | 9              | 5              |
| <i>поднимание туловища из положения лежа на спине</i>           | 6                    | 9              | 5              | 9                   | 6              | 5              |
| <i>средний процент выполнения тестов</i>                        | 25%                  | 50%            | 25%            | 36%                 | 41%            | 23%            |

У юношей результаты по окончании учебного года изменились не в лучшую сторону. Так процент выполнивших тесты на «низкий» уровень увеличился на 10%. Виды, вызвавшие сложность в выполнении: подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.

По итогам проведенных опросов и анализу показанного уровня подготовленности учениками 11 классов 3 школ можно сделать ряд выводов:

- выпускники имеют довольно низкие, мозаичные знания о здоровом образе жизни, процессах, происходящих в организме человека и мерах по улучшению физического развития, использованию потенциала физического воспитания;
- отсутствие положительной динамики в физическом развитии в течении года обусловлено, прежде всего, слабо организованным двигательным режимом в свободное от занятий время и малоподвижной досуговой деятельности;
- данные факты оказывают влияние на повышение уровня заболеваемости детей, снижению сопротивляемости организма.

Необходимо уделить больше внимания вооружению молодежи более глубокими и наглядными знаниями о роли физического воспитания, средствах и методах поддержания

здоровья, работоспособности, умению организовать правильный двигательный режим с недельной нагрузкой 8-10 часов, использовать в своей повседневной деятельности разные формы физкультурно-оздоровительных занятий разной направленности, особенно самостоятельных занятий.

\*\*\*

1. Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта» №1661 от 30 сентября 2021 года.
2. Мирза М.Ю., Чувакин А.Л., Ельникова О.О., Власова И.Е. Результаты мониторинга состояния здоровья студентов Адыгейского государственного университета [Текст] / М.Ю. Мирза // "Тенденции развития науки и образования"-2023-NN № 104-С 224.

**Миронюк М.А., Николаева И.В.**  
**Влияние бега на организм человека**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-533

**Аннотация**

Статья посвящена вопросу о воздействии бега на организм человека. Рассматриваются достоинства бега как доступного вида физической активности, а также возможные противопоказания для занятий бегом. Предлагаются рекомендации для начинающих заниматься оздоровительным бегом.

**Ключевые слова:** бег, оздоровление, профилактика, спорт, прогулка, скорость, свежий воздух.

**Abstract**

The article is devoted to the issue of the impact of running on the human body. The advantages of running as an accessible type of physical activity, as well as possible contraindications for running, are considered. Recommendations are offered for beginners to engage in recreational running.

**Keywords:** running, recovery, prevention, sport, walk, speed, fresh air.

Бег – это простой вид физической активности, который оказывает множество позитивных эффектов на организм. Регулярные тренировки на свежем воздухе помогают повысить выносливость и силу, а также ускорить метаболизм, что приведет к улучшению циркуляции крови и насыщению клеток кислородом [2, 7]. Бег дарит ощущение свободы и радости, улучшая общее самочувствие. Некоторые из изменений, которые можно ожидать при регулярных пробежках, будут следующими.

Огромное влияние на сердечно-сосудистую систему оказывает бег. Во время бега частота сердечных сокращений возрастает, что позитивно отражается на циркуляции крови, одновременно улучшая кровоснабжение всех органов и систем. Бег помогает улучшить вентиляционную функцию легких и способствует более эффективному усвоению кислорода в организме. Это один из альтернативных способов кардионагрузки, способствующий укреплению сердечнососудистой системы и помогающий предотвратить возникновение сердечно-сосудистых заболеваний.

Наращивание физической выносливости. Занимаясь спортом, особенно с использованием бега, вы можете значительно увеличить свою физическую выносливость. Тренируя легкие и мышцы, вы повышаете их функциональную активность, что позволяет организму легче переносить нагрузки и быстрее восстанавливаться. Систематические занятия приводят к адаптации дыхательной и сердечно-сосудистой системы, оптимизируя кислородное снабжение организма.

Повышение психоэмоционального состояния. Эндорфины, выделяемые при беговых занятиях, приводят к улучшению настроения и качеству общего психоэмоционального состояния. Непрерывные привычные занятия спортом способствуют устранению пониженного уровня стресса и тревожности. Бег помогает улучшить внимание и выносливость к стрессам [1].

Регулярная физическая активность способствует нормализации сна, благодаря улучшению качества отдыха и уменьшению стресса [6, 8].

Функция легких становится лучше, а процесс газообмена – более оптимальным. Кислород быстрее проникает в клетки организма, и происходит детоксикация.

Защитные функции человеческого организма повышаются, что уменьшает восприимчивость к вирусным и бактериальным инфекциям. При обнаружении опухолевых клеток активируются внутренние механизмы, которые помогают организму эффективнее реагировать на эти негативные изменения.

Нервная система функционирует более эффективно. Занятия бегом способствуют не только борьбе с депрессией, но и её предотвращению. Чтобы получить оптимальный результат, надо завершить пробежку не позднее чем за два часа перед ночным отдыхом.

Потеря жировой массы является отличным способом нормализовать вес и улучшить физическую форму. С помощью методов похудения можно скорректировать контур фигуры, особенно в таких областях, как ягодицы, бедра и живот, что делает процедуру привлекательной среди клиентов косметологических центров [3]. Упражнения, даже в виде легких пробежек, помогают сжигать сотни калорий, но успех зависит от соблюдения питания и умеренных физических действий. Бегунам с лишним весом следует соблюдать осторожность, избегая незамедлительного перехода к интенсивным занятиям. Напротив, диетологи рекомендуют поступательное наращивание уровня активности. Чтобы достичь результатов, следует придерживаться таких рекомендаций по беговым тренировкам: постепенное увеличение нагрузки и постоянство в занятиях. Нанять тренера – лучший способ контроля тренировок. Узнаешь методы и отладят технику, если получится множество советов. Внимательность к изменениям в организме во время беговых тренировок также немаловажная практика. Постоянные занятия помогут достичь высоких спортивных результатов: пара пробежек в неделю, независимо от их длительности, уже создадут результаты. Пробежка может работать – вначале в течение 15 минут (если сложно, можно скорректировать на пешую прогулку). Оптимальная продолжительность – 30-40 минут.

Тем не менее, существует ряд противопоказаний для людей, занимающихся бегом. Это такие состояния, как: врожденные сердечно-сосудистые аномалии, хроническая сердечная недостаточность, заболевание вен нижних конечностей (тромбофлебит), острая инфекция или тяжелая травма суставов и костей. В этом случае тренировки со средней или низкой интенсивностью могут оказаться более полезными. Постарайтесь избегать чрезмерной физической нагрузки, как в случае с марафонами или высокоинтенсивными интервальными тренировками, ведь это может серьезно ослабить ваш иммунитет [4]. Восстановление вашего организма после таких нагрузок может занять от нескольких часов до нескольких суток.

Бег дарит вам возможность крепить здоровье и улучшает вашу физическую форму, обеспечивая долгую активную жизнь. Подобно другим видам физической активности, бег может оказать и негативное влияние.

Риск для суставов и спины. Бег – это высокоинтенсивная нагрузка, которая в 7 раз превышает нагрузки при беге. В результате этого, статическая нагрузка на позвоночнике и в конечностях может привести к травмам и болевому синдрому, особенно у любителей неправильной техники бега (например, слишком сильный удар стопами о поверхность). При наличии недостатков в технике бега может развиваться травматизм, что приводит к нарушениям движения и изменению походки. Более безопасные беговые условия

обеспечивают: естественная земля и беговые дорожки. Кроме того, желательно надевать специализированные кроссовки.

Влияние на сердечно-сосудистую систему. Для достижения оптимальных результатов в беге, необходимо начинать с низкой интенсивности и увеличивать нагрузку постепенно, с учетом улучшения устойчивости сосудов и сердца. Нагрузка, превышающая возможности сердечно-сосудистой системы, ведет к недостатку кислорода для органов, в первую очередь для головного мозга. Для людей, страдающих атеросклерозом или имеющих предрасположенность к образованию тромбов, бег может быть опасен. Высокие физические нагрузки могут вызвать риск отрыва атеросклеротической бляшки или тромба, что может привести к острым состояниям.

Негативные последствия избыточной массы тела. Наличие избыточной массы и ожирение не требуемым образом подразумевает заняться спортом или начать бег. Увеличенная нагрузка на суставы и кости может привести к их повреждениям, не способствуя при этом существенному снижению веса.

Опасности ранних и поздних пробежек. Существует мнение, согласно которому «утренний бег накладывает негативный отпечаток на здоровье, так как является настоящим стрессом». Специалисты утверждают, что занятия бегом без необходимой разминки после сна могут привести к спазмам мышц и болевым ощущениям в коленях [5]. Резкий рост пульса после сна может отрицательно сказаться на работе организма, что в свою очередь грозит нарушениями работы сердца и даже обмороками. Кроме того, бег перед сном противопоказан, поскольку он приводит к перевозбуждению нервной системы, вызывая повышенную выработку кортизола.

В ходе исследования было установлено, что бег оказывает благоприятное воздействие на организм. В частности, он способствует нормализации работы сердца и сосудов, помогает снизить избыточный вес, а также положительно влияет на психологическое состояние и качество сна [9, 10].

Личность человека, который занимается бегом, всегда меняется в лучшую сторону. Регулярные занятия развивают силу воли и уверенность в себе. Люди, которые регулярно выходят на пробежки, отличаются упорством и настойчивостью. Такие люди легко преодолевают лень, тревогу и страх перед чем-либо и готовы взяться за любую сложную задачу. Ученые доказали, что бег делает человека уравновешенным. Но самое удивительное, что бег заставляет организм вырабатывать эндорфины – гормон удовольствия. Поэтому бегуны менее подвержены депрессиям, стрессам и подавленности. Исчезают комплексы, появляется позитивный настрой и душевное спокойствие. Тело становится более подтянутым и стройным.

\*\*\*

1. Азимова, А.М. Влияние физической культуры и спорта на психическое здоровье человека / А.М. Азимова, П. П. Николаев // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XI Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 25 февраля 2021 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. С. 211-214.
2. Бережник, Ю.Ю. Преимущества и недостатки бега в зимний период / Ю.Ю. Бережник, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 103-6. С. 137-139.
3. Гибадуллина, А.Р. Влияние фитнеса на здоровье человека / А.Р. Гибадуллина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 65-68.
4. Интенсификация процесса физической подготовки студентов с использованием техники Табата / С.И. Зизикова, П.П. Николаев, А.Я. Борисов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 1(215). С. 176-180.
5. Круглова, А.В. Важность разминки при занятиях спортом и физической культурой / А.В. Круглова, М.А. Корниенко, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 99-101.
6. Налимова, М.Н. Польза бега в зимнее время года / М. Н. Налимова // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 2-2. С. 145-147.
7. Смирнова, У.В. Развитие бега на средние дистанции в России / У.В. Смирнова, М.Н. Пискайкина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 2(7). С. 42-46.

8. Стерликова, А. Д. Физическая культура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.Д. Стерликова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 182-185.
9. Шоназарова, С.Х. Физическая культура как главный фактор формирования здорового образа жизни современного студента / С.Х. Шоназарова, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 96-2. С. 174-176.
10. Яссанс, А.А. К вопросу о роли физической культуры в жизни современного человека / А.А. Яссанс, П.П. Николаев // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-2. С. 79-81.

**Мисакян Э.Р., Шеронов В.В.**

**Тренировка легкоатлета как основа к занятию любым видом спорта**

*Южно-российский институт управления (ф) Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-534

**Аннотация**

В данной научной статье рассматриваются особенности формирования тела легкоатлета, а также доказывается его гибкость для занятия любым другим видом спорта посредством специфики формирования эффективного тренировочного процесса.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, комплекс упражнений, эволюция, тренировки.

**Abstract**

This article examines the peculiarities of the athlete's body formation, as well as proves its flexibility for practicing any other sport through the specifics of the formation of an effective training process.

**Keywords:** athletics, a set of exercises, evolution, training.

Являясь королевой спорта, легкая атлетика объединяет в себе упражнения в беге, прыжках, толкании, метании снарядов и спортивной ходьбе. К ее становлению одним из первых профессиональных видов спорта причастны древнегреческие бегуны. Со временем возникла необходимость ужесточать тренировочный процесс, что, в дальнейшем позволило освоить и другие виды спортивной деятельности.

Занятие легкой атлетикой подразумевает комплексы упражнений для проработки всего мышечного корсета. Так, направленность на проработку определенных групп мышц может стоить спортсмену снижения уровня эффективности, сказывающееся на проявлениях силы, скорости, выносливости и т.д.

Таким образом, актуальность выбранной темы обусловлена исторической важностью легкой атлетики и современными методами тренировки многопрофильных спортсменов.

В рамках данной статьи исследуются физические возможности спортсменов-легкоатлетов на предмет скорости адаптации к тренировкам, специфика которых ориентирована к занятиям другими видами спортивной активности, через анализ конституции и уровня развития мышечного корсета. Предметом исследования в процессе изучения данного вопроса стал тренировочный процесс, нацеленный не на улучшение показателей конкретной группы мышц, а сосредоточенный на развитие и укрепление всего тела. Такой подход обеспечивает легкоатлету мобильность суставов, эластичность связочного аппарата и крепкий мышечный корсет, что само по себе является основой для освоении любого другого вида спорта.

Не стоит забывать о том, что благодаря развитию ключевых физических качеств спортсмена, т.е. сила, выносливость, скорость, ловкость и координация — легкоатлетическая подготовка предоставляет спортсменам универсальные навыки, которые актуальны для широкого спектра иных физических дисциплин.

Спортсменам-легкоатлетам присуще равномерное, пропорциональное развитие мышц, лишенных жировых отложений. Результатами приведенного тезиса служат внешние физические данные человека и анализы показателей интегральной оценки биохимического состава тела – биоимпедансометрии.

Вопрос к изучению данной темы также был актуален в научных исследованиях доктора педагогических наук Годик М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок» и доктора медицинских наук Янсена П. «ЧСС, лактат и тренировки на выносливость», ссылавшихся на статью американского палеонтолога Тринкауса Э. «Энергетический парадокс бега человека и эволюции гоминидов».

В процессе изучения приведенной научной литературы был выведен тезис о том, что человек, в процессе эволюции, стал совершенным бегуном, работающим на выносливость. Такое явление обусловлено уникальными анатомическими особенностями *Homo erectus* на примере обилия эккринных потовых желез, а также высоким процентом медленных в сокращении волокон в крупных пучках мышц ног, которым требуется значительно больше времени, чтобы устать. Исторически это обусловлено необходимостью к «изматыванию» добычи до полного ее изнеможения в процессе охоты. Древний человек в ходе эволюционных метаморфоз, лишился густого волосного покрова, что также участвует в процессе охлаждения кожи и уменьшает риск перегрева от интенсивных нагрузок.

Янсен П. в своем научном исследовании «ЧСС, лактат и тренировки на выносливость» также затронул тему психологической подготовки легкоатлетов. Дело в том, что тренировка легкоатлетов - это не просто работа с физической составляющей, но еще и с эмоциональной. Именно в процессе своих тренировок спортсмены учатся развивать настойчивость, повышать выносливость и целеустремленность. Стоит отметить, что двумя важными качествами при тренировках является повышение концентрации и адаптация к стрессу. Легкоатлеты при занятиях спортом учатся фокусировать себя на определенных задачах, тем самым развивают навык управления своим вниманием и концентрацией, что является важной и необходимой составляющей в спорте. Также, участие в соревнованиях, поражение или победа – все это способствует формированию уверенности в себе, а также развитию психологической устойчивости.

В основном, легкая атлетика воспринимается, как индивидуальный вид спорта, но тренировочный процесс зачастую проходит коллективно. Многие тренировки и соревнования требуют взаимодействия с другими спортсменами, что позволяет развивать навыки коммуникаций, совместной работы и сотрудничества – это также является важной составляющей в любом виде спорта, включая даже легкую атлетику.

Таким образом, самым эффективным образом легкоатлета является спортсмен-марафонец. Физиологически и анатомически такой бегун максимально приближен к идеальному результату эволюции, максимально адаптированному к выживанию среди хищников. Правильный склад ума, подготовленная психика человека – спортсмена и развитые навыки коммуникации, также способствуют гармоничному и успешному формированию личности легкоатлета.

Техническая и психологическая подготовка, успешно интегрированная в систему тренировок, создает благоприятные условия для формирования уверенности в себе и способности справляться с конкурентным давлением, не стоит забывать, что такие аспекты важны практически в любом виде спорта, где требуется высокая степень концентрации и адаптации к стрессовым ситуациям.

Такой подход к изучению поставленного вопроса определяет для спортсмена высокий уровень натренированности тела, что в рамках данного исследования является хорошей основой для быстрого освоения любого другого вида спорта. Принципиальными характеристиками улучшения функционального и биологического состояний спортсменов являются: увеличение объема легких, развитая выносливость, развитая мобильность суставов, статичность опорно-двигательного аппарата, оптимизация

жизненно важных процессов, контроль координации движений, а также эластичность связочного аппарата.

Стоит также отметить, что тренировочный процесс при занятиях легкой атлетикой почти полностью идентичен с общей физической подготовкой при занятиях любым видом спортивной деятельности. Примером служат: интервальный бег, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, бег с захлестом голени), челночный бег, прыжки на скакалке с изменением интенсивности. Такие упражнения анатомически правильны и нацелены на работу в естественной амплитуде. На базе таких тренировок спортсменами приобретаются умения и навыки научно-методологической деятельности, и, как уже было отмечено ранее, формируется комплекс умений и морально-волевых качеств, необходимых в спортивной деятельности.

Также, легкоатлеты, в силу сбалансированности тренировочного процесса, менее подвержены получению травм, исключая особые непредвиденные обстоятельства (например, падение по время спринта): для обеспечения легкости тела, идет работа с собственным весом, используются тренажеры, минимально используется тяжелый спортивный инвентарь, а его использование находится в рамках оказания среднего сопротивления.

Такая практика работы с собственным весом в первую очередь является профилактикой атрофии мышц и не несет за собой вреда.

Исходя из приведенной теоретической базы и практически обоснованного научного исследования экспертов в области выдвинутой гипотезы, можно сделать вывод о том, что специфика тренировок по легкой атлетике максимально приближена к идеальным природным условиям для развития тела человека. Именно этот фактор позволяет снизить время на освоение новых спортивных навыков в других областях. Также такой подход помогает осуществить профилактику профессиональных травм.

\*\*\*

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методики физического воспитания», – М.: Просвещение, 2012. – 325 с.
2. Глухих Ю.Н., Серебряков Г.Н. «Основы динамической морфологии», – Омск, СибГАФК, 1998. – 64 с.
3. Годик, М.А. «Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок»/ М.А.Годик – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 136 с.
4. Войцеховский, С.М. 2Физическая подготовка спортсменов высшего класса», – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 164 с.
5. Верхошанский, Ю.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов», – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 135 с.
6. Туманян Г.С. «Телосложение и спорт: Учебное пособие» /Г.С. Туманян, Э.Г. Мартиросов/, – М.: Терра-спорт, 1976. – 239 с.
7. Хоменков, Л.С. «Книга тренера по легкой атлетике» /Под ред. Л.С. Хоменкова/. – М.: Физкультура и спорт, 2012. - 399 с.
8. Янсен, П. «ЧСС, лактат и тренировки на выносливость», – Изд.: Мурманск:Тулома, 2009. - 160 с.

**Носевич А.И., Проскурина И.Ф.**

**Современная роль физической культуры среди студентов**

*Южно-российский институт управления (ф) Российская академия народного хозяйства и государственной службы  
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-535

#### **Аннотация**

В данной статье рассматриваются основные современные проблемы, с которыми сталкиваются студенты при прохождении курса «Физическая культура».

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, спорт, здоровье, активность.

#### **Abstract**

This article discusses the main modern problems that students face when taking the course "Physical education".

**Keywords:** students, physical education, sports, health, activity.



Студенты – молодежь, которая изо всех сил старается идти в ногу со временем и активно развивается во всех многочисленных сферах, однако в мире с каждым годом растет численность молодых людей, у которых наблюдаются проблемы со здоровьем, что непосредственно связано с их малоподвижным образом жизни. В наше время изменились ценности, интеллектуальные виды деятельности сменили физические, однако в погоне за знаниями ребята забывают, что необходимо получать физическую разгрузку и следить за своим здоровьем. Россия – страна, которая идет рука об руку со спортом на протяжении долгих лет и имеет огромную спортивную историю, и сейчас перед ней стоит главная цель, которая заключается в том, чтобы доказать ребятам, что здоровье – это то, что сейчас важнее всего. Государство старается поддерживать молодое поколение, ведь они – наше будущее. Именно поэтому в высших учебных заведениях преподается курс «Физическая культура».

Данный курс не только повышает выносливость, физические качества молодых ребят, он в первую очередь развивает в них различные духовные качества – дисциплину, стремление к лучшему результату, а также множество других личностных аспектов, о которых многие и не подозревают. Благодаря этому предмету, студенты знают об элементарных правилах техники безопасности, основных упражнениях для эффективной разминки и разогрева мышц. Все эти базовые навыки пригодятся студентам в их будущей профессии. В абсолютно любой сфере данные навыки будут применяться, даже если она не требует определенной физической подготовки.

Двигательная активность помогает студентам избавиться от стресса, усталости, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, активизирует мозговую деятельность, укрепляет иммунитет, а также восстанавливает нервные клетки. Помимо этого, студенты учатся выполнять как можно больше работы за определенный промежуток времени, что немаловажно для их дальнейшей реализации в жизни.

Согласно регулярным тестированиям, к сожалению, не все студенты находят занятия физической культурой интересными и полезными, из-за чего многие сводят посещения данного курса к минимуму. Многие обосновывают это нехваткой времени, другими приоритетами или же отсутствием заинтересованности в содержании самого курса. Такая тенденция может привести к негативным последствиям, таким как преждевременное старение, депрессия, а также различные серьезные и хронические заболевания [2].

Большинство учащихся высших учебных заведений сталкиваются с важной и серьезной проблемой – неумение отдыхать после длительной умственной нагрузки. Каждый учебный день студент посещает в среднем 3-4 пары, а некоторые после учебы даже идут работать. В период сессии все студенты очень подвержены стрессу, повышенной тревожности в силу того, что многие из них активно готовятся к предстоящим экзаменам и зачётам. Это все очень сильно сказывается как на психологическом, так и на физическом состоянии молодежи. Для того, чтобы правильно отдыхать, следует сменять один вид нагрузки на другой, в нашем случае следует сменять умственную нагрузку на физическую. Согласно исследованиям, ребята, которые регулярно посещают занятия курса «Физическая культура и спорт», чувствуют себя хорошо на протяжении всего дня, имеют крепкий сон и здоровую нервную систему, что очень важно для студента.

Наше государство старается делать всё, чтобы наши студенты вели здоровый образ жизни и понимали, что «Физическая культура» – не просто предмет, который пришел к ним из прошлой школьной жизни, а целая кладовая для получения важнейших личностных качеств и здорового тела. На данный момент во всех регионах страны проводятся регулярные студенческие межвузовские соревнования по разным видам спорта, где каждый студент вправе показать себя, поработать в команде и отточить какие-либо полезные навыки. Развивается и разносторонняя структура проведения занятий:

чирлидинг, футбол, различные игровые виды проведения занятий, перетягивание канатов, растяжка и многое другое.

Для того, чтобы повысить уровень интереса студентов к данной дисциплине, стоит сделать акцент на интересах учащихся и модернизировать структуру занятий, активно внедрять новые педагогические технологии, сотрудничать с учащимися и принимать их запросы и пожелания относительно данного курса, а также уделять внимание тому, что физическая культура – предмет, улучшающий не только физическое здоровье человека, но еще и ментальное. Важным аспектом является адаптивная физическая культура, внедрение которой в образовательный курс поможет охватить абсолютно всю студенческую аудиторию. Также стоит отметить, что проведение теоретических занятий относительно данного курса помогло бы сделать акцент на многих положительных моментах, которые современные студенты не замечают, а также дать мотивацию молодым ребятам заниматься спортом.

Однако стоит помнить, что главной задачей данного курса является донести до студентов, что здоровье – это самая важная вещь в жизни любого человека, чем бы он ни занимался [1]. Физическая культура формирует здоровое общество, помогает молодым ребятам поддерживать свое физическое и ментальное здоровье, а также растит трудоспособных граждан.

\*\*\*

1. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. – С. 536
2. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях // РусАльянс "Сова" URL: <https://sowa-ru.com/item-work/2022-2102/>

**Пелягина А.А., Иванова Л.А.**  
**Спортивный маркетинг**

*Самарский государственный экономический университет  
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-11-2024-536

#### **Аннотация**

В статье рассматриваются особенности спортивного маркетинга, его ключевые направления и современные тенденции. Анализируется влияние новых технологий и социальных изменений на формирование маркетинговых стратегий в спортивной индустрии. Оценивается роль крупных спортивных событий и СМИ в продвижении брендов и здорового образа жизни.

**Ключевые слова:** маркетинг, спорт, спортивные бренды, технологии, спортивные события, реклама.

#### **Abstract**

This article examines the features of sports marketing, its key areas and modern trends. It analyzes the impact of new technologies and social changes on the formation of marketing strategies in the sports industry. It evaluates the role of major sports events and media in promoting.

**Keywords:** marketing, sports, sports brand, technologies, sports events, advertising.

Целью данной статьи является анализ спортивного маркетинга и выделение ключевых направлений, влияющих на развитие отрасли. Спортивный маркетинг прошел путь от простой рекламы спортивного инвентаря до создания комплексных стратегий,

вовлекающих болельщиков, спортсменов и бренды в глобальный культурный контекст. Для достижения этой цели я поставил перед собой следующие задачи:

1. Рассмотреть развитие маркетинговых стратегий в спортивной индустрии;
2. Оценить влияние современных технологий и социальных сетей на спортивный маркетинг;
3. Изучить роль крупных спортивных событий в продвижении спортивных брендов.

Актуальность данной темы обусловлена тем, что спорт стал неотъемлемой частью жизни миллионов людей, а маркетинговые стратегии в спорте напрямую влияют на формирование ценностей и восприятие здорового образа жизни в обществе. Понимание этих процессов помогает брендам эффективнее взаимодействовать с целевой аудиторией и адаптировать свои кампании к быстро меняющемуся рынку.

За последние несколько десятилетий спортивный маркетинг претерпел значительные изменения, превратившись в сложную и многогранную область, выходящую далеко за рамки традиционной рекламы. Теперь он включает в себя такие элементы, как спонсорство, поддержка спортсменов, вовлечение в социальные сети и продвижение ценностей образа жизни. Эта эволюция отражает растущее значение спорта в повседневной жизни и потребность брендов в более аутентичном и увлекательном взаимодействии с потребителями.

Одним из самых мощных инструментов спортивного маркетинга является спонсорство, особенно во время крупных мероприятий. Бренды сотрудничают с такими престижными спортивными событиями, как Олимпийские игры, Чемпионат мира по футболу и НБА, предоставляя уникальную платформу для общения с глобальной аудиторией. Эти события привлекают миллионы зрителей, предоставляя компаниям огромную сцену для демонстрации своей продукции и укрепления узнаваемости бренда. Например, Coca-Cola и McDonald's уже давно спонсируют Олимпийские игры, а такие гиганты спортивной одежды, как Adidas и Nike, укрепили свое присутствие благодаря партнерству с международными футбольными турнирами. Такое спонсорство не только повышает узнаваемость, но и объединяет бренды с такими ценностями, как конкуренция, достижения и совершенство, что находит отклик у поклонников спорта во всем мире.

Поддержка спортсменов - еще один важный аспект спортивного маркетинга. Спортсмены обладают огромным влиянием, и их поддержка может существенно повлиять на восприятие товаров потребителями. Такие бренды, как Nike, Under Armour и Puma, часто сотрудничают с ведущими спортсменами, такими как Криштиану Роналду, Леброн Джеймс и Серена Уильямс. В результате такого сотрудничества часто создаются фирменные продукты, такие как специализированная баскетбольная обувь или экипировка для тренировок, которые носят имя и бренд спортсмена. Такой вид маркетинга устанавливает эмоциональную связь между успехом спортсмена и продуктом, побуждая фанатов приобретать товары, одобренные их спортивными героями. Вера в то, что эти товары способствуют успеху спортсмена, является сильным мотиватором для потребителей.

Социальные сети также изменили ландшафт спортивного маркетинга, обеспечив брендам прямой доступ к целевой аудитории. Такие платформы, как Instagram (деятельность организации Meta Platforms Inc., ее продуктов Instagram и Facebook запрещена на территории Российской Федерации), TikTok и YouTube, позволяют проводить более интерактивные и личные кампании, где пользователи могут взаимодействовать с контентом с помощью лайков, акций и комментариев. Спортивные бренды использовали эти платформы для создания вирусных маркетинговых кампаний, которые быстро распространялись по социальным сетям, создавая значительный резонанс. Например, культовая кампания Nike «Just Do It» остается одной из самых узнаваемых и влиятельных маркетинговых стратегий во всем мире, во многом благодаря

ее активному присутствию в социальных сетях. Кроме того, ключевую роль в продвижении товаров играют авторитеты и микроинфлюенсеры, которые зачастую выглядят более аутентично и менее коммерчески, что повышает доверие потребителей к бренду.

Развивающиеся технологии еще больше укрепили спортивный маркетинг, предложив инновационные способы привлечения потребителей. Виртуальная реальность (VR) и дополненная реальность (AR) позволили брендам обеспечить захватывающий опыт. Болельщики могут использовать VR, чтобы виртуально присутствовать на спортивных мероприятиях, а AR позволяет потребителям опробовать товар перед покупкой. Носимые технологии, такие как фитнес-трекеры и смарт-часы, также легко интегрировались в повседневную жизнь потребителей, а такие компании, как Apple, Fitbit и Garmin, стали синонимом здоровья и фитнеса [3, С. 65]. Ориентация на технологические инновации помогает брендам выделиться на конкурентном рынке, предлагая решения, которые улучшают потребительский опыт.

Еще одно ключевое событие в спортивном маркетинге - переход к локализации и целевым кампаниям. Бренды больше не ограничиваются глобальными стратегиями; они все чаще адаптируют свои сообщения, чтобы они находили отклик в конкретных регионах. Локализация помогает установить более тесную связь с местной аудиторией, особенно в регионах с разнообразной культурой. Яркий пример - кампания Nike 2017 года на Ближнем Востоке, где спортсменки демонстрировали, как они нарушают традиционные гендерные нормы, занимаясь спортом. Подобный целевой маркетинг демонстрирует, что бренды учитывают социальную и культурную динамику различных регионов, что делает их более близкими к местным сообществам.

Глобальные спортивные события, такие как Чемпионат мира по футболу, Суперкубок и Олимпийские игры, это не только значимые спортивные мероприятия, но и отличные маркетинговые возможности. За этими событиями следят миллионы людей по всему миру, предлагая брендам беспрецедентное воздействие. Рекламные ролики Super Bowl даже стали событием в культурной жизни: компании тратят миллионы на короткие, но впечатляющие рекламные ролики, которые захватывают огромную аудиторию. Волнение и эмоциональное вовлечение фанатов во время этих событий делают их более восприимчивыми к сообщениям брендов. Кроме того, эти события дают брендам возможность ассоциировать свою продукцию с выступлениями и успехами спортсменов, что делает их товары более желанными. В последние годы произошел заметный сдвиг в ценностях, которые потребители ожидают от спортивных брендов. Такие вопросы, как экологическая устойчивость, инклюзивность и социальная справедливость, заняли центральное место в маркетинговых кампаниях. Потребители теперь ожидают, что бренды будут соответствовать этим ценностям и занимать позицию по важным социальным вопросам. Например, Adidas выпустил экологичные коллекции, изготовленные из переработанного океанического пластика, а Nike и Reebok провели кампании, посвященные гендерному равенству и расовой справедливости. Этот сдвиг показывает, что спортивный маркетинг больше не сводится только к показателям и соревнованиям; он направлен на создание положительного влияния на общество и установление более глубоких связей с потребителями.

Еще одна тенденция, определяющая спортивный маркетинг, - растущая популярность athleisure, категории одежды, предназначенной для тренировок, но носимой как повседневная мода. Этот сдвиг расширил целевую аудиторию спортивных брендов за пределы спортсменов и любителей фитнеса, включив в нее широкую публику. Такие бренды, как Lululemon, Adidas и Puma, воспользовались этой тенденцией, создав линии, в которых мода сочетается с функциональностью, что привлекает потребителей, которые ценят как стиль, так и комфорт. Возникновение athleisure размыло границы между спортивной одеждой и повседневной модой, позволив брендам выйти на новые рынки и демографические группы. Эта тенденция подчеркивает гибкость и адаптивность

спортивного маркетинга, который продолжает развиваться в ответ на меняющиеся потребительские предпочтения и общественные сдвиги.

В заключение следует отметить, что спортивный маркетинг превратился в сложную и динамичную область, обусловленную технологическими инновациями, изменением потребительских ценностей и глобальной привлекательностью спорта. Спонсорство, поддержка спортсменов, социальные сети и локализованные кампании, вот лишь некоторые из многочисленных стратегий, которые используют бренды для взаимодействия со своей аудиторией. По мере того, как потребители становятся все более социально сознательными, спортивные бренды должны адаптироваться, согласовывая свои маркетинговые стратегии с ценностями устойчивости, инклюзивности и социального воздействия. Будущее спортивного маркетинга - в его способности устанавливать связь с потребителями как на эмоциональном, так и на практическом уровне, что делает его мощным инструментом для роста и вовлечения брендов.

Спортивный маркетинг превратился в динамичную и многогранную область, обусловленную инновациями в технологиях, изменениями в поведении потребителей и глобальной привлекательностью спорта. От спонсорства крупных мероприятий и поддержки спортсменов до развития социальных сетей и локализованных кампаний - бренды должны оставаться гибкими и адаптивными, чтобы оставаться актуальными на конкурентном спортивном рынке. Более того, поскольку ожидания потребителей смещаются в сторону более социально сознательных и инклюзивных брендов, спортивные маркетологи должны согласовывать свои стратегии с этими ценностями, чтобы построить прочные отношения со своей аудиторией. В конечном итоге спортивный маркетинг это не просто продажа товаров, это создание значимых связей, которые резонируют с потребителями как на эмоциональном, так и на практическом уровне.

\*\*\*

1. Карпов В.И. Влияние спонсорства на успех спортивных мероприятий // Маркетинг и спорт, 2019. Р. 110-115.
2. Петрова О.С. Использование социальных медиа в спортивном маркетинге // Современные тенденции в рекламе, 2020. Р. 85-90.
3. Никитин А.А. Инновационные технологии в спортивных продуктах // Спорт и технологии, 2021. Р. 99-105.

[illegible]

[illegible]





LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ**  
**№115, Ноябрь 2024**

Часть 11