Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.052.24

Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ

Опалев Максим Александрович

Аверясова Юлия Олеговна,

Аверясов Вячеслав Васильевич

Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация. Прогноз дефинитивных значений соревновательной деятельности в гребном спорте по ювенильным показателям невозможен. Вместе с тем, необходим поиск данной категории показателей, по которым в определенной мере появляется возможность прогнозирования потенциальных двигательных возможностей гребцов, так как через несколько лет они будут соревноваться именно в этом виде деятельности.
Ключевые слова: *соревновательная деятельность, показатели соревновательной деятельности у гребцов-каноистов, оценка соревновательной деятельности.*

Special training for paddlers in kayaks and canoes

Opalev Maksim,

Averyasova Yuliya,

Averyasov Viatcheslav

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Annotation. The forecast of definitive values of competitive activity in rowing on juvenile indicators is impossible. At the same time, it is necessary to search for this category of indicators, which to some extent makes it possible to predict the potential motor capabilities of rowers, since in a few years they will compete in this type of activity.
Keywords: *competitive activity, indicators of competitive activity in rowers-canoeists, evaluation of competitive activity.*

Прогноз дефинитивных значений соревновательной деятельности в гребном спорте по ювенильным показателям невозможен. Вместе с тем, необходим поиск данной категории показателей, по которым в определенной мере появляется возможность прогнозирования потенциальных двигательных возможностей гребцов, так как через несколько лет они будут соревноваться именно в этом виде деятельности.

В нашем обследовании принимали участие 42 мальчика в возрасте 11-12 лет. Через 1,5 года после начального обучения произошло существенное перемещение занимающихся в гребле на дистанции 500 м: слабые оказались среди сильных и наоборот. По нашим данным, в возрасте 11-12 лет выявлена наибольшая взаимосвязь результатов гребли на каноэ на дистанции 500 м и относительных показателей PWC_{170} (r = -0,765). Уравнения линейной

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

регрессии имеют следующий вид: y = -8,94x + 338,6; x = -0,065 y + 30,3, где y – результат в гребле на 500 м, с; x – показатель PWC_{170}, кгм/мин/кг. Погрешность первого уравнения (2,9 %) меньше второго (3,6 %), поэтому первое уравнение целесообразно использовать для точности предсказания результатов. Данный подход позволяет определить уровни экономичности гребковых двигательных действий (табл. 1).

Таблица 1

Уровни экономичности гребли на дистанции 500 м у 11-12-летних спортсменов

№ п/п	Испытуемые	Показатели					Уровни экономичности
		PWC_{170}, кгм/мин/кг	Расчетный результат на 500 м, с	Фактический результат на 500 м, с	Соотношения расчетных и фактических результатов, с		
					Абсолют	Относит., %	
1.	П-ов С.	17,9	178,6	188,1	-9,5	-5,3	Ниже среднего
2.	С-ев Н.	18,5	173,2	174,2	-1,0	-0,6	Средний
3.	С-ин В,	18,9	169,6	156,2	13,4	7,9	Высокий
4.	С-ов Ю.	19,4	165,2	177,7	-12,5	-7,6	Низкий
5.	И-ко Е.	19,5	164,3	155,8	9,5	5,2	Выше среднего
6.	Г-ов В.	18,9	173,2	170,4	2,8	1,6	Средний
7.	К-ев П.	20,1	158,9	159,2	-0,3	-0,2	Средний

Примечание. При определении относительных показателей соотношения фактический результат принимался за 100 %.

Нами рассчитаны следующие градации оценок уровней экономичности гребли: высокий – 6,5 % и более; выше среднего – 3,1 – 6,4 %; средний - ± 3,0 %; ниже среднего – 3,1 ÷ - 6,4 %; низкий - -6,5 % и менее.

Данный подход позволил классифицировать 86 спортсменов в возрасте 11-12 лет по уровням экономичности гребли. Высокий уровень экономичности двигательных действий выявили у 9 гребцов (10,5 %), выше среднего – у 16 человек (18,6 %), средний – у 35 занимающихся (40,7 %), ниже среднего – у 18 детей (20,9 %), низкий – 8 человек (9,3 %). По нашему мнению, оценка данного компонента является важным показателем характеристики перспективности юных гребцов. Для удобства определения показателя экономичности гребли нами разработаны номограммы, представлены на рисунке 1.

Сопоставив индивидуальные показатели (начальные и через 1,5 года), можно определить по номограммам перспективность юных гребцов по данным соревновательной деятельности. Линии номограммы, отражающие разные уровни способностей гребцов, скорректированы по материалам сильнейших гребцов СССР и Российской Федерации (ЗМС

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Опалев М., ЗМС Бобрешов В., ЗМС Турченков Д., ЗМС Вешко В., ЗМС Гурин Ю., ЗМС Волков А., ЗМС Калидов О.).

Таким образом, сопряженный показатель начальных результатов и приростов через 1,5 года позволяет оценить потенциальные возможности юных гребцов.

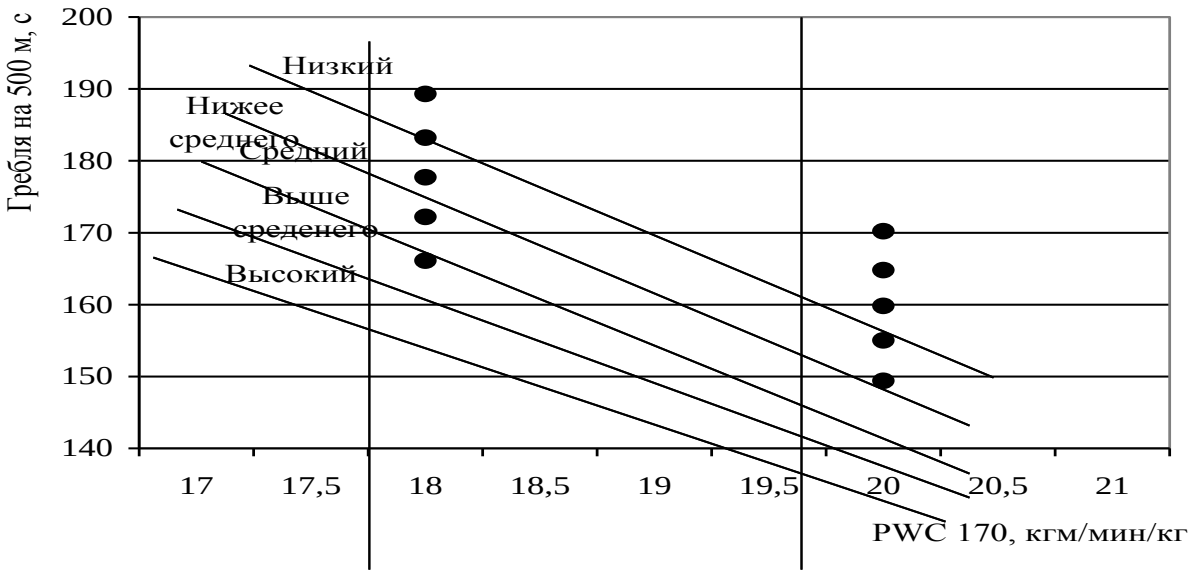


Рис. 1. Уровни экономичности двигательных действий юных гребцов-каноистов на дистанции 500 м.

*Для определения перспективности юных гребцов важно уже в пре*пубертатный период (период поиска талантливых гребцов) прогнозировать конечные антропометрические показатели спортсменов, в первую очередь, длины тела. Результаты многолетних генерализированных исследований позволили выявить наиболее информативные показатели для прогноза длины тела спортсменов.

Уже в возрасте 10 лет, используя методы математической статистики, нами были отобраны для прогнозирования данной характеристики показатели длины стопы и длины кисти юных гребцов в этом возрасте, а также ростовые данные их родителей.

На основе экспериментальных данных нами составлено уравнение множественной регрессии, которое имеет следующий вид:

$y = 0{,}90x_1 + 0{,}32x_2 + 94{,}47$, где y – прогнозируемая конечная длина тела гребца, см; x_1 – сумма показателей длины стопы и длины кисти, см; x_2 – полусумма длины тела отца и длина тела матери, см.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Получена высокая теснота связи для зависимости переменной *y* от аргументов x_1 и x_2. 61,3 % вариации прогнозируемой длины тела гребцов обусловлены совокупным влиянием длины стопы и длины кисти юного спортсмена, а также длины тела родителей. Полная детерминация 61,3 % делится между аргументами так, что на долю x_1 – приходится 36,1 %, а на долю x_2 – 25,2 %. Иными словами, среди данных факторов, определяющих прогнозируемую длину тела, сумма показателей длины стопы и длины кисти имеет больший удельный вес, чем длина тела родителей.

Данный подход позволяет в определенной мере предсказать показатель длины тела уже в препубертатный период, что крайне важно в аспекте прогнозирования потенциальных двигательных возможностей юных гребцов.

Список используемой литературы:

1. Аксенов М.О., Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И. Поиск "генов спортивного таланта" в силовых видах спорта. Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 52-54.
2. Андрющенко Л.Б., Шутова Т.Н., Высоцкая Т.П. Разработка дополнительной профессиональной программы обучения тренеров. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 7 (173). С. 6-9.
3. Быков А.И. Повышение эффективности специальной подготовки квалифицированных гребцов на байдарках на основе соревновательного метода: Учеб. пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 104 с.
4. Букова Л.М., Буков Ю.А., Андрющенко Л.Б., Кобза М. Рациональное построение занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор стимуляции процессов восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 18-20.
5. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. - М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
6. Верлина И.Н. Структура микроциклов, направленных на развитие выносливости гребцов на байдарках 14-15 лет в годичном цикле подготовки: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 1997. – 24 с.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
8. Волков В.М., Ромашов А.В. Лонгитудинальные исследования скоростно-силовых показателей школьников 11-14 лет // Теория и практика физической культуры - 1998. - №7. - С.5.
9. Филимонова С.И., Андрющенко Л.Б., Алмазова Ю.Б., Казакова В.М. Организация физической рекреации в школе на основе соревновательного метода и самоорганизации. Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 29-31.
10. Razmakhova S.Yu., Gernet I.N., Pushkina V.N., Andryushchenko L.B., Sharenkova L.A., Olyashev N.V. A comparative gender analysis of quality of life instudents exempted from practical works on physical culture.International Journal of Applied Exercise Physiology. 2019. Т. 8. № 2. С. 1-10.
11. Zakirov F.Kh., Krasilnikov A.A., Pushkina V.N., Gernet I.N., Andryushchenko L.B., Yamaletdinova G.A. The role damages and epigenetic modifications of dna in alzheimers disease.Indo American Journal of Pharmaceutical Sciences. 2019. Т. 6. № 5. С. 9700-9703.
12. Aksenov M.O., Andryushchenko L.B. Myostatin gene role in strength building process.Theory and Practice of Physical Culture. 2018. № 4. С. 24.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.052.24

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗАЩИТЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Андрющенко Олег Николаевич

Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации

Мостовая Наталья Валерьевна

Самарский государственный университет путей и сообщения

Аннотация: В статье представлен анализ эффективности защитных действий баскетболистов, влияющих на итоговый результат баскетбольного матча. Рассматриваются основные требования к хорошим защитникам, предлагается концепция, согласно которой именно защитные действия являются той основой, на которой строится вся игра команды.

*Ключевые слова**:** баскетбол, технико-тактическая подготовка, защита.*

BASIC RULES FOR FORMING PROTECTION IN A BASKETBALL

Andreyshchenko Oleg

Financial University under the Government of the Russian Federation

Mostovaya Natalia

Samara State University of Ways and Communications

Annotation: The article presents an analysis of the effectiveness of defensive actions of basketball players, influencing the final result of a basketball game. The basic requirements for good defenders are considered, the concept is proposed, according to which the defensive actions are the basis on which the whole game of the team is built.

Keywords**:** basketball, technical and tactical training, defense.

Введение: Фраза «Защита выигрывает чемпионаты» справедлива для баскетболиста любого уровня от студенческого до профессионального. Под защитой мы будем понимать агрессивную атаку против игроков нападения, срывающую все их взаимодействия.

Игра в защите требует исключительной активности. Это означает оказание давления на нападающих, активные действия, заставляющие нападающих ошибаться, не простое реагирование на их действия, а форсирование этих ошибок благодаря активному, разрушающему прессингу.

Закладывая защитный фундамент, баскетболист должен целенаправленно работать, тренировка за тренировкой, игра за игрой и сезон за сезоном.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Цель данного исследования – проанализировать особенности умственных и физических качеств, необходимых баскетболисту для эффективной игры в защите.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, статистических данных выступлений и подготовки спортсменов, участников мужских студенческих сборных команд России.

Результаты исследования и их обсуждение: Как и любой другой спорт, баскетбол требователен к игрокам, их физическим и умственным чертам. От баскетболистов требуются задатки быстрой реакции, внимательность, сосредоточенность. Эти качества необходимо совершенствовать изо дня в день. Игрок должен обладать самообладанием, уметь абстрагироваться от внешних раздражителей и концентрироваться на объекте.

Обстановка на баскетбольной площадке меняется моментально. Подобная среда обязывает спортсмена проявлять мгновенную реакцию, адаптироваться под изменяемые условия, и незамедлительно применять стратегически верные решения. Кроме того, баскетболисту нужно постоянно тренировать периферическое зрение. Даже при личной защите ему необходимо оценивать ситуацию на площадке в целом, учитывать слабые и сильные стороны не только команды противника, но и игроков своей команды.

Для формирования защиты нужны точные, всем понятные правила, это усиливает ее важность. Основные требования к хорошим защитникам:

– заставляйте дриблера как можно чаще менять направление движения, закрывая ему поле зрения и заставляя терять время на атаку. Это разрушает привычный ход нападения, заставляет затягивать атаку и создает защите условия для постановки ловушки игроку, владеющему мячом.

– не открывайте игроку с мячом возможность для легкого прохода к корзине, всегда располагайтесь между подопечным и корзиной. Если дриблер сумеет обойти защитника, все другие игроки команды должны выполнить ротацию, чтобы остановить продвижение мяча к корзине.

– прессингуйте мяч, пока он в руках у нападающего, это подразумевает противодействие ведению и передаче. Прессинг игрока с мячом мешает передачам в ограниченную зону и высокорезультативным броскам.

– оттесняйте игрока с мячом к боковой линии, перекрывая ему поле зрения и ограничивая передачи одним направлением. Если защита заставляет нападающих держать

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

мяч на одной стороне площадки, игрок с мячом останавливается или задерживается с быстрой передачей на другой край.

– используйте слабые места игроков нападения, вынуждайте игроков нападения бросать, если у него невысокий процент попаданий, вести мяч слабой рукой или просто вести мяч, если он слабо владеет мячом.

Баскетбол - это игра действий и контрдействий, ограничивая опасные действия своего подопечного, защитник выполняет половину своей работы.

– защитник отвечает за держание «полутора игроков» соперника: его собственного подопечного и «половину» подопечного ближайшего партнера. Каждый защитник должен понимать, что он является частью командной системы защиты, его работа заключается не только в держании своего подопечного, но и участии в коллективных защитных действиях.

Заключение. Таким образом, представленный анализ особенностей умственных и физических качеств баскетболистов позволяет увеличить эффективность игры в защите, и соответственно, качественно повлиять на итоговый результат спортивного матча. Целесообразно усилить психологическое сопровождение баскетболистов в соревновательном периоде.

Список используемой литературы:

1. Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н., Хвостов Д.Г. Динамика показателей соревновательной деятельности ведущих игроков сборной России в национальных соревнованиях. В сборнике: Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения Сборник материалов XVII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. 2018. С. 180-183.
2. Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н., Климова О.С. Психолого-педагогическое обеспечение спортивной подготовки баскетболистов резервных сборных команд России. Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 123-125.
3. Аксенов М.О., Андрющенко Л.Б., Аверясова Ю.О. Поиск генов влияющих на эффективность соревновательной деятельности баскетболистов. В книге: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции по вопросам спортивной науки в детско-юношеском и адаптивном спорте 2017. С. 12.
4. Андрющенко Л.Б. «Специальная подготовка юных баскетболисток к соревновательной деятельности в командах высшей лиги в группах высшего спортивного мастерства». Автореф. дис…. канд. пед. наук – М.,1089.- 24 с.
5. Андрющенко О.Н. современные тенденции развития соревновательной деятельности в баскетболе. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы III Международной научно-практической конференции. Ответственные редакторы: В.Я. Субботин, А.Н. Халин. 2018. С. 25-31.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

6. Бондарь А.А., Андрющенко О.Н.Особенности организации и методики учебно-тренировочного процесса студенческих баскетбольных команд с использованием средств и методов компьютерных технологий. В сборнике: Национальные программы формирования здорового образа жизни Международный научно-практический конгресс: в 4 томах. Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. 2014. С. 26-32.

7. Мостовая Н.В, Черкасова Л.Н Методика обучения техники нападения в баскетболе в вузе. Методические указания по дисциплине «Физическая культура» для студентов очной формы обучения. Самара, СамГУПС.2015-32с

8. Мостовая Н.В. Баскетбол. Учебное пособие для всех направлений подготовки бакалавров в САМГУПС / Н.В. Мостовая, Л.Б. Андрющенко, И.А. Васельцова. - Самара, Изд-во САМГУПС, 2017. - 137с.

9. Петушинский Б.Б Индивидуализация процесса технико-тактической подготовки квалифицированных баскетболистов. /Б.Б. Петушинский //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2006 . - №6 – С .64-71.

10. Седаева К., Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н. Психологическое обеспечение сборной команды в баскетболе. В сборнике: Психология спорта: актуальные вызовы и путь развития Материалы научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 155-159.

11. Tarasov V., Vlasova I., Shlyakhturov V., Andryushchenko L., Trefilova L., Rybka E., Shpilinskaya O. Obtaining and characterization of stilbene polycrystals for detection of charged particles. Functional Materials. 2018. Т. 25. № 3. С. 445-449.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

РОЛЬ МОТИВАЦИИ В КОНТЕКСТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ 1 И 2 КУРСОВ

Антонова Анастасия Александровна
Богачук Эмилия Михайловна
Максимова Анастасия Сергеевна,
студенты Государственного университета «Дубна»
Белова Елена Валерьевна
старший преподаватель Государственного университета «Дубна».

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема мотивации и ее значимости в рамках занятий по физической культуре в университете «Дубна». Для исследования мы применили метод анкетирования, который позволил нам выявить эмпирическим путем влияние мотивационных компонентов в спортивной деятельности. Результаты опроса показали важность мотивации в контексте физической культуры.

Ключевые слова: мотив, потребность, цель, спортивная деятельность, внутренняя и внешняя мотивация.

ROLE OF MOTIVATION IN THE CONTEXT OF PHYSICAL CULTURE 1 AND 2 COURSES

Antonova Anastasia Aleksandrovna
Bogachuk Emilia Mikhailovna
Maksimova Anastasia Sergeevna,
students of Dubna State University
Belova Elena Valerievna,
senior lecturer at Dubna State University.

Annotation. This article discusses the problem of motivation and its importance in the framework of physical education classes at the University "Dubna". For the study, we used the method of questioning, which allowed us to identify empirically the influence of motivational components in sports activities. The results of the survey showed the importance of motivation in the context of physical culture.

Keywords: motive, need, purpose, sports activity, internal and external motivation.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Введение

Мотивация рассматривается как в житейском, так и в научном плане. Интуитивно многие люди догадываются, что в любой деятельности необходимо нечто, что будет воздействовать на человека, подталкивая его к определенному действию. Таким образом, в житейском плане мотивация понимается как стимул, который помогает достигнуть человеку какой-либо цели. В научном плане мотивация определяется как более сложный аспект в человеческой жизни, нежели стимул, за которым следует реакция. В психологии мотивация рассматривается как более глубокий, систематический и иерархичный процесс, в основе которого лежат мотивы, потребности и цели.

«Мотив – совокупность внешних и внутренних условий, вызывающих активность субъекта и определяющих направленность деятельности. Именно мотив, побуждая к деятельности, определяет ее направленность, т. е. определяет ее цели и задачи».

«Потребность - это объективная нужда организма в чем-то внешнем — предмете потребности».

«Цель - это осознанный образ предвосхищенного результата, на достижение которого направлено действие человека. Целью может быть какой-либо предмет, явление или определенное действие». [1]

Следовательно, мотивация является ключевым компонентом, поэтому при отсутствии мотивации идет колоссальный распад деятельности.

Важно понимать, что человеческая деятельность полимотивирована, т.е имеет большое количество мотивов. Например, если мы возьмем физическую культуру, то посещение занятий может быть связано с несколькими мотивами. Такими как: получить зачет, похудеть, овладеть навыками в определенном виде спорта и прочее. Получается, что в основе может быть несколько мотивов, которые при этом существуют одновременно. Следовательно, студент ходит на физкультуру, потому что хочет похудеть и овладеть видом спорта и др. При чем полимотивированная деятельность имеет свою иерархию, т.е. один из мотивов является важнее другого.

В учебной деятельности мы можем выделить наличие разных мотивационных компонентов, которые выстраиваются в определенной индивидуальной иерархии. Стоит

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

отметить, что мотивация делится на два вида. Она может быть как внешней, так и внутренней. Примером внешней мотивации может являться влияние родителей в процессе обучения, а значит, студент получает хорошие отметки для того, чтобы удовлетворить родителей. Однако, это не является показателем истинного уровня знаний, т.к. студент может просто выпрашивать хорошие оценки или постоянно списывать ради них. Таким образом, внешняя мотивация формируется под воздействием окружающих условий и требований социума, а не личного желания. Переходя к внутренней мотивации, можно привести пример, когда студент осваивает материал не ради оценок, а для качественного понимания какой-либо темы. В основе данного подхода, в отличие от предыдущего, лежит желание и стремление самого человека к учебной деятельности и саморазвитию.

Чаще всего в школе мы можем наблюдать внешнюю мотивацию, как определяющую, в то время как в университете большее количество учащихся должны быть внутренне мотивированны. В ходе получения среднего образования ученик находится под влиянием и контролем учителей и родителей, которые указывают ему, что нужно делать и когда. Также они преподносят необходимую информацию для выполнения учебных заданий. В высших учебных заведениях кардинально меняются условия обучения: студенты должны самостоятельно заботиться о своей успеваемости. Чаще всего они остаются без родительского контроля и предоставлены сами себе. В университете основу обучения составляет самообразование, инициативность и энтузиазм студента. Уровень и качество знаний, прежде всего, зависят от самого студента, т.е. от его внутренней мотивации. Конечно, нельзя отрицать, что также присутствует внешняя мотивация (стипендия и т.д), но она не является основополагающей.

Мы считаем данную тему актуальной, потому что структура организации физической деятельности в университете «Дубна» предполагает обязательность посещения занятий определенного вида спорта на первых двух курсах и выбор какого-либо на третьем, в отличие от других университетов, где студент выбирает изначально сам. Поэтому мы считаем важным проанализировать эффективность данного подхода.

Изучая данную тему, мы решили составить опрос для студентов 1 и 2 курсов Университета "Дубна". Эта работа была проведена с целью исследования мотивации в рамках занятий по физической культуре. Нами были выбраны два спортивных направления - волейбол (1 курс – 70%) и баскетбол (2 курс – 30%). Всего в исследовании приняли участие

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

50 испытуемых с обоих курсов. Выборку составляли люди мужского и женского пола с разных направлений.

Опрос включал в себя аннотацию и следующие вопросы:

- Вид спорта и удовлетворенность им
- Оценка обязательности к посещаемости, активности во время занятий
- Атмосфера на паре по физической культуре (желаемая и реальная)
- Мотивация как важная составляющая спортивной деятельности

По результатам исследования мы видим, что большее количество испытуемых предпочитает свой вид спорта и удовлетворено посещением данных пар. Несколько студентов предпочли остаться на нейтральной позиции, а 20% ответили отрицательно. Также мы видим, что многие респонденты не хотят менять вид спорта, потому что их устраивает данная спортивная деятельность. Многие из тех, кто выбрали "да" увлекаются другими сферами физической активности. Количество желающих изменить вид спорта практически совпадает с количеством выбора ответов "нет" и "нейтрально". Стоит отметить, что большая часть студентов обязательны в подходе к занятиям по физической культуре (88% респондентов).

В ходе анализа вопроса о посещаемости, можно сделать вывод, что уровень присутствия на занятиях на 1 и 2 курсе также высокий (88% респондентов). Меньшее количество испытуемых оценивают свое посещение низко (12%).

По полученным данным видно, что большая часть студентов очень активны во время разминки (84%). Чуть меньшее количество участников активны во время игры (78%). Однако, это показывает, что почти все испытуемые достаточно активны во время всего занятия.

Данный раздел об атмосфере на площадке показывает, что всего 6% считают, что во время игры непринужденно-расслабленная атмосфера. 30% испытуемых определяют атмосферу на занятии как "что-то между". Однако, большее количество студентов (64%) указывают на спортивно-соревновательную атмосферу на площадке. По результатам анализа видно, что примерно одинаковое количество испытуемых предпочитают непринужденную

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

(26%), дружескую (22%) и спортивно-соревновательную (28%) атмосферу. Также студентам нравится азартная (8%) и активная (8%) атмосфера. 8% не определились в своих предпочтениях.

Все 100% респондентов считают, что мотивация является одной из важных составляющих спортивной деятельности. Таким образом, больше половины испытуемых отмечают то, то получают удовольствие от тренировок. При этом мы можем заметить еще один мотивационный компонент, который также преобладает - это желание оставаться здоровым и поддерживать хорошую форму. 20% студентов внешне замотивированы, так как им важно получить зачет, либо ради друзей или родителей. А 80% - внутренне замотивированы.

По результатам опроса мы видим, что для 70% педагог является важным мотивационным фактором посещения занятий по физической культуре. По мнению 22% испытуемых педагог никак не влияет на их мотивацию. Помимо этого можно сказать, что большая часть испытуемых несмотря на плохое настроение все равно пошли бы на занятие по физической культуре - 86%. Не смогли ответить точно - 6%. И только 8% студентов не пошли бы на занятие.

Обсуждение результатов

Анализируя все полученные нами данные, можно сказать о том, что больше половины испытуемых с удовольствием ходят на занятия. Также можно отметить, что по результатам опроса многие студенты внутренне мотивированы. Это следует по той причине, что 54% респондентам нравятся занятия по физической культуре и приносят удовольствие. Это связано с тем, что испытуемые предпочитают тот вид спорта, который посещают в обязательном порядке. Конечно, есть и те, кому не интересен, указанный в программе вид спорта, и они хотели бы заниматься другим. Но их меньшее количество.

Выводы

Таким образом, по результатам проведенного исследования можно сделать вывод, что у студентов наблюдается как внешняя, так и внутренняя мотивация. Как мы видим по результатам, у студентов нельзя выделить одинаковую иерархию мотивов по отношению к физической культуре. Это является следствием наших личностных особенностей, установок и различного взгляда, подхода на учебную/спортивную деятельность. Но несмотря на это,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

как и отмечалось выше, у студентов преобладает внутренняя мотивация, которая связана с профессионализмом преподавателей, желанием поддерживать физическую форму, здоровье и саморазвитием в данной спортивной деятельности.

Литература

1. А.Н. Леонтьев: "Лекции по общей психологии"/под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Е. Соколовой.
2. Букова Л.М., Буков Ю.А., Андрющенко Л.Б., Кобза М. Рациональное построение занятий по физическому воспитанию в вузе как фактор стимуляции процессов восстановления и повышения работоспособности обучающихся. Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 18-20.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

Анализ жизненной ёмкости легких студентов 1-3 курсов при занятиях в тренажерном зале

Бажина Ирина Александровна

Моторина Владлена Владимировна

Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Аннотация: В данной работе приведены результаты исследования жизненной емкости легких на основании данных полученных при проведении мониторинга. По результатам анализа сделан вывод о том, что показатели жизненной емкость легких юношей и девушек, занимающихся в тренажерном зале, находится в пределах стандартных значений [8].

Ключевые слова: жизненная емкость легких, величина жизненной емкости легких, мониторинг, возрастная группа.

VITAL CAPACITY OF THE LUNGS

Bazhina Irina Aleksandrovna

Motorina Vladlena Vladimirovna

Kaluga State University K. E. Tsiolkovsky

Annotation: This paper presents the results of the study of the vital capacity of the lungs on the basis of data obtained during monitoring. According to the results of the analysis, it was concluded that the indicators of lung vitality of young men and women engaged in the gym, is within the standard values [8].

Keywords: lung capacity, value of lung capacity, monitoring, age group.

Введение. В медицине существует такой термин, как спирометрия – это исследование, демонстрирующее жизненную емкость легких и, по совместительству, являющееся одним из важнейших показателей функционального состояния системы лёгочной вентиляции. Конкретнее - жизненная емкость легких (ЖЕЛ): объем воздуха максимально выдыхаемый человеком после глубокого вдоха. Величина обычно выражается в единицах объема (л и мл). Жизненная емкость легких способствует косвенному определению величины объема поверхности легких. Согласно данным [8], показатели ЖЕЛ: у мужчин – 3,5-5 л, у женщин – 2,5-4 л. В ряде работ отмечено, что у лиц старше 30–40 лет происходит снижение эластической тяги легких, ограничение функциональных возможностей экспираторных мышц, лимитирующих скорость воздушного потока в больших и средних бронхах.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Следовательно, возрастные изменения охватывают как морфологическую структуру бронхиальной системы легких, так и респираторную мускулатуру[5].Возрастные изменения вдыхательной системе обусловлены уменьшением эластичности легочной ткани, ослаблением дыхательных мышц, ограничением подвижности грудной клетки, уменьшением легочной вентиляции. По данным Т. Накамура, признаки «дыхательной старости» у женщин проявляются в возрасте примерно 40 лет. Пик функционирования дыхательной системы приходится на возраст 18–20 лет (100 %), после чего начинает снижаться, и к 55 годам составляет 66,79 % [5].

Внешние и внутренние негативные факторы в совокупности отрицательно влияют на состояния молодых организмов, приводя работу дыхательной системы на другой возрастной уровень. Двумя основными факторами в этом вопросе являются плохая экология и малоподвижный образ жизни. В современном мире проблема экологии становится актуальна как никогда, ведь состоянии природы находится на грани катастрофы, а человек и его здоровье неразрывно связаны с природой и вот мы видим обоснование – человечество подвержено слишком многим источникам загрязнения воздуха: выхлопным газам, отходам деятельности промышленных предприятий (производственная пыль, органические вещества, сероводород, оксиды углерода и азота, а также ароматические углеводороды, соли тяжелых металлов), оседание которых,на стенках легких, оставляет заметный след, ведь все органы дыхания получают основную часть вредных веществ атмосферного воздуха.

Целью данного исследования является изучение особенностей жизненной емкости легких среди студентов 1, 2 и 3 курса и выполнение анализа соотношения ЖЕЛ по возрастным и половым категориям.

Организация и методы исследования. Исследование было проведено среди обучающихся университета, где присутствовали 45 парней и 66 девушек. В процессе работы были проведены измерения жизненной емкости легких с помощью суховоздушного спирометра. Измерения проводились троекратно, учитывался наибольший показатель. Техника выполнения измерений: обследуемый делал глубокий вдох, затем равномерный выдох в мундштук, зажимая при этом нос свободной рукой. Результаты представлены в виде средних величин и стандартной ошибки средней величины (M±m).

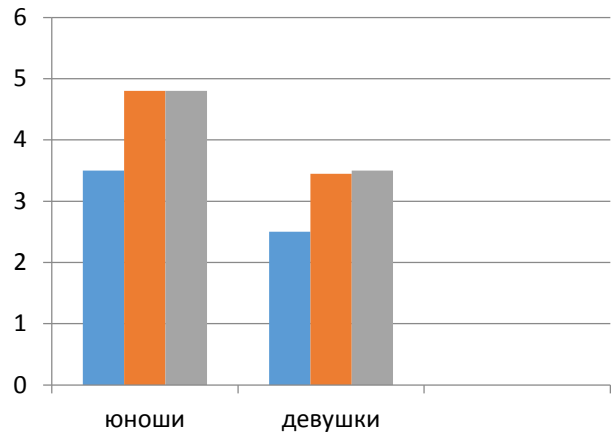
Результаты исследования и обсуждение. Проведенное исследование жизненной ёмкости лёгких показало, что среднее значение у юношей составляет 4,8±0,2 л, у девушек 3,45±0,08 л.На графике красным цветом представлены данные среднего значения ЖЕЛ студентов КГУ

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

им. К. Э. Циолковского, синим и зеленым цветом обозначено средние значения минимальной и максимальной жизненной ёмкости лёгких [8].

Среднее значение ЖЕЛ [8]у женщин от 2,5 л. до 4 л., у мужчин от 3,5 л. до 5 л. Как видно из графика, показатели жизненной емкости лёгких студентов КГУ им. К. Э. Циолковского находятся в пределах нормы (График 1).

График соотношения стандартных средних значений ЖЕЛ и средней ЖЕЛ студентов КГУ им. К. Э. Циолковского.



Заключение.Основываясь на результатах проведенного исследования у студентов КГУ им. К. Э. Циолковского, нам удалось выявить,что показатели жизненной емкость легких юношей и девушек находится в пределах стандартных значений [8]. Можно сделать вывод, что на такие хорошие показатели,помимо возрастного фактора [4], большое влияние оказывает и достаточная двигательная активность на занятиях по физической культуре.

Список литературы:

1. Гриппи М.А Обмен газов в легких // Патофизиология легких / под ред. Ю.В. Наточина. 1997. Гл 9. С. 137-150.
2. Иванов К.П. Современные проблемы дыхательной функции крови и газообмена в легких // Физиол. журн. СССР им. И. М. Сеченова.1992. №78. С.11-26.
3. Изаак С.И. Мониторинг физического развития и физической подготовленности: теория и практика. М.: Советский спорт, 2005. 190 с.
4. Накамура Т. Восточная дыхательная терапия. Киев: София, 1996.293 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

5. П. В. Михайлов, И. А. Осетров, А. А. Ахапкина, А. А. Муравьёв. Возрастные изменения внешнего дыхания у человека //Ярославский педагогический вестник. 2012. № 4. Том III.
6. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В.Детская спортивная медицина / М.: Медицина, 1991. 560 с.
7. Тихонов В.Ф. Особенности показателей жизненной емкости легких и результирующего вектора возбуждения желудочков сердца у спортсменов-гиревиков различной квалификации// Современные наукоемкие технологии. 2016.№ 2-3. С. 575-579.
8. Чоговадзе А. В., Бутченко Л. А. Спортивная медицина – М: Москва, 1984 г., С.384
9. Шишкин, Г. С. Функциональные взаимосвязи в системе внешнего дыхания у здоровых мужчин// Бюллетень СО РАМН. 2007. № 1 (123). С. 20–25.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 13.00.04

ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ОСНОВА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Балясникова Валерия Андреевна, студенка
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация: Статья посвящена вопросу совершенствования преподавания дисциплин по физической культуре и спорту. Изучение научных работ, раскрывающих особенности организации и содержания занятий по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, позволило сделать вывод о необходимости увеличения количества часов на общую физическую подготовку. Широкого использования различных упражнений из легкой атлетики, являющихся традиционными средствами совершенствования психофизической подготовленности студентов.

Ключевые слова: элективные дисциплины по физической культуре и спорту, легкоатлетические упражнения, физическое воспитание студентов.

LIGHTWEIGHT ATHLETICS AS THE BASIS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

Balyasnikova Valeria Andreyevna, student
G.V. Russian University of Economics Plekhanova, Moscow

Annotation: The article is devoted to the issue of improvement of teaching of disciplines on physical culture and sports. The study of scientific works revealing the peculiarities of organization and content of classes in elective disciplines in physical culture and sports made it possible to conclude that it is necessary to increase the number of hours for general physical training. Extensive use of various exercises from athletics, which are traditional means of improving psychophysical preparation of students.

Key words: selective disciplines on physical culture and sports, athletics exercises, physical education of students.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту нового поколения дисциплины (модули) по физической культуре и спорту «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (ЭДФК и С) в высших учебных

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

заведениях выступают как интегрирующие средства образования и воспитания, физического совершенствования, духовно-нравственного развития обучающихся.

Понятие «элективные дисциплины» подразумевает возможность для студента выбора вида физической активности сообразно своим предпочтениям из предложенных вузом. В основе проведения занятий по ЭДФК и С лежит специальная физическая подготовка с учетом выбранной системы физических упражнений. Специальная физическая подготовка имеет узконаправленный характер и характеризуется отсутствием комплексного подхода к воспитанию основных физических качеств и формированию жизненно необходимых двигательных умений и навыков. В отличие от специальной, именно общая физическая подготовка закладывает основы хорошего физического развития и всесторонней подготовленности. Поэтому представляется важным оптимизировать содержание дисциплины ЭДФК и С. Уделять больше внимание общей физической подготовке [Бочкарева С.И. и др., 2017г.].

Общая физическая подготовка базируется на огромном арсенале упражнений из легкой атлетики. Легкая атлетика – важнейший вид спорта, составляющий основу физического воспитания. К легкой атлетике относятся: ходьба, бег, прыжки (в длину, в высоту, с шестом), метание снарядов (молота, диска, копья), толкание ядра. Этот вид спорта сочетает в себе естественные для человека двигательные действия. Разнообразные движения и широкие возможности для изменения нагрузки при ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать элементы легкой атлетики в физическом воспитании людей разных возрастов и с разной степенью физической подготовленности [Барчуков И.С. и др., 2008 г.]. При выполнении легкоатлетических упражнений задействовано значительное количество мышц человека, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе проведения практических занятий развиваются основные физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость и ловкость. Формируются необходимые двигательные умения и навыки. Результаты в легкой атлетике имеют строгие количественные измерения, что гарантирует их объективность и возможность использовать при оценке уровня физической подготовленности. Также важно, что многие упражнения не требуют дорогостоящего специального оборудования и могут выполняться как в помещении, так и на открытом воздухе. Например, кроссовый бег можно проводить на пересеченной местности в лесу или парке.

Легкоатлетические упражнения имеют свою специфику:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

– обладают прикладной направленностью;

– многообразны по форме и содержанию;

– имеют существенное общеоздоровительное значение. Например, способствуют закаливанию, так как занятия можно проводить как в помещении, так и на открытом воздухе;

– дают возможность заниматься большому количеству студентов и поддерживать необходимую моторную плотность на занятиях;

– доступны для любого контингента занимающихся;

– входят в зачетный комплекс контрольных нормативов и во Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» (бег 2000 м, 3000м, челночный бег, прыжки в длину, метание и др.).

В легкой атлетике к наиболее прикладным, жизненно необходимым видам относятся ходьба, бег, прыжки.

Ходьба – один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Ходьба используется в различных целях. Существует много видов ходьбы: обычная, оздоровительная, лечебная, спортивная ходьба, скандинавская (с опорой на палки), военная (маршировка) и др. Спортивная ходьба представляет собой вид легкой атлетики. Она отличается от обычной ходьбы более длинным шагом, согнутыми руками, высоким темпом, большой экономичностью. Ходьба как спортивное упражнение используется в разминке, с целью подготовки организма к нагрузке. В начале и в конце бега. В заключительной части занятия с целью приведения организма в относительно спокойное состояние. Ходьба относится к циклическим упражнениям. Это доступный способ приобрести хорошую физическую форму, укрепить здоровье, нормализовать массу тела.

Бег – основной вид упражнений легкой атлетики. Является составной частью некоторых видов спорта (пятиборье, триатлон и др.) и наиболее распространенным физическим упражнением. Бег также, как и ходьба, является естественным способом передвижения человека. Существует множество разновидностей бега: на длинные дистанции, на короткие дистанции, гладкий, с препятствиями, семенящий, на месте, с высоким подниманием бедра, бег трусцой и др. Бег трусцой трактуется как медленный бег коротким шагом с низким подъемом бедра [Суслов Ф.П. и др., 2001г.]. Служит средством разминки в начале занятий, снятия психического и физического напряжения в конце тренировочного занятия или соревнований, повышения функционального состояния

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

сердечно-сосудистой системы человека, занимающегося оздоровительным бегом [Бочкарева С.И. и др.,2018г.].

Прыжки и прыжковые упражнения имеют большое значение для воспитания скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости. Прыжки в высоту и длину являются видами легкой атлетики. Эти двигательные действия состоят из нескольких фаз: разбег, отталкивание, полет, приземление.

За годы развития легкой атлетики специалистами было разработано большое количество специальных беговых и прыжковых упражнений для овладения правильной техникой бега, прыжков, метаний. Большинство из них могут с успехом применяться на практических занятиях со студентами всех медицинских групп [Шутова Т.Н. и др., 2017].

В Российской Федерации и других странах легкая атлетика всегда являлась и является частью государственной системы физического воспитания. В Америке виды лёгкой атлетики учащиеся школ и университетов проходят обязательным курсом во время весеннего триместра, а кросс во время осеннего триместра. Япония, Англия, Австралия включают лёгкую атлетику как средство физического воспитания в обязательную школьную программу.

Одним из способов популяризации легкой атлетики служит развитие секций и спортивных клубов. Например, в РЭУ имени Г. В. Плеханова имеется беговой клуб. В его состав входит несколько десятков студентов из различных факультетов. Клуб участвует в различных соревнованиях, массовых забегах. Помимо этого, в РЭУ им Г. В. Плеханова ежегодно проводится Плехановский кросс, в котором принимают участие учащиеся, работники вуза и преподаватели.

Вывод. Важно сохранить популярность легкой атлетики. Сегодня неоправданно много времени уделяется модным направлениям фитнеса [Высоцкая Т.П. и др., 2018г.]. В то время как студенты не владеют правильной техникой прикладных двигательных действий: бега, прыжков, метаний. Следует разрабатывать методические материалы по устранению пробелов и коррекции знаний.

Литература

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. -528с.

2. Бочкарева С.И. Анализ состояния качества знаний студентов вуза основ техники и методики бега трусцой/ С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова// Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами: сб. тр. Науч.-практич. Конф. Тюмень, 2018. С. 65-68.

3. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42-47.

4. Высоцкая Т.П. К вопросу об экспликации понятия "фитнес"/ Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, С.П. Голубничий// Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 48-51

5. Суслов Ф.П., Тышлер Д.А. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов.-М.: СпортАкадемПресс, 2001.–480 с.

6. Шутова Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300-304.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК – 796.8

Развитие Самбо в Российском государственном гидрометеорологическом университете

Банцов Никита Андреевич, лаборант кафедры физической культуры и БЖД ФГБОУ ВО «Российский государственный гидрометеорологический университет»
Соколов Николай Гурьевич, к.п.н., доцент, заведующий кафедры физической культуры и БЖД ФГБОУ ВО «Российский государственный гидрометеорологический университет»

Аннотация: В статье рассматривается развитие и становление борьбы самбо в Российском государственном гидрометеорологическом университете (РГГМУ). Отмечается роль личности тренера – преподавателя в подготовке студентов – спортсменов. На примере доцента кафедры физической культуры и БЖД РГГМУ, тренера по самбо показаны достижения и пути к успеху, что приводит к популяризации борьбы самбо в ВУЗе и увеличению количества занимающихся.

Ключевые слова: борьба самбо; тренер – преподаватель; секционная работа; результаты соревновательной деятельности

Sambo Development at the Russian State Hydrometeorological University

Bantsov Nikita Andreevich, laboratory assistant of the Department of Physical Culture and Belarusian Railways FSBEI HE “Russian State Hydrometeorological University”
Sokolov Nikolay Guryevich, Ph.D., Associate Professor, Head of the Department of Physical Culture and Belarusian Railways FSBEI HE “Russian State Hydrometeorological University”

Annotation: The article considers the development and formation of sambo wrestling at the Russian State Hydrometeorological University (WGGMU). The role of the personality of the trainer - the teacher in preparation of students - athletes is noted. On the example of associate professor of the department of physical culture and BZhD RGGMU, the sambo trainer show achievements and ways to success, which leads to popularization of sambo wrestling in higher education institutions and increase of number of engaged.

Key words: sambo wrestling; the trainer – the teacher; section work; results of competitive activity

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приемов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства [Зезюлин Ф.М., 2003г; Лукашев М.Н., 1986 г.].

Философия самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств [Рудман Д.Л., 2003г; Шулика Ю.А., 2004г.]

Самбо является одним из популярных видов единоборств, культивируемых в Российском государственном гидрометеорологическом университете (РГГМУ).

ВУЗ в 2020 году отмечает своё 90-летие. Он был создан в результате повышенной необходимости в специалистах гидрометеорологического профиля, сначала в Москве на базе геофизического отделения физического факультета МГУ, а затем после Великой Отечественной войны, был переведен в Ленинград и Институт был первым в мире высшим учебным заведением гидрометеорологического профиля.

За все время своего существования институт (в дальнейшем он был преобразован в университет) выпустил более 20 000 специалистов. Университет всегда отдавал и отдает предпочтение современным подходам и эффективной реализации ключевых мероприятий во всех сферах деятельности.

Одновременно с этим, наряду с профильным образованием, достаточно активно в университете развивается спортивная деятельность. Как уже было отмечено, одно из ведущих мест в этом направлении отводилось единоборствам, в частности борьбе самбо.

Самбо – один из популярных видов спорта в РГГМУ, где бессменным организатором и популязатором этого вида спорта была легендарная личность – Артемьева Кира Львовна.

Спортивная и профессиональная жизнь мастера спорта по гимнастике и мастера спорта международного класса по дзюдо – Артемьевой Киры Львовны насыщена не только упорным, подвижническим трудом, но и яркими спортивными победами.

Родилась Артемьева Кира 10 июля 1937 года в Ленинграде.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В 1962 году Артемьева К.Л. закончила Государственный Дважды Орденоносный институт физической культуры им. П.Ф.Лесгафта. Первым местом работы выпускницы института стала детская спортивная школа «Большевик».

В 1967 году она пришла работать на кафедру физического воспитания Ленинградского государственного гидрометеорологического института (ЛГГМИ), пройдя путь от преподавателя до доцента, одновременно в дальнейшем став старшим тренером секции борьбы самбо.

В институте сначала она вела гимнастику и выступала вместе с командой.

В течение десяти следующих лет она выступала в соревнованиях по многоборью ГТО. Выполнила норматив кандидата в мастера спорта по летнему и зимнему многоборью. Получить мастерский значок Кире Львовне не удалось по банальной причине: несмотря на то, что ей не было равных в городских первенствах, на чемпионат страны Артемьевой преграждали дорогу ограничения по возрасту. Либо она слишком рано родилась, либо чемпионаты по многоборью ГТО начали проводить слишком поздно. А конкурентов по отжиманию у неё не было ни тогда, ни даже теперь. Стреляла по максимуму, – получила первый разряд по стрельбе. Более тридцати медалей осталось в память о той поре, о ГТО, и воспоминания, как её результат в первых стартах посчитали «липой», настолько он был высок. Кира Львовна все выстрелы послала в десятку, пробежала на лыжах с хорошим временем, а отжималась, пока не остановили – раз восемьдесят. Посчитав очки, сказали: «Так не бывает. Такое огромное количество очков никто не набирал». От второго места Кира Львовна оторвалась на двести очков.
Она от природы очень сильная: подтягивалась всегда не менее тридцати раз, поднимала штангу тоже больше чем другие. Гирю в 32 килограмма поднимала много раз, при росте в 156 см и весе 44 кг.

Так прошло десять лет. Кира Львовна готовила институтскую команду по многоборью ГТО, по стрельбе, которая вышла в лидеры в своём районе. Но ей самой уже стали не интересны эти соревнования. Узнала, что появилось женское дзюдо. Самбо в их вузе вёл Владимир Доровский, к которому пришла за советом Кира Львовна. Исполнилось ей к тому моменту… 48 лет. Начала постигать новую для себя науку в единоборстве. А через какое-то время с начала тренировок, ей позвонили и пригласили принять участие в соревнованиях по дзюдо.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Правда, когда увидели паспорт, позвали тренера, чтобы удостовериться, можно ли выступать в таком возрасте. Уладив неожиданное вступление к турниру, Кира Львовна выиграла несколько схваток, применив свои скудные познания в дзюдо, и вышла в финал. В последней решающей схватке она попалась на неизвестном ей приёме. Но серебряная медаль чемпионата города её не устраивала. Все последующие годы Кира Львовна ни разу не осталась без награды на городском чемпионате. На чемпионат страны её ни разу не допустили, опять из-за той же проблемы, по возрасту, но на разные всесоюзные и международные турниры она выезжала регулярно.

Дата рождения Киры Артемьевой никак не увязывалась с возрастным ограничением в 24 года, существовавшим тогда в дзюдо. Выходило, что Кира в свои 50 лет легко побеждала 20-летних соперниц по сборной, а в результате сама сидела дома, в то время как проигравшие отстаивали честь России на мировых и европейских чемпионатах по дзюдо. Чуть позже возрастные рамки были отменены, но рисковать и брать на турниры 60-летнюю спортсменку никто из тренеров уже не решался. В 1997 году питерская дзюдоистка решила перейти в ветеранские соревнования. И вот здесь Кира Львовна проявила свои лучшие качества. Если первые три чемпионата мира среди ветеранов она пропустила, то на следующих чемпионатах она всегда была победителем.

Она 12-ти кратная чемпионка мира среди мастеров, завоевала много медалей на чемпионате Старого Света и международных турнирах, хоть и приходилось выходить на татами с соперницами, которые на 20-30 лет её моложе.

В РГГМУ под руководством Артемьевой К.Л. очень активно и продуктивно работала секция борьбы самбо, которая пользовалась большой популярностью как у мужчин, так и женщин. Сборная команды РГГМУ на протяжении многих лет была одной из сильнейших в Ленинграде- Санкт-Петербурге, многократно становясь чемпионами и призерами Чемпионатов ВУЗов города в различных весовых категориях в личном и командном зачета.. Во времена СССР женская команда вуза дважды была бронзовым призером студенческих чемпионатов страны.

Регулярно проводились первенства РГГМУ среди факультетов групп, где всегда принимали участие большое количество студентов.

Значимыми событиями в жизни РГГМУ был турнир по борьбе самбо, посвященной памяти А.А.Алексеева и Н.И.Миняева.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

А.А.Алексеев и Н.И.Миняев были студентами и выпускниками вуза, занимались в секции самбо под руководством Артемьевой К.Л. Закончив ВУЗ, они остались охранниками, обеспечивая безопасность студентов и сотрудников университета. В 2001 году в Санкт-Петербурге произошло громкое криминальное событие. В университет привезли заработную плату преподавателей и сотрудников, а также стипендию студентам. Однако, она не дошла по назначению. На инкассаторский автомобиль на территории университета напали вооруженные грабители. А.А.Алексеев и Н.И.Миняев вступили в неравную схватку с бандитами и погибли от огнестрельных ранений. В память об этих замечательных ребятах, активных спортсменах, занимавшихся в секции самбо, с 2002 года проводится турнир памяти героев. Соревнования в секции отличалась массовостью, бескомпромиссной борьбой, интересом со стороны студентов и преподавателей. Победители и призеры награждались грамотами, медалями, памятными подарками, которые вручали матери погибших ребят. Турнир очень популярен среди студентов, в нем в разные годы принимали участие от 50 до 80 юношей и от 15 до 30 девушки. В секции самбо на постоянной основе занимались порядка 50 юношей и 20 девушек ежегодно.

5-7 ноября 2019 в г. Москве проходил международный конгресс «История самбо», где с докладом развитии самбо в РГГМУ выступил студент 3-его курса Банцов Никита, выйдя в финал студенческих работ и получивший диплом финалиста, а также Благодарность от Правительства Российской Федерации.

Таким образом, популярный вид спорта – борьба самбо, активно развивалась в Российском государственном гидрометеорологическом университете, где её основным и главным двигателем становления и дальнейшего развития в ВУЗе была Артемьева К.Л. Своим личным примером она показывала преданность спорту, находясь всё время в движении и поиске, привлекая студенческую молодёжь к активным занятиям физической культурой и спортом.

В настоящее время, после ухода на заслуженный отдых в 2018 году, Кира Львовна Артемьева продолжает активно следить за своими любимыми видами единоборств, часто являясь почётным гостем турниров по самбо и дзюдо различного уровня.

Литература

1. Зезюлин Ф. М. Самбо. Учебно-методическое пособие. — Владимир, 2003. — 180 с.
2. Лукашев М. Н. Родословная самбо. — М. : Физкультура и спорт, 1986. — 160 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Рудман Д. Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина. — М., 2003. — 208 с

4. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д : Феникс, 2004. — 224 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796 : 005.591.6

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Бахова Евгения Сергеевна, студент 2 курса,
Уджуху Ирина Анзауровна, старший преподаватель кафедры физической культуры;
Федеральное Государственное Бюджетное Образовательное Учреждение Высшего Образования «Майкопский Государственный Технологический Университет»

Аннотация: В данной статье рассматриваются наиболее важные проблемы современной жизни, которые связаны с улучшением здоровья населения и мотивационными аспектами. Они напрямую зависят от физического развития, потому что сегодня этот вопрос нельзя оставить в стороне, потому что физическая активность наполовину отсутствует в современном обществе. В данной статье раскрываются такие вопросы, как: цели и задачи развития физической активности, концепция физической культуры как полноценной мотивационной и оздоровительной структуры, а также влияние современных технологий на современное общество. Общество должно понимать, что такое физическая активность в целом, а также понимать ее принадлежность к современному обществу.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, население, организм.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE

Bakhova Evgenia Sergeevna, 2nd year student,
Ujuhu Irina Anzaurovna, Senior Lecturer, Department of Physical Education;
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education "Maykop State Technological University"

Annotation: This article deals with the most important problems of modern life, which are related to the improvement of public health and motivational aspects. They depend directly on physical development, because today this issue cannot be left out, because physical activity is half absent in modern society. This article reveals such issues as: goals and objectives of physical activity development, concept of physical culture as a full motivational and health-improving structure, as well as influence of modern technologies on modern society. Society should understand what physical activity is in general, as well as its affiliation with modern society.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Keywords: physical culture, health, population, organism.

Физическая культура в жизни общества всегда была актуальна: её влияние на физическое и психологическое состояние людей, польза для человеческого организма и положительное воздействие.

Цели физического развития:

1. Укрепление физического здоровья населения;
2. Формирование положительного физического и психологического состояния человека;
3. Выработка стойкой позиции в экстремальных ситуациях;
4. Поддержание всех систем организма человека в норме;
5. Развитие психофизических качеств;
6. Развитие памяти, мышления и воображения;
7. Воспитание гигиенических навыков.

Задачи:

1. Создание физического воспитания;
2. Развитие физических качеств;
3. Повышение работы способности и закаливание;
4. Развитие интереса и потребности в знаниях физическими упражнениями;
5. Приобретение опыта в некоторых видах деятельности;
6. Формирование начальных представлений о некоторых видах спорта;
7. Формирование ценности здорового образа жизни;
8. Воспитание нравственных, волевых, моральных и эстетических качеств;
9. Коррекция двигательных нарушений;
10. Развитие чувств темпа, ритма координации движений.

Физическая культура – главная составляющая образа жизни общества и индивидуально каждого человека.

Регулярные физические тренировки снижают заболеваемость, благотворно влияют на психику, внимание, память, мышление. Способствуют эффективному воспитанию ценных личностных качеств человека, таких как настойчивость, целенаправленность, коммуникабельность, коллективизм, уважение, доброта. Регулярные физические тренировки способствуют хорошему развитию памяти, психики, а также хорошо влияют на восприятие

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

реальности и выработки стабильной жизненной позиции [Уджуху И.А., 2019г.]. Каждый человек, не зависимо от возраста, в меру своих возможностей должен заниматься спортом и упражняться в плане физической нагрузки.

Каждый человек должен запомнить, что, движение – это жизнь. Современному человеку необходимо уделять больше времени физическим нагрузкам, банально заниматься зарядкой по утрам. Ведь физическая нагрузка в малых дозах с раннего утра не приносила ещё никому вреда. Каждый человек должен хотя бы три дня в неделю посещать спортзал (если позволяет время и конечно же финансы), либо проводить тренировки дома. Физическая нагрузка способствует избавлению от многих проблем здоровья, таких как: дряблость и слабость мышц, а также общее снижение физической формы, повышенная утомляемость, апатия, депрессия, снижение иммунитета, развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата и т.д. [Белоус Л.К., 2016г.].

Выполнение любых физических упражнений проявляется в увеличении возможностей человека, например, в работе всех систем организма человека.

В последние десятилетия в современном обществе наблюдается резкий спад здоровья среди населения, в связи с чем обусловлен научный интерес к проблемам здоровья в области социально-психологический дисциплин и их развития, а также возникла прямая цель, которая заключается в укреплении здоровья и физического благополучия населения в мире. Главными задачами данной цели является: провести плановое (проектное) изучение направленности и течения физической реакции, выделить определённые уровни развития психической деятельности, тщательно исследовать положительное воздействие физической реакции организма, а также провести изучение (эксперимент) социально-психологических основ физического реагирования организма. Данные исследования позволят не просто повысить уровень физического развития населения, но и укрепить, повысить необходимые качества населения, которые помогут в современной жизни.

Регулярность физических упражнений помогает увеличивать двигательную активность, укреплять здоровье и предотвращать атрофии мышц. Одной из основных причин усугубления здоровья населения на сегодняшний день – низкая двигательная активность. Она связана с тем, что развитие технологий не стоит на месте, происходит ее совершенство, вплоть до замены человека, так называемыми, роботами. С появлением и развитием средств передвижения, люди стали меньше уделять времени на ходьбу. А ведь, если один раз пройтись до работы или учебы пешком, организм уже «скажет» спасибо [Цеева И.А., 2009г.].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Воздействие физических упражнений выражается ещё в ряде эффектов, которые способствуют хорошей динамики организма, например, увеличение резервных (стабилизационных) возможностей. Повышается совокупность всех имеющихся объективных возможностей и работа всех систем и органов человека, которые необходимы для существования. Не исключается и снабжающий (трофический) эффект: все внутренние органы человека через центральную нервную систему рефлекторно связаны с мышцами. Выполняя мышечную работу, человек воздействует на все системы организма, которые выполняют жизненно важные функции и способствуют положительной динамике организма в целом [Свечкарев В.Г., 2010г.]. Мышечная активность своего рода питает и восполняет энергией все органы и ткани, а также даёт необходимую положительную динамику для отличного функционирования организма в самом широком смысле.

Также присутствует психологический (духовный) эффект: субъективным, то есть индивидуальным выражением этого эффекта является чувство «мышечной радости», двигательного удовольствия (банальный пример – когда человек выполнил определённую физическую работу или физическую гимнастику, и даже будучи усталым он испытывает радость и наслаждение от проделанной работы).

Жизнь современного общества полна различных неблагоприятных факторов, противостоять которым помогает физическое развитие. Это не только физическая деятельность и физическая активность, но и теоретические навыки, которые человек должен в той или иной мере познавать на теории (изучать дополнительную литературу). Современный человек перестал проявлять физическую активность, даже в плане повседневного движения [Карапетова Е.В., 2018г.]. На данный момент все необходимые функции и манипуляции, которые должен выполнять человек в современном мире, возложены на современный технический прогресс. И он думает, что все новое благотворно влияет на его организм. Лень и апатия, а в дальнейшем и депрессия, становится бичом нового времени, нового поколения людей, людей ленивых, утративших самостоятельность действий и мышления. Элементарно, если отойти от темы физических нагрузок, современному человеку многие мыслительные процессы, которые должен выполнять он сам, выполняют современные гаджеты. Отсюда порождается безразличие и недостаточность определенных сил и качеств, необходимых для ощущения полноценности своего существования [Ломакина Е.Д., 2002г.]. С неумолимым движением времени вперед человек выполняет все меньше и меньше действий, и лишает себя того удовольствия и прилива сил,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

которые дает движение. Человек не понимает, что именно это ему и нужно. Он приравнивает себя тем самым к обыкновенному листку, способному лишь плыть по течению и выполнять минимум и лететь в том направлении, куда подует ветер. И когда человек привыкает к такому — его это удовлетворяет.

В этом современном мире, где уже почти все за человека делают различного рода машины, физическая культура становится просто необходима. В противном случае человек перестанет быть собой, становясь просто роботом, который день ото дня уже по инерции выполняет необходимую работу, не утруждая себя попытками дальнейшего развития и работой над собой. Но это всего лишь пол беды. Не менее страшные угрозы в современном обществе исходят от пагубных привычек, под действием которых человек медленно, но верно губит себя, и таких людей очень много. И их количество растёт с каждым днём. Каждый человек должен решить для себя, кто он в этой жизни, чего он хочет, поставить перед собой определённую цель и идти к ней. И конечно же без физических нагрузок на все сто процентов человек не сможет всё это достичь.

Удовлетворение потребностей всегда становится целью деятельности, но потребности, сами по себе, не являются пусковым механизмом деятельности. Прежде, чем стать основной деятельностью, потребность должна быть осознана. Так, например, человек может испытывать потребность в витамине «С», но до тех пор, пока он не осознает эту потребность, он не начнёт разыскивать и принимать этот витамин. Осознанная потребность приобретает конкретный, предметный вид, превращаясь в мотив деятельности, направленный на её удовлетворение.

Всё перечисленное в большей мере относится к детям и подросткам, потому что в детстве, в процессе развития и роста, их организм больше подвержен нежелательным, отрицательным влиянием от нерационального организованного двигательного режима дня.

Литература

1. Белоус Л.К., Уджуху И.А. Организация и управление процессом нравственного воспитания на уроке физической культуры // Материалы XXXII Недели науки МГТУ. XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование-наука-технологии». Майкоп, 2016. С. 19-21.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Бжассо Д.М., Уджуху И.А. Взаимосвязь физической и умственной деятельности // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2019. С. 131-134.

3. Карапетова Е.В., Уджуху И.А. Методология применения средств восстановления в спорте // Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2018. С. 177-180.

4. Осколкова З.А., Цеева И.А. Проблема формирования здоровья подрастающего поколения, средствами физической культуры и спорта // Физическая культура, спорт, биомеханика, безопасность жизнедеятельности. Материалы IV Международной электронной научной конференции. Майкоп, 2009. С. 48-52.

5. Свечкарев В.Г., Ломакина Е.Д., Гусейнзаде О.А., Уджуху И.А. Искусственно управляемая адаптивная среда и здоровье человека // Актуальные проблемы экологии в условиях современного мира. Материалы II Международной научно-практической конференции. Майкоп, 2002. С. 124-125.

6. Свечкарев В.Г., Цеева И.А. Альтернативная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления. // XXI Неделя науки МГТУ. Майкоп, 2010. С. 89-93.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 736

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Белоусов Максим Андреевич, студент

ФБГОУ ВО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Аннотация: В статье поднимается проблема развития адаптивной физической культуры в Российской Федерации, анализируется актуальный отечественный и зарубежный опыт в этой сфере.

Ключевые слова: адаптивно-физическая культура; инвалид; реабилитация инвалидов; физкультура и спорт.

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE: WAYS OF DEVELOPMENT

Belousov Maxim Andreevich, student of

Russian University of Economics G.V. Plekhanova

Annotation: The article raises the problem of the development of adaptive physical education in the Russian Federation, analyzes the current domestic and foreign experience in this area.

Key words: adaptive physical culture; disabled; rehabilitation of disabled people; physical education and sport.

Физическая культура является неотъемлемой частью здорового образа жизни. Именно она позволяет укреплять и поддерживать здоровье человека наиболее эффективным образом. Но есть категория людей, для которых выполнение обычных физических упражнений затрудненно или невозможно – это люди с ограниченными возможностями. К сожалению, в силу непреодолимых жизненных обстоятельств, инвалиды не могут осуществлять полноценную физическую активность, что зачастую вызывает у них депрессию и отсутствие интереса к жизни. Одной из первоочередных задач России как социального государства является помощь людям с ограниченными возможностями, направленная на их реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде. Значительную помощь в этом может оказать комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, называемых адаптивной физической культурой (сокращенно АФК).

В настоящее время в нашей стране проживает около 11 миллионов людей с ограниченными возможностями, или примерно 13% от всего населения нашей страны [Сайт Федерального реестра инвалидов]. Но, несмотря на такие значительные показатели, в России до сих пор не создан полноценный комплекс по реабилитации и реинтеграции инвалидов в социум. Безусловно, за последние 10 лет произошел значительный прогресс в социальной

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

сфере. Появились предпосылки для создания безбарьерной среды, но ситуация осложняется большой дифференциацией между крупными федеральными центрами, где созданы приемлемые условия для проживания лиц с ограниченными возможностями, и регионами, где практически отсутствует какая-либо инфраструктура для таких лиц [**Сидорова Д.И**.,Шилкина Е.Л.,2017г.].

Особо остро стоит вопрос о развитии адаптивной физической культуры. До конца 1990-ых годов в нашей стране физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья. И только 31 октября 1997 года Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и туризму рассмотрел вопрос «О системе государственных мер по развитию физической культуры и спорта инвалидов»

По результатам рассмотрения вопроса были отмечены серьезные недостатки в применении средств физической культуры для адаптации инвалидов к нормальным социальным условиям и отсутствие массовой оздоровительной работы среди этой группы населения. Причинами этого стали отсутствие необходимой инфраструктуры, и стереотипы об инвалидах, прочно укоренившиеся в российском обществе [Носова А.В., 2017г.].

Для того, чтобы рассмотреть применение средств АФК в целях реабилитации инвалидов в полном объеме, необходимо проанализировать зарубежный опыт в данной сфере на примере развитых стран, таких как Великобритания и США. Именно в этих странах для людей с ограниченными возможностями создана максимально дружественная социальная среда и условия для ведения полноценной общественно-спортивной активности.

Для начала рассмотрим положение дел в Соединенных Штатах Америки. В США адаптивная физическая культура является подразделением обычной физической культуры. На государственном и региональном уровне действуют спонсируемые из бюджета некоммерческие организации, в которых работают как обычные сотрудники, так и добровольцы. Как правило, подобные организации располагаются в колледжах, школах, высших учебных и исследовательских учреждениях. Такой подход позволяет объединить потенциал общественных организаций и научной базы, создавая наиболее оптимальный подход к реабилитации инвалидов. Стоит отметить, что во всех подобных организациях необходимым условием является участие специально подготовленных медицинских специалистов. В подобных центрах люди могут не только заниматься спортом, но и получить

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

консультации по правильному питанию и здоровому образу жизни, что привлекает в них людей различных возрастных и социальных групп. Реализация данного подхода стала возможна во многом благодаря высокой активности гражданского общества в США.

В Соединенном Королевстве адаптивную физкультуру и спорт курирует Альянс Активности (Activity Alliance), ранее носивший название Английская Федерация Спорта Инвалидов (English Federation of Disability Sport).Организация была основана в 1998 году. В задачи Альянса Активности входит:

- поддержка и организация спортивных мероприятий для инвалидов;

-пропаганда занятий спортом и здорового образа жизни среди людей с ограниченными возможностями;

- способствовать развитию инфраструктуры спорта, продуктов и услуг, доступных для инвалидов, в сотрудничестве с национальной организацией инвалидного спорта (National Disability Sport Organisation);

- обеспечивать подготовку к участию инвалидов в спорте и физической активности с помощью специальной программы мероприятий;

- продвижение и развитие конкретных программ и мероприятий, чтобы поддержать рост участия молодых людей с ограниченными возможностями в спорте и физической активности;

- организовывать благотворительные сборы средств для финансовой поддержки спортсменов-инвалидов [Сайт Activity Alliance].

Важным фактором является то, что в Великобритании ответственность за поддержку спорта инвалидов лежит не только на государстве, но также на бизнесе и общественных организациях. При этом основная материальная нагрузка по обеспечению процесса ложится на спонсоров, а обязательный по законодательству врачебный контроль осуществляют, как правило, на добровольной основе обычные врачи, имеющие необходимую квалификацию [Носова А.В., 2015г.]. При этом государство оказывает всестороннюю поддержку в организации и информационном обеспечении спортивных и благотворительных мероприятий, направленных на поддержку людей с ограниченными возможностями. Отдельно стоит отметить проект «Возможность» (Ability). Целью проекта является предоставление учащимся-инвалидам возможности участвовать в соревновательных видах спорта на постоянной основе. Данный проект включает в себя подготовку спортивных

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

мероприятий, снабжение методическими пособиями по АФК местных учебных заведений, развитие местных спортивных секций, поддержку начинающих спортсменов.

Прежде, чем перейти к анализу международного опыта по реабилитации инвалидов относительно возможности его эффективного применения в нашей стране, стоит выделить несколько общих черт, характерных для всех развитых стран:

- вся деятельность в области АФК осуществляется только квалифицированными специалистами, прошедшими необходимую подготовку;

- наличие комплексных государственных программ, направленных на обеспечение достойных условий жизни для людей с ограниченными возможностями;

- высокий уровень ответственности гражданского общества и бизнес;

- безбарьерная среда, позволяющая инвалидам чувствовать себя комфортно.

К сожалению, далеко не весь европейский и американский опыт может быть успешно реализован в условиях нашей страны. Начнем с того, что у нас далеко не так сильно развит институт гражданского общества, что осложняет осуществление социальных программ, так как трудно найти добровольцев. Мешает этому также низкий уровень доходов населения. В то время, как в западных странах врачи получают достойную заработную плату, при этом имея большое количество свободного времени, в нашей стране медицинские работники зачастую вынуждены трудиться сверх нормы, получая при этом недостаточное количество денег для достойного существования. Кроме того, как уже было сказано в начале данной статьи, в России преобладает стереотипное представление об инвалидах, препятствующее их реабилитации. Большинство инвалидов ведут замкнутый сидячий образ жизни, сознательно отказываясь от какой-либо активности. Для преодоления этих проблем необходимо активное государственное участие. Для начала требуется создать культуру активного участия людей с ограниченными возможностями в социальной, культурной и спортивной сфере страны. Далее следует создать необходимую инфраструктуру, особенно в отдаленных регионах, где с этим наблюдаются значительные проблемы. Немаловажным фактором осуществляемых преобразований будет создание в нашей стране сильного гражданского общества и привлечение финансирования со стороны крупного бизнеса для осуществления масштабных проектов в сфере АФК. Основной целью будет создание федеральной сети реабилитационно-досуговых центров для инвалидов, где они смогут не только заниматься физкультурой и

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

спортом, но и получать рекомендации врачей по поддержанию и улучшению своего здоровья.

Список литературы

1. **Сидорова, Д.И**.,Шилкина, Е.Л./ Положение инвалидов в современной России. Ростовский научный журнал, 2017.

2. Носова, А.В. Паралимпийский спорт – яркий пример преодоления себя / А.В. Носова, С.М. Носов // Образование и педагогические науки в XXI веке: актуальные вопросы, достижения и инновации. 2017. С. 107-109.

3. Носова, А.В. О стратегии продвижения продукта в индустрии спорта /А.В. Носова, М.С. Носов // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. 2015. №2. С. 95-99.

4. Федеральный реестр инвалидов [Электронный ресурс] Режим доступа: https://sfri.ru/analitika/chislennost/chislennost?territory=1[Дата обращения:28.11.19].

5. Официальный сайт Activity Alliance [Электронный ресурс] Режим доступа: http://www.activityalliance.org.uk/how-we-help [Дата обращения: 28.11.19].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

Реализация элективных дисциплин (модулей) в университете «Дубна»

Беляева Мария Сергеевна, студентка Государственного университета «Дубна»

Белова Елена Валерьевна, старший преподаватель Государственного университета «Дубна»

Сандалова Татьяна Викторовна, старший преподаватель Государственного университета «Дубна»

Аннотация: В данной статье мы поставили цель узнать уровень подготовленности учащихся школ к обучению по системе элективных дисциплин (модулей), разработанною в соответствии с ФГОС ***(Федеральные государственные образовательные стандарты).*** *Исследование проводилось путём анкетирования. Анализ данных показал, что учащиеся в целом хорошо подготовлены к переходу к системе элективных дисциплин (модулей), разработанной в соответствии с ФГОС.*

Ключевые слова: физическая культура, образовательный стандарт, элективные курсы, физическая подготовленность.

Implementation of elective disciplines (modules) at the University of Dubna

Belyaeva Maria Sergeevna, student of Dubna State University

Belova Elena Valerievna, Senior Lecturer, Dubna State University

Sandalova Tatyana Viktorovna, Senior Lecturer, Dubna State University

Annotation: In this article, we have set a goal to find out the level of preparedness of school students to study in the system of elective disciplines (modules), developed in accordance with the Federal state educational standards (FSES). The study was conducted by questionnaire. The analysis of the data showed that students are generally well prepared for the transition to the system of elective disciplines (modules) developed in accordance with the GEF.
Keywords: physical culture, educational standard, elective courses, physical fitness.

С сентября 2015 года учебный процесс в вузах Российской Федерации регламентирован и организуется в соответствии с требованиями ФГОС (Федеральных государственных образовательных стандартов последнего поколения), где указано, что дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках базовой части Блока 1 “Дисциплины (модули)” программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения и элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов [1].

Совершенствование процесса физического воспитания молодежи является важным фактором развития физической культуры и спорта в России. В университете «Дубна» основной формой физического воспитания являются учебные занятия. Элективные дисциплины (модули) обязательны для изучения всеми направлениями и специальностями.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Они являются одним из средств формирования всесторонне развитой личности и направлены на поддержание здоровья, развитие физических качеств студентов, формирование психических качеств, свойств и черт личности, а также использования их в профессиональной деятельности [2].

В университете студенты изучают такие виды спорта как: волейбол, баскетбол, атлетическая гимнастика, фитнес, плавание, настольный теннис, большой теннис.

Преподаватели волейбола университета «Дубна» решили выяснить уровень подготовки учащихся к обучению по системе элективных дисциплин (модулей).

Исследование проводилось методом анкетирования в 2018-2019 учебном году. В опросе приняло участие 120 студентов, среди них 73 юноши и 47 девушек. Были опрошены первокурсники всех факультетов, но больше всего респондентов обучаются на ИСАУ.

Вопросы анкеты были направлены на получение информации о:

- Организации занятий по физической культуре;
- Посещении учащимися занятий;
- Оснащённости учебных заведений необходимыми для проведения занятий по физической культуре помещениями, инвентарём, стадионами;
- Видах спорта, изучаемых в учебных заведениях;
- Качестве преподавания физической культуры;
- Уровне физической подготовки;
- Дополнительных занятиях каким-либо видом спорта.

Среди респондентов, все 120 человек посещали физкультуру в школе, ни у одного не было освобождения по медицинским показаниям.

В среднем у опрошенных было 3 урока физкультуры в неделю. Больше 90 % первокурсников часто посещали уроки физкультуры, что свидетельствует о том, сто студенты ответственно относились к занятиям по физкультуре и регулярно посещали их, что поспособствовало повышению уровня физической подготовки респондентов.

Первокурсникам было предложено ответить на вопрос: «Какими видами спорта Вы занимались на уроках физкультуры в школе?». На данный вопрос можно было дать неограниченное количество ответов. Опрос показал, что 23,1% респондентов изучали волейбол; 21,5% - баскетбол; 18,9% - лёгкую атлетику; 14,4% - гимнастику; 5,3% - плавание. Исходя из результатов исследования, чаще всего преподавался волейбол, баскетбол и легкая атлетика. Также были названы такие виды спорта как гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Практически у всех опрошенных респондентов в школе был спортивный зал. Также среди условий для занятия спортом первокурсники называли наличие тренажерного зала, футбольного поля.

72 % опрошенных отметили, что их школа не испытывала проблем с инвентарем.

Условия для занятия физкультурой влияют на желание посещать уроки, осваивать определенные виды спорта, проявлять активность на занятии. Около 80 % респондентов устраивали условия для занятия физкультурой в учебном заведении.

Одним из самых важных факторов, влияющих на физическую подготовку респондентов, является процесс и методики преподавания физкультуры. Около 90% опрошенных дали положительную оценку данному фактору. Если быть точнее, 40,8% оценили преподавание в школе как отличное, 47,5% - как хорошее. Учителя физической культуры респондентов ответственно относились к проведению занятий, тем самым повышая интерес к своему предмету.

Больше половины первокурсников кроме уроков физкультуры занимались другими видами спорта: боксом, футболом, волейболом, лыжами, стрельбой, карате, плаванием, настольным теннисом, легкой атлетикой, дзюдо, борьбой, баскетболом, греблей, танцами. Такое разнообразие видов спорта, которыми занимались респонденты, говорит нам о многосторонности студентов.

Была рассмотрена зависимость между полом и факультетом и тем, как респонденты, оценивают свою физическую подготовленность на момент поступления. Асимптотическая значимость больше, чем 0,05, следовательно, нет статистически достоверных различий в оценке по полу. Как юноши, так и девушки в большинстве своем оценивают свою физическую подготовленность как хорошую. Почти четверть юношей оценили свою физическую подготовку как отличную.

Результаты, проведенного исследования, позволяют нам сделать следующий вывод: три урока физической культуры в учебных заведениях, хорошая оснащённость инвентарём и помещениями, наличие стадионов, разнообразие изучаемых видов спорта, качественное преподавание физической культуры способствуют повышению интереса к занятиям физической культурой и спортом. Уровень физической подготовки у поступающих в университет «Дубна» хороший. Учащиеся в целом хорошо подготовлены к переходу к системе элективных дисциплин (модулей), разработанной в соответствии с ФГОС. На занятиях волейболом в университете необходимо больше уделять внимание технической подготовке, чтобы учащиеся лучше освоили данный вид спорта.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Федеральные государственные образовательные стандарты, примерные учебные планы и программы высшего профессионального образования [Электронный ресурс] URL: http://www.sportedu.ru
2. Андрющенко Л.Б., Филимонова С.И., Аксенов М.О., Пушкина В.Н. Миссия и стратегия развития физического воспитания в экономическом вузе. Теория и практика физической культуры. 2019. № 9. С. 9-11.
3. Белова Е. В., Сандалова Т.В. Повышение эффективности системы физического воспитания и спортивно-массовой работы университета «Дубна» на занятиях волейболом. Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика» www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (22), 2019, стр.21-26
4. Сурскова Е.С, Тихомирова Е. С. Анализ физической подготовленности студенток 1-го курса университета «Дубна. Электронное научное издание «Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика» www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (22), 2019, стр.228-230

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 373.2

О влиянии занятий степ-аэробикой на основные жизнеобеспечивающие системы организма детей

Болдырева Олеся Анатольевна, студент
Кудинова Юлия Викторовна, старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет

Аннотация: В статье рассматривается информация об оздоровительном воздействии степ-аэробики на детей. Раскрыты положительные аспекты влияния степ-аэробики на организм, на функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, умственное развитие, воспитание двигательных способностей детей.

Ключевые слова: физическая культура, степ-аэробика, детский фитнес.

On the effect of step-aerobics classes on the basic life-supporting systems of the body of children

Boldyreva Olesya Anatolyevna, student

Kudinova Julia Viktorovna, Senior Lecturer

Samara State University of Economics

Resume: The article discusses information about the health effects of step aerobics on children. The positive aspects of the influence of step aerobics on the body, on the functional state of the cardiovascular and respiratory systems, musculoskeletal system, mental development, and the upbringing of children's motor abilities are revealed.

Key words: physical education, step aerobics, children's fitness.

В настоящее время фитнес-тренировки становятся всё более популярными. Фитнес, по определению, содержит в себе хорошую физическую кондицию, интеллектуальное, эмоциональное, социальное и духовное начало. Фитнес решает задачи оздоровления с позиций здорового образа жизни.

Детский фитнес – одно из актуальных направлений оздоровительной гимнастики, который включает в себя многообразие двигательных действий (ритмических движений, элементов акробатики, игровых видов спорта), которые выполняются под музыку. Детский фитнес способствует укреплению здоровья ребенка, повышению физической и умственной активности, удовлетворению потребностей детей в двигательной деятельности, содействует проявлению разносторонней активности. Из вышеизложенного следует, что изучение

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

особенностей воздействия аэробных видов физкультурно-спортивной деятельности на организм занимающихся является актуальным и своевременным направлением научно-исследовательской деятельности.

Цель исследования – выявление особенностей воздействия занятий степ-аэробикой на организм детей [2, 5].

Материал проведенного исследования получен на основе теоретического анализа и обобщение специальной литературы по изучаемой проблеме.

Рассмотрим основные направления детского фитнеса и выделим степ-аэробику как наиболее приоритетное направление современного финтес-движения.

К основным направлениям детского фитнеса относятся:

1. гимнастическо-атлетическое направление: ритмическая гимнастика, семейная гимнастика (основные гимнастические упражнения), терра-аэробика, классическая аэробика, степ-аэробика, фитбол-гимнастика, аэрофитнес, силовые упражнения в аэробике (с гантелями, эспандерами), элементы шейпинга, художественной гимнастики, креативная гимнастика и другое;
2. игровое направление: активные, музыкальные и развивающие игры, эстафеты; танцевально-игровая гимнастика «Са-Фи-Дансе»; двигательный игро-тренинг; игры по станциям (круговая тренировка, круговая аэробика) и другое;
3. коррекционное, лечебно-профилактическое направление: лечебно-профилактический танец "Фитнес-Данс", коррекционные программы, которые направленны на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, танцевально-двигательная терапия, дыхательные упражнения, релаксационная гимнастика и другое;
4. танцевальное направление: аэроданс; ритмопластика, все направления танцевальной аэробики: хип-хоп, фанк, джаз, латина, афро, фолк (на степах и фитболах); основы хореографии и современного танца и другое [1].

Проанализируем широко распространённое гимнастическо-атлетическое направление степ-аэробику и определим ее влияние на основные жизнеобеспечивающие системы организма: сердечно-сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат.

Степ-аэробика – базируется на выполнении танцевальных движений на степ-платформе. Регулировать аэробную нагрузку и изменять характер упражнений позволяет изменение высоты платформы [3, 5].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Данный вид аэробики берёт начало от известного американского фитнес-инструктора Джин Миллер. Она перенесла травму колена и для укрепления мышц и восстановления коленного сустава начала делать подъёмы и спуски, приспособив для упражнений скамейку небольшой высоты. Для разнообразия своих занятий Джин придумала различные варианты шагов, выполняющиеся под музыку.

Степ-аэробика стала популярной во всем мире, потому что оказывает оздоровительные воздействия на организм занимающихся. Ее востребованность у людей обеспечивает ряд факторов, позволяющих реализовывать такие возможности, как:

• выполнение упражнений в удобной обстановке, не требующей специальных условий для занятий;

• регулирование физической нагрузки по ее характеру и объему;

• наблюдение за процессом утомления и своевременное внесение коррекции в объем и содержание нагрузки;

• организация занятий с лицами разного уровня подготовленности;

• индивидуализация объема нагрузки с учетом возможностей и способностей за счет использования дополнительного инвентаря;

• использование нескольких степ-платформ и их положение (продольное, поперечное, под наклоном) одновременно в спортивно-танцевальной деятельности;

• активизирование функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, опорно-двигательного аппарата;

• включение в работу различного количества мышечных групп;

• развитие физических качеств, к примеру, силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости.

Занятия степ-аэробикой положительно воздействуют на функциональные возможности сердечно-сосудистой системы. Если регулярно тренироваться, то увеличивается объем сердечной мышцы и максимальный сердечный выброс, т.е. количество крови, выбрасываемой сердцем за одно сокращение. Также увеличивается плотность капилляров, нормализуется пульс в состоянии покоя, снижается прирост пульса при нагрузках. Усиливается обеспечение тканей кислородом и питательными веществами, возрастает уровень гемоглобина и эритроцитов, и увеличивается объем циркулирующей крови. Происходит экономизация работы сердца в состоянии покоя, повышаются резервные

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

возможности системы кровообращения при мышечной работе. Под влиянием физических нагрузок в сердечной мышце возрастает капилляризация, то есть процесс обогащения капилляров мышц кровью. Лучшую адаптацию к умственным и физическим нагрузкам обеспечивает большое количество переплетений кровеносных сосудов, которые имеет тренированное сердце [4].

В результате регулярных занятий совершенствуется функция дыхания, повышаются сила и мощность дыхательных мышц, жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких, возрастает легочное кровоснабжение. Также создаются благоприятные условия для выполнения мышечной работы.

Благодаря занятиям степ-аэробикой совершенствуются функции опорно-двигательного аппарата. Движения, применяемые в данном виде аэробики, увеличивают подвижность в суставах. Это напрямую связано с улучшением крово- и лимфообращения в околосуставных тканях и выделением суставной жидкости за счет большого количества сгибаний и разгибаний в процессе выполнения упражнений. За счет укрепления силы мышц голени и стопы при выполнении упражнений, включения в программу занятий разновидности ходьбы и ползания, осуществляется профилактика плоскостопия [1, 4].

Тренировки степ-аэробикой оказывают содействие умственному развитию ребенка. Считается, что усваивание базовых шагов, составляющих комбинации и композиции, требует от детей сосредоточенности внимания, запоминания движений и способности воспроизведения их через некоторое время. В процессе занятий данным видом аэробики усваиваются новые понятия и термины, правила техники безопасности при выполнении упражнений, способы применения степ-платформы, базовые шаги аэробики на степ-платформе, использование степ-платформы для улучшения движений, укрепления различных групп мышц, игры с использованием степ-платформы.

Исследования подтверждают, что общая и моторная плотность занятий степ-аэробикой выше, чем занятия физкультурой в учреждении дошкольного образования. Это означает, что у детей в режиме дня повышается двигательная активность. А двигательная активность в свою очередь является источником онтогенетического развития и жизнеобеспечения организма ребенка, основой его физического и психического здоровья.

При систематических занятиях степ-аэробикой у детей улучшается психическое состояние. Физические упражнения снимают стресс, напряжение, умственную и физическую усталость за счет улучшения кровоснабжения нервных клеток и стимулирования накопления в

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

головном мозге богатых энергией соединений. Музыкальный аккомпанемент тоже играет немаловажную роль. Он делает занятия более эмоциональными, улучшает настроение, способствует координации движений и быстроте их освоения, придает точность и выразительность движениям занимающихся. Интерес у детей к систематическим занятиям достигается с помощью применения степ-платформ. Это играет большую роль в формировании мотивации здорового образа жизни [3, 5].

Проведенное исследование позволяет заключить: 1) установлено, что степ-аэробика – широко распространенный среди детей вид детского фитнеса; 2) степ-аэробика является эффективным средством оздоровительной гимнастики детей; 3) определенно благотворное влияние занятий степ-аэробикой на сердечно-сосудистую, дыхательную системы, опорно-двигательный аппарат, умственное развитие, и психическое состояние занимающихся.

Литература:

1. Бурлакова, Т.Б. Степ аэробика как средство улучшения функционального состояния организма / Т.Б. Бурлакова, – 2017. – 614 с.
2. Кудинова Ю.В. Педагогические аспекты совершенствования физического воспитания детей / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Л.Г. Шиховцова – Учитель и время, – 2017. – № 12. – С. 140-146.
3. Кудинова Ю.В. Влияние подвижных игр на здоровье дошкольников / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, И.В. Николаева – OlymPlus. Гуманитарная версия, – 2017. – № 1 (4). – С. 24-26.
4. Кудинова Ю.В. О влиянии аэробики на физическое развитие дошкольников / Ю.В. Кудинова, Н.Е. Курочкина, Д.Р. Суркова – В сборнике: Наука XXI века: актуальные направления развития Материалы Международной заочной научно-практической конференции, – 2015. – С. 956-960.
5. Лагутенков В.Г. Влияние аэробики на развитие основных физических качеств детей / В.Г. Лагутенков, Ю.В. Кудинова – OlymPlus. Гуманитарная версия, – 2015. – № 1. – С. 71-74.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ МОЛОДЕЖИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УНИВЕРСИТЕТА «ДУБНА»

Бондаренко Анна Владимировна, студентка
Климова Анастасия Алексеевна, студентка
Зарубина Мария Сергеевна, преподаватель
Государственный университет «Дубна»

Аннотация: Физическая культура — часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В статье представлено исследование, направленное выявление особенностей физкультурной грамотности студентов университета «Дубна», которая должна обеспечиваться в процессе занятий по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, молодежь, здоровый образ жизни.

AWARENESS OF YOUTH IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE DUBNA UNIVERSITY

Bondarenko Anna Vladimirovna, student
Klimova Anastasia Alekseevna, student
Zarubina Maria Sergeevna, teacher
State University "Dubna"

Annotation: Physical culture is a part of the culture of society, which is a set of values and knowledge created and used by society for the purpose of physical and intellectual development of human abilities, improvement of his motor activity and formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training and physical development. The article

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

presents a study aimed at identifying the features of physical culture literacy of students of the University "Dubna", which should be provided in the course of physical education classes.

Keyword. Physical culture, student sports, youth, healthy lifestyle.

Без сомнения, физическая культура является важным элементом формирования личности любого человека, не только в физическом аспекте, но и в духовном. В связи с этим необходимо определить значение понятия «физическое воспитание».

Под современным широким понятием «физическое воспитание» подразумевается органическая составная часть общего воспитания — учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры. Иными словами, целью физического воспитания является формирование физической культуры личности, то есть той стороны общей культуры человека, которая помогает реализовать его биологический и духовный потенциал. Физическое воспитание, понимаем мы это или нет, начинается с первых же дней после рождения человека. Однако особое внимание уделяется этому в образовательных учреждениях

К оздоровительным и развивающим задачам физического воспитания относятся:

— укрепление здоровья и закаливание организма;

— гармоническое развитие тела и физиологических функций организма;

— всестороннее развитие физических и психических качеств;

— обеспечение высокого уровня работоспособности и творческого долголетия.

В результате физического воспитания является физическая грамотность, напрямую определяющая, насколько человеком усвоены основы физической культуры.

Следовательно, занятия физической культурой являются важной составляющей жизни каждого человека. В современном мире невозможно найти человека, который бы никогда и никак не был бы связан с физической культурой, не имел бы о ней представления. Она полезна не только для развития таких качеств, как сила, ловкость и выносливость, спортивные занятия помогают нам разрядиться, отвлечься от повседневности. Мы и сами не

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

замечаем, какое колоссальное влияние оказывают занятия на нашу жизнь. Однако кроме практических занятий, важно понимание того, каким образом и зачем проходят занятия. Чтобы занятия спортом действительно были направлены на поддержание здоровья тела и духа, нужно иметь некоторое теоретическое представление о технике безопасности и спорте в целом.

Цель исследования – выявить особенности физкультурной грамотности студентов университета «Дубна», которая должна обеспечиваться в процессе занятий по физическому воспитанию.

Методы и организация исследования. Исследование проводилось в государственном университете «Дубна». Были проведены анализ соответствующей литературы и анкетирование студентов 1-3 курсов, посещающих занятия по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре». Генеральная совокупность составляет 1600 студентов, объем выборки составил 322 студента. Ошибка выборки в проводимом исследовании меньше 5%, следовательно, можем говорить о её репрезентативности. Всего в анкетном опросе приняли 158 девушек (49%) и 164 парня (51%). Из них, 20% - студенты первого курса, 44% - второго и 36% - третьего курса.

Результаты исследования. В результате исследования студенты проходили опрос, который состоял из четырех блоков:

1. Понимание студентами здорового образа жизни;

2. Общее знания в физической культуре;

3. Знания в различных видах спорта;

4. Знания техники безопасности.

По первому блоку студентом предлагалось ответить на 4 вопроса о том, что такое здоровый стиль жизни, что является фактором риска в образе жизни людей, сколько необходимо тратить калорий для нормальной жизнедеятельности и какой витамин необходим для углеводного и аминикислотного обмена.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

50% студентов знают о том, что здоровый стиль жизни – это конкретная деятельность по достижению здорового образа жизни, 25% респондентов убеждены, что понятие здорового стиля жизни не отличается от здорового образа жизни.

Относительно фактора риска, правильно ответили 77% студентов.

В вопросе о количестве энергии, которую необходимо тратить за день, ошиблись лишь 7% студентов, которые считают, что человеку достаточно тратить до 1200 калорий.

Слабый уровень знаний студенты показали при определении нужного витамина, лишь 27% дали верный ответ.

На основании полученных результатов по данному блоку, можно отметить то, что в целом, студенты хорошо информированы в области здорового образа жизни, так как большая часть респондентов верно ответила на 75% вопросов из данной области.

На проверку общих знаний в физкультуре было направлено 7 вопросов анкеты.

48% девушек и 46% парней считают, что основным средством физического воспитания являются физические упражнения. Около 25% всех опрошенных считают, что это тренировка, 24% говорят о том, что это закаливание.

К основным физическим качествам относят силу, выносливость, быстроту, ловкость, координацию движений 53% девушек и 43% парней. 36% парней и 32% девушек к основным физическим качествам отнесли силу, выносливость, быстроту, ловкость и гибкость. На основании полученных данных, можно сказать, что респонденты мужского пола в большей степени осведомлены тем, какие бывают физические качества, однако в целом, студенты больше ошибаются в заданном вопросе.

По результатам опроса, большинство студентов (около 80%) могут дать верные определения из области физической культуры, однако, что, в переводе, с греческого означает слово «атлетика», знают лишь 48% парней и 31% девушек.

По данному разделу, студенты правильно ответили лишь на 40% заданных вопросов, что показывает знания в данном вопросе чуть ниже среднего.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Третий раздел включает 4 вопроса о различных видах спорта, которые представлены в рамках Элективных дисциплин.

Респонденты ответили верно на вопросы о плавании, баскетболе, но лишь 36% опрошенных ответили верно на вопрос о волейболе.

Что касается техники безопасности, большинство респондентов дали верный ответ на все вопросы. Студенты без проблем смогут помочь одногруппнику, которому стало плохо на занятии. На вопрос о том, что делать, если преподаватель опаздывает на занятие, больше верных ответов наблюдается у студентов третьего курса. Помимо этого, студенты третьего курса чаще делают упражнения без указания преподавателя (37% опрошенных). В целом, респонденты как женского, так и мужского пола всех курсов знают основы техники безопасности.

Рис. 1 Осведомленность студентов в разных областях

Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенты университета «Дубна» на высоком уровне ознакомлены с техникой безопасности, а уровень знания общей информации по физической культуре не превышает среднего значения. В целом, можно сказать о достаточной физической грамотности опрошенных респондентов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В современной жизни от студентов требуется более динамичная и эффективная работа над собой, существует необходимость поддерживать своё физическое здоровье для осуществления полноценной умственной деятельности. Несомненно, в любом возрасте у человека нужно воспитывать мотивацию и потребность в занятиях физической культуры, а в высших учебных учреждениях – формировать физическую грамотность у студентов.

Спорт и физическая культура – нормальная и здоровая жизнь, которая открывает безграничные возможности для воплощения сил и талантов в жизнь, а не просто здоровый образ жизни. Значимость физической культуры вытекает из осознания ее роли в жизни личности. Чем раньше придет осознание, тем раньше человек начнет вести здоровый образ жизни.

Физическая культура студентов является важной частью высшего образования. Физическую подготовку нужно рассматривать как качественную меру воздействия на личность будущего специалиста, результаты которой повлияют на ее профессиональную компетенцию.

С помощью физической культуры создается гармоничная развитая личность. Физическая культура помогает мобилизовать все ресурсы организма для достижения высокой цели, а также повышают работоспособность, выполнять наибольший объем задач во время рабочего дня. Ни для кого не секрет, что занятия физической культурой и спортом положительно влияют на повышение умственной работоспособности. Изучение современных учебных программ связанно с высоким нервно-психическим напряжением студентов.

Занятия физической культурой и спортом выполняют воспитательные функции, которые способствуют развитию и укреплению дисциплины, повышают чувства ответственности, помогают развивать настойчивость, целеустремленность.

Таким образом, физическая культура не только помогает поддерживать студентам своё здоровье и привлекательный внешний мир, но и также оказывает большое влияние на формирование его личности. Поэтому очень важно сформировать у студентов в сознании основы физической грамотности для их полноценной жизнедеятельности.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Кошарная, Г.Б. Отношение студенческой молодежи к физкультуре и спорту / Г.Б. Кошарная, О.В. Ионова // Социально-гуманитарные знания, 2017, №7 – с.260-267.

2. Осокина, В.Н Формирование здорового образа жизни студентов в образовательном пространстве ВУЗа / В.Н. Осокина // Социально-гуманитарные знания, 2018, № 12 - с. 85-89

3. Ермакова, Е.Г. Значение физической культуры и спорта в жизни студента / Е.Г. Ермакова // Педагогические науки, 2011, №3 - с. 43-44

4. Казакевич, И. В. Анализ факторов здорового образа жизни студентов спортивного факультета // Проблемы профессионального образования по физической культуре и спорту: Мат. IV межд. науч. -прак. конф. Калининград, 2001. С. 24 – 25

5. Скобликова, Т.В. Образовательное пространство физической культуры как условие формирования здорового образа жизни // Организация физической культуры и спорта в условиях региона: Мат. V межд. науч. -прак. конф. Калининград, 2003. С. 272 - 276.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.413

ФИТБОЛ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОК 1 КУРСА УНИВЕРСИТЕТА «ДУБНА» НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕС-АЭРОБИКОЙ

Бочкова Валерия Валерьевна, студентка
Государственный университет «Дубна»
bochkova13@yandex.ru
Дымкова Роза Федоровна, старший преподаватель
Государственный университет «Дубна»
Тихомирова Екатерина Сергеевна, старший преподаватель
Государственный университет «Дубна»

Аннотация: В статье описаны особенности физической подготовки студенток посредством проведения фитбол-аэробных упражнений. В ней проведено исследование по влиянию занятий фитбол-аэробикой на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата, показателей физической подготовленности, на фоне положительного психоэмоционального состояния, а также описаны результаты исследования.

Ключевые слова: фитбол-аэробика, физическая подготовка, улучшение, семестр.

FITBALL AS A MEANS OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS 1 OF THE DUBNA UNIVERSITY COURSE AT FITNESS-AEROBIC LESSONS

Bochkova Valeria Valeryevna, student
State University "Dubna"
bochkova13@yandex.ru
Dymkova Roza Fedorovna, Senior Lecturer
State University "Dubna"
Tikhomirova Ekaterina Sergeevna, Senior Lecturer
State University "Dubna"

The article describes the features of physical training of students through fitball-aerobic exercises. It conducted a study on the impact of fitball aerobics on improving the state of the musculoskeletal system, indicators of physical fitness, against the background of a positive psychoemotional state, and describes the results of the study.

Keywords: fitball-aerobics, physical training, improvement, semester.

На сегодняшний день, рядом исследований отмечается, что на фоне повышения уровня развития интеллектуальных способностей юношей и девушек, стремительно

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

снижается здоровье студентов, что приводит к низкому уровню их физической подготовленности.

Причиной невысокого уровня физической подготовленности современных студентов является также и снижении интереса к традиционным занятиям физической культурой. Поэтому приоритетной задачей, стоящей перед физической культурой, является поиск эффективных путей и средств комплексного воздействия на физическое развитие, укрепление здоровья, мотивационно-эмоциональную сферу студентов.

Одним из эффективных средств, обладающих возможностью решать в комплексе вышеперечисленные задачи, является фитбол-аэробика – вид оздоровительной аэробики с использованием больших гимнастических мячей фитболов.

Учитывая вышесказанное можно утверждать, что применение фитбол-аэробики, как средства улучшения физической подготовленности студентов является актуальным.

Объект исследования – процесс физкультурно-оздоровительной работы студентками 1 курса.

Предмет исследования – методика применения элементов фитбол-аэробики в процессе физкультурно-оздоровительной работы со студентками.

Цель исследования – разработать методику применения средств фитбол-аэробики и оценить её влияние на физическую подготовленность студентов.

Гипотеза исследования. Предполагается, что систематические занятия упражнениями фитбол-аэробики со студентами 1 курса, выполненные под определенное музыкальное сопровождение, будут способствовать улучшению состояния опорно-двигательного аппарата, показателей физической подготовленности, на фоне положительного психоэмоционального состояния.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Определить исходные показатели физической подготовленности студенток 1 курса.
2. Разработать методику применения средств фитбол-аэробики в процессе физкультурно-оздоровительной работы с студентами.
3. Оценить эффективность использования разработанной методики путём проведения педагогического эксперимента.

Экспериментальная группа занималась по комплексной оздоровительно-развивающей программе фитбол-аэробики. Занятия включали упражнения на фитболах, способствующие развитию силы, гибкости, координации движений, функции равновесия и

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

т.д.

Контрольная группа занималась по общей программе фитнес-аэробики.

Целью эксперимента являлось определение комплексного воздействия упражнений фитбол-аэробики на развитие физических способностей, формирование правильной осанки и улучшение эмоционального состояния студенток.

В связи с этим, было проведено исследование, целью которого являлось определение эффективности использования комплексов фитбол-аэробики в различных частях урока физической культуры, для решения задач развития физических способностей, а также повышения интереса студентов к урокам физической культуры.

Для этого была разработана методика применения средств фитбол-аэробики в различных частях урока.

Методика и организация исследования

В результате теоретических исследований было определено, что комплексность воздействия упражнений фитбол-аэробики достигается за счет следующих факторов:

- свойств фитбола (большой размер, круглая форма, яркая цветовая гамма, упругость);
- многофункциональности его использования (мяч как: опора, отягощение, предмет, тренажер, ориентир, препятствие, массажер);
- музыкального сопровождения.

В подготовительной части урока упражнения на больших гимнастических мячах использовались для выполнения общеразвивающих упражнений, где фитбол являлся опорой (сидя на мяче) или предметом (с мячом в руках), решая задачи подготовки организма к дальнейшей нагрузке.

В основной части урока фитбольный мяч использовался в качестве опоры, утяжелителя, амортизатора — для развития физических способностей.

В заключительной части комплексы упражнений на гимнастическом мяче применялись для выполнения упражнений на расслабление, релаксацию, восстановления дыхания и растягивание, фитбол являлся массажером, опорой и др.

Результаты исследования

Испытуемые определяли свой интерес к урокам по 5-бальной шкале («неудовлетворительно» - «2», «удовлетворительно» - «3», «хорошо» - «4», и «отлично» - «5»).

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты анкетирования показали, что 72% респондентов экспериментальной группы оценили свое отношение к проведенному занятию на оценку «5», 24% - оценку «4», и лишь 4% - поставили «3».

Показателями повышенного интереса к урокам физической культуры с использованием комплексов фитбол-аэробики может также служить оценка студентов, которую они выставляли в конце занятий и данными их посещаемости.

При оценке занятий в контрольной группе мнения студентов распределились следующим образом: 51% респондентов оценили проведение уроков на «5»; 37% - на «4»; 12% - «3».

Отмеченная тенденция посещаемости сопровождалась повышением интереса к урокам физической культуры с использованием комплексов фитбол-аэробики у учащихся экспериментальной группы.

В конце испытательного периода был проведен ряд тестов, для получения результатов исследования (см. рис. 1)

Результат регулярных занятий с фитболом:

- хорошее настроение;
- коррекция проблемных зон фигуры, снижение веса;
- улучшение обмена веществ;
- укрепление сердечно сосудистой, дыхательной и нервной системы;
- снятие стресса;
- укрепление мышц всего тела;
- повышение выносливости и мышечной силы;
- слаженность вестибулярного, зрительного и тактильного аппаратов;
- улучшение координации движений;
- формирование осанки;
- улучшение гибкости и подвижности в суставах;
- профилактика варикозного расширения вен, остеохондроза, артрита
- улучшение пищеварения.

Противопоказания:

Не смотря на положительный эффект на весь организм, упражнения с фитболом все же имеют некоторые противопоказания. Врачи не рекомендуют заниматься на мяче для фитнеса тем, у кого есть:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- тяжелые заболевания сердечно-сосудистой системы;
- грыжи межпозвоночных дисков;
- патологии внутренних органов.

1.Тест – удержание спины. Упражнение используется для оценки силовой выносливости мышц спины. Испытуемый принимает положение лежа на полу лицом вниз с закрепленными ногами у гимнастической стенки, при этом руки за головой удерживают гантель весом 1 кг. Затем максимально напрягая мышцы спины прогибается и удерживает это положение. Определяется время удержания статического положения от начала его принятия до прекращения выполнения, или значительного изменения исходного положения. Упражнение выполняется один раз. В экспериментальной группе справилось 95% студентов, а в контрольной 79%.

2. Тест «Наклон вперед из положения стоя». Испытуемый, встав на край гимнастической скамейки, наклоняясь, старался коснуться шкалы руками максимально низко. Оценка теста: засчитывался результат удержания максимально низкого положения в течение 3 секунд. Тест выполнялся дважды и засчитывалась лучшая попытка. В экспериментальной группе справились с нормативом на «5» - 63%, на «4» -21%, на «3» - 11%, не сдали норматив – 5%.

В контрольной группе - «5» - 53%, на «4» - 26%, на «3» - 11%, не сдали норматив – 11%.

3. Тест – «Аист» предназначен для измерения такого качества как статическое равновесие, заключается в балансировании на одной ноге. Испытуемый встает на одну ногу и пытается балансировать на ней как можно дольше. Другую ногу, выпрямленную в колене поднять и удерживать параллельно полу. Необходимо балансировать в этом положении без посторонней помощи. Результатом является выполнения устойчивой балансировки без падения в течении 30 секунд. В экспериментальной группе справились 89%, а в контрольной 68%.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

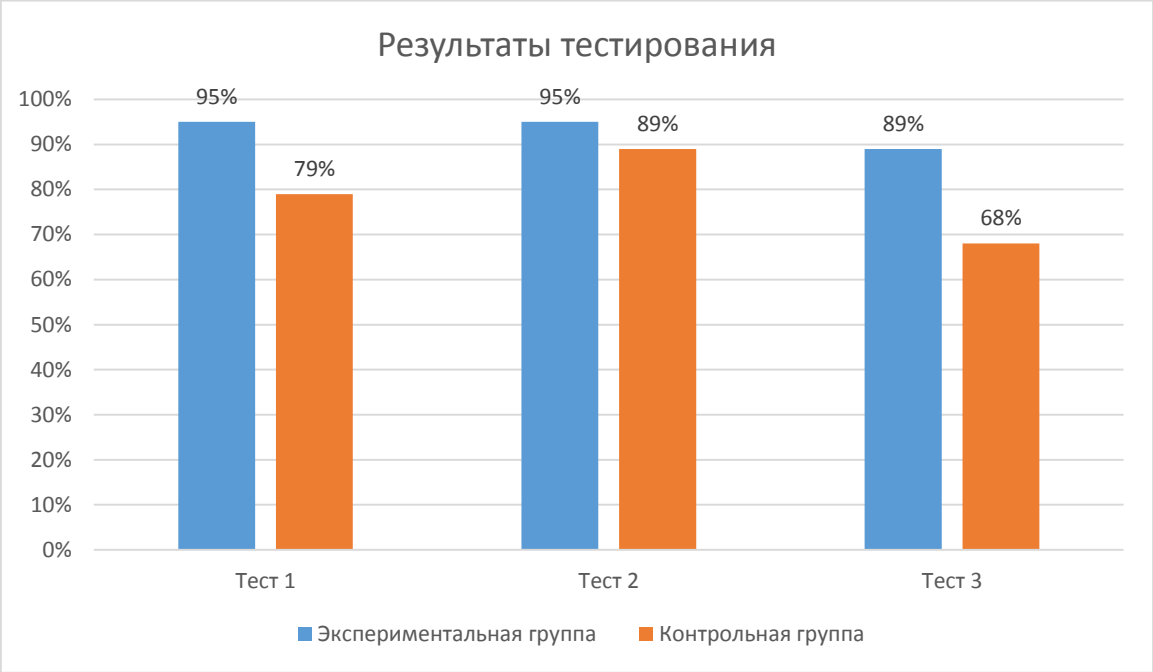


Рис. 1. Результаты тестирования

Вывод

В результате проведенного исследования, был зафиксирован подъем интереса к занятиям фитнес-аэробикой, успешное выполнение тестов в экспериментальной группе на порядок выше, чем в контрольной, показатели физической подготовленности студенток увеличились.

Список используемых источников

1. Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова- М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

2. Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики/ Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. - Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та. - 2004 г.

3. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе: уч. пособие / Планета фитнес. - М.: ООО УИЦ ВЕК, 2006. - 72 с

4. Андрющенко Л.Б., Бочкарева С.И., Буянова Т.В., Голубничий С.П., Шутова Т.Н., Высоцкая Т.П. Оздоровительная аэробика в системе физического воспитания. Свидетельство о регистрации базы данных RU 2018621278, 14.08.2018. Заявка № 2018620520 от 28.04.2018.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.035

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АКВААЭРОБИКОЙ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК В ПРОЦЕССЕ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ

Бубенцова Юлия Александровна, старший преподаватель
Московский городской педагогический университет
Постольник Юлия Александровна, доцент
Московский городской педагогический университет

Аннотация: В статье представлен материал практических разработок по использованию упражнений аквааэробики в системе обучения плаванию девушек 18-25 лет. Освещены особенности воздействия водной среды на организм занимающихся. Установлено, что введение в процесс начального обучения плаванию специально отобранных упражнений аквааэробики, являются эффективным средством снятия психо-эмоционального состояния у девушек.

Ключевые слова: девушки, обучение плаванию, аквааэробика, психоэмоциональное состояние, аквааэробика.

INFLUENCE OF ACTIVITIES BY AQUAEROBIQUE ON THE PSYCHO-EMOTIONAL STATUS OF STUDENTS IN THE PROCESS OF INITIAL LEARNING OF SWIMMING

Bubentsova Julia Alexandrovna, Senior Lecturer
Moscow City Pedagogical University
Postolnik Julia Alexandrovna, Associate Professor
Moscow City Pedagogical University

Annotation: The article presents the material of practical developments on the use of water aerobics exercises in the swimming training system for girls aged 18-25. The features of the impact of the aquatic environment on the body of students are highlighted. It has been established that the introduction of specially selected exercises of water aerobics into the process of initial swimming training is an effective means of relieving the psycho-emotional state of girls.

Keywords: girls, swimming training, water aerobics, psychoemotional state, water aerobics.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Плавание – один из жизненно необходимых навыков человека, который приобретается однажды и сохраняется на всю жизнь[4].

С давних лет умение читать и плавать рассматривается, как символ разностороннего развития человека. Еще древние греки говорили про неграмотного человека: «Он не умеет ни читать, ни плавать»[6].

Обучение плаванию в закрытых водоемах доступно людям всех возрастов и физических категорий. Для обучающихся образовательных организаций освоение плавательных навыков обладает большим значением, так как ориентировано на выполнение сразу нескольких задач. Обучающиеся образовательных организаций развивают физическое воспитание путем выполнения серии упражнений, техник, подходов. Кроме того, к не менее важному решению задачи воспитания относится и психологическое укрепление личности, в частности, в умении заботится о здоровье и психологической разгрузки при активной учебно-познавательной деятельности. Несмотря на простоту и популярность плаванье остается уникальным видом физического воспитания обучающихся и может быть использовано в будущем как вспомогательный вид обучения, воспитания и психоэмоционального регулирования.

Создание среды обучения, позволяющей автономно обеспечивать условия укрепления психофизиологического здоровья слушателей, является для преподавателей и сотрудников университетов одной из самых сложных задач современного образования.

Проблема управления процессом воспитания слушателей заключается в неразвитости социальной среды всего населения страны, из которой полностью здоровой является только малая часть. В этой связи проблема психического здоровья человека приобрела большое значение. В современном мире взрослые всё чаще подвергаются нарастающему воздействию интеллектуальных и социальных нагрузок, которые приводят к приступам, стрессам, различным психическим расстройствам. В условиях ежедневного перенапряжения создаются предпосылки для различных психосоматических заболеваний [2]. Поэтому одной из важнейших составляющих частей различных видов оздоровительных занятий является их воздействие на психоэмоциональное состояние занимающихся.

Процесс плаванье разбит на множество процессов и процедур, включенных в структуру водного занятия. Использование водных ресурсов в части инструмента физического и психоэмоционального регулирования обучающихся достигается за счет стимулирования верхних слов кожи человека и систематическое сопротивление объемному давлению на

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

задействованные мышцы тела. Подобные процедуры, безусловно оказывают раздражительный эффект на нервную систему человека, что исследовано многими преподавателями и экспертами в области водного спорта. Данный эффект во многих случаях можно считать положительным, так как обучающиеся включившие в свою программу водные виды спорта на 40% быстрее и лучше осваивают образовательные дисциплины. При том, что в исследовании были задействованы только студенты 2 и 3 курсов, ранее не занимающихся водными видами спорта. В одной из работ Распоповой Е.А. было также рассмотрено, влияние еще одного вспомогательного фактора на организм, а именно температуры воды. Разность которой приводит к изменению в циркуляции крови в организме обучающихся и как следствие приводит к уравновешиванию процессов естественной работы нервной системе организма, ранее находящейся в зажатом или стрессовом состоянии. Столь сложный эффект влияния факторов среды в виде применения воздействия на организм водного ресурса и температуры приводит к возможности быстрого наблюдения положительных результатов на психологическое и физическое состояние, приводящее к закреплению положительного эмоционального фона, так необходимого современным обучающимся в повседневной жизнедеятельности.

Одним из интересных видов спорта, набирающих популярность с 70-х годов во всем мире, является аквааэробика. Данное направление включается в себя комплекс упражнений, направленный как на укрепление физического здоровья, так и укрепление психологического состояния человека, через водные процедуры, упражнения с музыкальным сопровождением.

Обучающиеся использующие систему занятий в виде аквааэробики, приобретают разносторонние двигательные навыки, укрепляются мышцы, развивают подвижность суставов и предотвращают формирования физических заболеваний. Занятия аквааэробикой несмотря на популярность только среди обучающихся женского пола могут помочь обеспечить необходимое положительное влияние на психоэмоциональное состояние занимающихся всех категорий, что позволило бы поддерживать необходимый уровень здоровья среди всего населения страны в перспективе [1;5].

На примере использования методов и приемов аквааэробики было проведено исследование о возможности совершенствования педагогических приемов формирования плавательных навыков у обучающихся женского пола в возрасте 18-23 лет.

Перед настоящим исследованием были поставлены задачи:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

1. Определить критерии для участников контрольных групп.

2. Провести анализ, выбор, группировку подходов и приемов аквааэробики, отвечающих необходимым требованиям для обучающихся с минимальными навыками плаванья для оказания необходимого положительного эффекта на участников контрольных групп.

3. Провести сбор и анализ данных с целью выявления эффекта от применения отобранной группы упражнений на психоэмоциональное состояние участников контрольной группы в процессе освоения плавательных навыков.

Методы и организация исследования.

Для проведения исследования было принято решение о создание двух контрольных групп. В число участников контрольных групп были включены обучающиеся в возрасте 18-25 лет, численностью 20 человек для каждой группы. Для устранения психоэмоционального дискомфорта и предотвращения нарушения условий исследования, в качестве участников были отобраны только лица женского пола.

Путем физического осмотра и представленным медицинским документам, все участники контрольных группы были полностью здоровы. Плавательные навыки для всех участников контрольных групп были протестированы и имели одинаковый статус подготовленности: неуверенно держащихся на воде.

Исследование осуществлялось на программе дополнительного обучения в бассейне СК «Олимпийский» на регулярной еженедельной основе с сеансом в 45 минут.

Основой учебной программы для участников контрольных групп по плаванию являлось освоение следующих навыков и стилей плаванья: брасс, кроль на груди и спине.

В одной из контрольных групп занятия проводились по традиционным методикам обучения, а в другой, назовем ее «экспериментальной» обучение осуществлялось по разработанной нами методике с использованием техник аквааэробики.

На начальном этапе каждого занятия, до осуществления плавательной программы обучения, участники осваивали упражнения на разработку группы мышц нижних конечностей и на мышцы рук и плечевого пояса.

В состав комплекса упражнений на мышцы нижних конечностей включено: шаговые, беговые, прыжковые упражнения. Маховые и плавательные движения ногами являлись подводящими к изучению основных гребковых движений в спортивном плавании.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В состав комплекса упражнений на мышцы рук и плечевого пояса, были включены: одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые вращения, имитационные плавательные движения). Этот комплекс являлся подготовительным к изучению основ гребковых движений руками при обучении плаванию и направлен на формирование водно-опорных реакций, необходимых при обучении плаванию.

Основная часть занятия была посвящена обучению технике спортивных способов плавания, по общепринятой методике раздельно-целостным методом. Упражнениям на мышцы спины и брюшного пресса, который предусматривали: освоение переходов из вертикального положения тела в горизонтальное.

На заключительном этапе занятий обучающимся давались упражнения на развитие подвижности в суставах и расслабление, применение таких упражнений в начале обучения плавательного навыка ускоряли овладение «рабочей» позы пловца, регулировали нервно-мышечные напряжения и расслабление мышц в плавательных движениях.

Для оценки влияния упражнений аквааэробики в процессе занятий плаванием на эмоциональное состояние девушек, использовалась методика САН (самочувствие-активность-настроение). Данная методика позволяет оценить состояние по трем аспектам: эмоциональному (самочувствие), физиологическому (активности), и поведенческому (настроение). Участницы оценили своё физическое состояние по 10 бальной системе перед началом занятий, что являлось одним из условий начала исследования, далее срез осуществлялся в конце программы обучения с учетом всего периода освоения плавательного навыка. Использование упражнений аквааэробики в процессе начального обучения плаванию было направленно на снижение психоэмоциональной напряженности.

В таблице приведены изменение показателей самооценки эмоционального состояния девушек экспериментальной и контрольной группы перед началом занятия и в конце.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Изменение показателей эмоционального состояния девушек в процессе занятий (баллы).

Группы	Эмоциональное состояние	До занятия	После занятия	Прирост
Экспериментальная группа	самочувствие	6,73 ± 0,66	8,6±0,21	1,8
	активность	5,53±0,67	7,9±0,49	2,39
	настроение	6,37±0,67	8,82±0,21	2,45
Контрольная группа	самочувствие	6,95±0,64	7,91±0,48	0,95
	активность	5,94±0,68	6,94±0,43	1
	настроение	6,42±0,63	7,55±0,48	1,07

Улучшение показателей самочувствия в обеих группах отразилось в повышении их работоспособности. Студенты чувствовали себя более бодрыми и отдохнувшими, что можно объяснить благоприятным воздействием водной среды на организм занимающихся. Выполнение разнообразных упражнений аквааэробики в экспериментальной группе отразилось на повышении активности и наиболее всего повлияло на улучшение настроения занимающихся. Большинство девушек экспериментальной группы оценили своё настроение, как удовлетворительное и жизнерадостное.

Сравнительный анализ данных самооценки эмоционального состояния студенток после занятий в группах показал, что в экспериментальной группе улучшение всех показателей было существенно выше, чем в контрольной группе, что подтверждает эффективность воздействия разработанной методики на психоэмоциональное состояние студентов.

Таким образом, полученные данные позволяют сделать заключение, что использование упражнений аквааэробики при формировании плавательного навыка, способствует повышению психоэмоционального состояния и сказывается положительным влиянием на процесс обучения плаванию в целом.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Булгакова Н.Ж. Теория и методика плавания: учебник для студ. учреждений высш.проф. образования / Н.Ж. Булгакова, О.И Попова, Е.А. Распопова. – М.: Издательский центр «Академия», 2014.- С. 5.
2. Постольник Ю.А. Формирование профессиональных компетенций студенток на занятиях плаванием средствами водных видов спорта: дис. кан. пед. наук / Ю.А. Постольник. Москва, 2015. – 139.
3. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. «Изменение показателей эмоционального состояния студенток в процессе обучению плавания при применении различных методик/ Materialy X mezinarodni vedecko – praktika conference «Moderni vymozenosti vedy - 2014». Dil 19. Pedagogika.: Praga. Publishing House «Education and Science» s.r.o – S. 23-27
4. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Изучение мотиваций и потребностей студентов как основа совершенствования содержания дисциплины «Физическая культура» в педагогическом вузе/ Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения: материалы науч.-прак.конф с международ.участием(21 февраля 2013г., Москва) / ПИФКиС МГПУ.- М., 2013
5. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Совершенствование процесса обучения плаванию на основе учета мотивационно-ценостного отношения к физической культуре студенток педагогического вуза/Известия Сочинского государственного университета. – 2013 -. № 3 (26)-ноябрь. с. 157-160.
6. Распопова Е.А., Постольник Ю.А. Сравнительная характеристика доминирующих мотивов, побуждающих студентов различных вузов к занятиям физической культуры/ Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта Том 13№1 (2018) С. 125-132

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.062

Проблемы использования новостных сообщений для освещения спортивных событий

Бусыгин Антон Андреевич, аспирант кафедры теории права университета «Дубна»
Государственный университет «Дубна», г. Дубна, Московская область
antonbus@bk.ru
Прох Павел Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Государственный университет «Дубна»
prokh80@list.ru

Аннотация: С учетом стремительно развивающихся технологий в работе СМИ правовое регулирование использования новостных сообщений для освещения спортивных событий в Российской Федерации и Соединенных Штатах Америки нельзя назвать устоявшимся, а практику его применения – единообразной. Американская доктрина, неизменно применявшаяся в судебной практике на протяжении нескольких десятилетий, претерпевает концептуальные изменения в последние годы. В российском законодательстве рассматриваемая тема урегулирована на данный момент слабо: применение общих норм гражданского законодательства вызывает вопросы, а специальное законодательство о СМИ требует доработки в части регулирования электронных изданий.

Ключевые слова: право, спорт, информация, США, Россия, судебная практика, СМИ, новостные сообщения

Challenges of using news to cover sporting events

Busygin Anton Andreevich, graduate student, Department of Theory of Law,
University of Dubna
State University “Dubna”, Dubna, Moscow Region
antonbus@bk.ru
Prokh Pavel Aleksandrovich, Senior Lecturer,
Department of Physical Education
State University "Dubna"
prokh80@list.ru

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Annotation: Due to the rapidly developing technologies in the work of the media, the legal regulation of the use of news messages to cover sports events in the Russian Federation and the United States of America cannot be called established, and the practice of its application is uniform. The American doctrine, which has been invariably applied in judicial practice for several decades, has undergone conceptual changes in recent years. In Russian legislation, the topic under discussion is currently poorly regulated: the application of general civil law standards raises questions, and special media laws require refinement regarding the regulation of electronic publications.

Keywords: law, sports, information, USA, Russia, court practice, media, tail messages

Исторически считалось, что новости являются общественным достоянием, поэтому их воспроизведение третьими лицами в редких случаях воспринималось как проблема или нарушение прав первоисточника. Особый статус спортивных новостных сообщений, , обусловлен их тесной связью с естественными правами и свободами человека: правом людей свободно получать и использовать информацию и свободой массовой информации.

При этом очевидно, что реализация основной функции спортивных новостных агентств – оперативно предоставлять обществу достоверную информацию – связана с рядом затрат, которые в некоторых случаях могут быть весьма существенными. Подготовка новости требует материальных, временных, интеллектуальных и иных ресурсов (командировка корреспондента, ответственного за оперативное получение информации с места события, поиск и налаживание контактов с очевидцами события и экспертами, обработка информации и подготовка на ее основе новостной статьи).

Далеко не каждое спортивное средство массовой информации (далее «**СМИ**») может позволить себе такие финансовые, организационные и трудовые затраты. Как следствие, множество новостных изданий распространяет чужие новостные сообщения, не тратя при этом практически нечего. В большинстве случаев такие издания осуществляют минимальные изменения текста: меняют слова местами, используют слова-синонимы. Ввиду этого новости часто пересказываются с искажением смысла и потерей деталей, а иногда и вовсе заимствуются целые новостные сообщения без указания на источник.

Подобная практика стала особенно распространенной с технологическим прогрессом: сначала возможностью оперативного вещания спортивных трансляций по радио и телевидению, ставшими доступными для широких масс в XX веке, а затем и переходом

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

спортивных СМИ в Интернет-пространство в последние десятилетия. Если для публикации чужого материала в спортивном печатном издании требовалось как минимум несколько часов (чтобы купить издание-первоисточник, переработать напечатанную новость в собственный материал и напечатать его), то для заимствования новости по радио, телевидению или в электронном издании могут требоваться считанные минуты или даже меньше. Современное программное обеспечение (так называемые «интернет-боты») позволяет отслеживать новости по нескольким тематическим сайтам и публиковать их на другом спортивном сайте практически мгновенно.

Неудивительно, что если в век печатных спортивных СМИ акцент делался на неотъемлемом праве человека на информацию об окружающем мире и серьезных инициатив по его ограничению не было, то с технологическим прогрессом, изменением облика СМИ и упрощением доступа к такой информации на проблему заимствования чужих спортивных новостей взглянули иначе.

Нельзя сказать о том, что естественное (теперь также и конституционное) право на информацию об окружающем мире и происходящих событиях, отошло на второй план. Однако стало ясно, что и его полноценная реализация невозможна без наличия на рынке серьезных независимых спортивных СМИ с необходимыми ресурсами, которые, в свою очередь, заинтересованы в «завоевании» и удержании своей аудитории.

Неограниченное заимствование новостных материалов может создавать угрозу существованию таких СМИ. Реальные производители спортивных новостей теряют стимул выполнять свою работу более качественно, так как у них возникают проблемы не только с компенсацией понесенных затрат, но и с поддержанием деловой репутации. Новостное агентство пользуется спросом и доверием читателей, если оно считаются первоисточником спортивных событий. Когда новостное сообщение было заимствовано, первоисточник постепенно теряет такой статус, а вместе с ним и читательскую аудиторию, тогда как организация, которая позаимствовала новость, напротив, эту аудиторию перетягивает.

В конечном счете, пострадать может именно потребитель спортивных новостей, то есть общество в целом, поскольку только реальный первоисточник может гарантировать достоверность передаваемой информации, а при заимствовании нередки искажения смысла.

Неминуемо возникает проблема соотнесения частных интересов, т.е. интересов спортивных СМИ на получение справедливого вознаграждения за приложенный труд, и

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

публичных интересов, т.е. интересов общества на беспрепятственное получение спортивной информации.

С точки зрения правового регулирования, проблема заимствования спортивных новостей находится на стыке нескольких отраслей и институтов: она может быть предметом регулирования права интеллектуальной собственности, общих норм гражданского права (недобросовестность и злоупотребление правом, общие нормы о взыскании убытков, неосновательное обогащение), антимонопольного права (недобросовестная конкуренция).

На настоящий момент с учетом стремительно развивающихся технологий в работе СМИ правовое регулирование в Российской Федерации (далее «РФ») и Соединенных Штатах Америки (далее «США») нельзя назвать устоявшимся, а практику его применения – единообразной. Американская доктрина, неизменно применявшаяся в судебной практике на протяжении нескольких десятилетий, претерпевает концептуальные изменения в последние годы. В российском законодательстве рассматриваемая тема урегулирована на данный момент слабо: применение общих норм гражданского законодательства вызывает вопросы, а специальное законодательство о СМИ требует доработки в части регулирования электронных изданий. Законодательство не может развиваться обособлено, в отрыве от мировых тенденций, поэтому необходимо учитывать и использовать практику наработанную в праве зарубежных стран, в нашем случае, мы обратились к Американскому праву, рассмотрев несколько прецедентов судебной практики.

Один из первых знаменательных прецедентов, оказавших большое влияние на становление современного американского подхода к охране новостей, следует отметить дело Нэшнл Телеграф Ньюс Ко. против Вестерн Юнион Телеграф Ко. (*National Telegraph News Co. v. Western Union Telegraph Co*.) 1902 года (далее «**Дело НТНК**»)[1]. В этом деле впервые было установлено, что заимствование информации о фактах, которая была собрана другой стороной, является недобросовестной конкуренцией. Согласно фабуле дела, National Telegraph News Co. было предъявлено обвинение в принятии и распространении спортивных и финансовых новостей, которые передавались Western Union Telegraph Co. своим клиентам. На тот момент новостные сообщения, передаваемые по телеграфу, никак не регулировались и не защищались, и опубликованная информация считалась общедоступной и свободной для использования. Несмотря на это, а также тот факт, что дело рассматривал судья Питер С.

[1] National Telegraph News Company v. Western Union Telegraph Company, 119 F. 294 (7th Cir. 1902) – Mode of access: https://supreme.justia.com/cases/federal/us/368/71/case.html (дата обращения 21.02.2017)

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Гросскап, который до этого высказывался категорически против предоставления охраны по авторскому праву новостным сообщениям, говоря, что «недопустимо относить всевозможные напечатанные статьи к объектам авторского права», в деле НТНК ключевым объектом анализа стал аспект недобросовестной конкуренции. Судья Питер С. Гросскап в данном деле сформировал ряд важнейших концепций, которые позже будут использованы Верховным судом США:

– концепция misappropriation (рус. «незаконного присвоения»), или reaping where one has not sown (рус. «пожинания плодов чужого труда»);

– вывод о том, что ущерб, нанесенный истцу, может быть настолько существенным, что сведет к нулю все его производственные капиталовложения; и

– вывод о том, что ценность информации может заключаться в срочности ее донесения.

Доктрина незаконного присвоения новостей развивалась в совершенно разных направлениях, среди которых была и спортивная деятельность. В одном из ранних дел в этой сфере Твенти Сенчери Спортинг Клаб, Инк. против Трансрадио Пресс Сервис, Инк. (Twenty Century Sporting Club, Inc. v. Transradio Press Service, Inc.) истцы, среди которых была радиокомпания NBC, получили исключительное право на трансляцию боксерского матча, в то время как ответчик намеревался передавать самые последние новости с места соревнования путем заимствования информации из трансляции истца и выдавая ее за полученные собственным корреспондентом. Суд посчитал, что стороны являются конкурентами, а также увидел недобросовестный характер в действиях ответчика, поскольку он «не приложил никаких усилий к получению такой информации». Суд постановил, что какая-либо повторная трансляция спортивных событий, освещаемая истцом, должна быть прекращена, как было сформулировано в Деле INS.

Спустя год в деле Питтсбург Атлетик Ко. против КейКьюВи Броудкастинг Ко. (Pittsburgh Athletic Co. v. KQV Broadcasting Co.) владелец бейсбольной команды Питтсбургские Пираты подал иск о прекращении прямой трансляции матчей команды питтсбургской радиостанцией KQV. Корреспондент передавал самую свежую информацию о счете матчей, находясь за пределами стадиона, но с хорошей точкой обзора. Истец заявил, что такая деятельность ответчика вредит их отношениям с местной радиостанцией NBC, которая за значительные суммы приобретает право на трансляцию хода матча. Суд признал за истцом имущественное право на счет и изложение матча, а также увидел в действиях

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ответчика «прямое вмешательство в нормальную законную хозяйственную деятельность истца», что значительно преуменьшает затраты и вложения последнего в организацию мероприятия.

Примечательно, что в данных делах наличествует немаловажный критерий незаконного присвоения новостей – чувствительность ко времени. Однако в обоих делах суд оставил данный признак без внимания, отдав преимущественное значение в спортивных событиях двум другим элементам – наличию значительных инвестиций со стороны истца, а также извлечению прибыли без непосредственных затрат со стороны ответчика.

Все эти дела основывались на доктрине, сформулированной в Деле INS, однако в сравнении с последним они имеют одно принципиальное отличие. Если в Деле INS ответчик имел те же возможности своими усилиями добыть новости с фронта Второй мировой войны, не прибегая к заимствованию у Ассошиэйтед пресс, то тут мы имеем дело с «частными событиями», доступ к которым по некоторым причинам ограничен.

Однако годы «популярности» доктрины незаконного присвоения новостей и соответствующего применения законодательства штатов о недобросовестной конкуренции остались позади. Конгресс США был крайне озабочен столь широким применением данной доктрины, при этом просто прекратить ее не было возможности, поскольку устаревший Закон 1909 года уже давно не отвечал требованиям стремительно развивающихся технологий. Конгрессу потребовалось немало лет, для того, чтобы урегулировать на федеральном уровне весь опыт убежавших вперед судебных прецедентов и законодательных актов штатов.

В первой половине 1990-х годов один из мировых лидеров в области интегрированных телекоммуникаций компания Моторола (Motorola) запустила сервис для владельцев пейджеров, позволяющую следить за событиями бейсбольных матчей, информация о которых постоянно обновлялась. Моторола осуществляла данную деятельность на основании договора с Главной лигой бейсбола (MLB). Так как популярность пейджеров стремительно росла Национальная Баскетбольная Ассоциация (NBA) (далее «**НБА**») начала вести переговоры с Моторолой о запуске аналогичного продукта, однако переговоры затруднились, и НБА решила самостоятельно разработать такой сервис.

В 1996 году Моторола без предупреждения запустила такую пейджер-услугу для трансляции баскетбольных матчей. Согласно руководству для пользователей данный продукт обновлял счет, владение мячом, количество фолов и оставшееся время каждые две

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

минуты, а ближе к концовке матча даже чаще. Как только НБА узнала о такой деятельности Моторолы, то незамедлительно подала судебный иск[2].

Апелляционный суд США по второму округу рассмотрел только два вопроса: имел ли Закон 1976 года приоритет, и составляют ли действия ответчика нарушение доктрины «горячих новостей».

По первому вопросу суд выразил точку зрения, что составные части объекта авторского права могут быть как охраняемыми (в данном случае трансляция матчей), так и неохраняемыми (в данном случае сами матчи), что означает приоритет авторского права. Однако далее суд не нашел пересечения со сферой действия авторского права, посчитав, что иск имеет очень узконаправленный характер и содержит некоторые из *особых элементов*, которые легли в основу современной доктрины «горячих новостей» (далее «**элементы НБА**»):

1) истец осуществлял затраты на сбор и производство информации;

2) актуальность информации чувствительна ко времени;

3) использование ответчиком информации представляет собой эксплуатацию затрат и усилий истца;

4) продукты или услуги истца и ответчика находятся в прямой конкуренции друг с другом; и

5) возможность эксплуатации затрат и усилий истца настолько снижает стимул производства соответствующего продукта или услуги, что его существование или качество оказываются под угрозой.

На основании данных элементов суд заключил, что приоритет авторского права отсутствует ввиду наличия чувствительной ко времени информации и угрозы существованию самостоятельного сервиса НБА. Однако суд посчитал, что ответчик не эксплуатировал усилия истца, так как затрачивал собственные ресурсы для получения информации, а не заимствовал такие данные у сервиса НБА. Кроме того, истец не смог доказать наличие какого-либо ущерба действиями ответчика.

Таким образом, впервые были сформулированы четкие критерии, позволяющие прибегнуть к защите в соответствии с доктриной «горячих новостей». Однако это породило и новые вопросы: какая конкуренция является прямой, какие новости следует считать

[2] National Basketball Association v. Motorola, 105 F.3d 841 (2d Cir. 1997) – Mode of access: https://www.law.cornell.edu/copyright/cases/105_F3d_841.htm (дата обращения 20.03.2017)

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

«горячими» и сколько длится данное право. Одно стало очевидным, что данный прецедент значительно ограничил возможность использования доктрины, если ни вовсе свел ее существование к нулю.

На основании опыта в праве США представляется целесообразным, в числе точечных мер совершенствования правового регулирования отечественного права представляется необходимым:

- включение нормы в ФЗ «О защите конкуренции», которая бы регламентировала, что отсутствие указания на обладателя информации как на источник и иные случаи недобросовестного заимствования новостных сообщений могут сами по себе или в совокупности с другими действиями или бездействием быть квалифицированы в качестве недобросовестной конкуренции; и
- введение штрафа, а также дисквалификации, в Кодекс об административных правонарушениях за подобные действия.

Более радикальные меры защиты, такие как требование об отсрочке публикации новости, если она уже была опубликована иным изданием (по опыту дореволюционного регулирования в РФ, австрийского закона 1936 года, а также американской доктрины «горячих новостей»), в текущих реалиях представляются излишними, поскольку могут негативно сказаться на доступе общества к данной информации.

Литература

1. ProCD, Inc. v. Zeidenberg, 908 F. Supp. 640, 644 (W.D. Wis. 1996)
2. National Basketball Association v. Motorola, 105 F.3d 841 (2d Cir. 1997)
3. Hines v. Overstock.com, Inc. 668 E Supp. 2d 362 (E.D.N.Y. 2009)
4. Barclays Capital Inc. v. Theflyonthewall.com, Inc., 650 F.3d 876 (2d Cir. 2011)
5. Александровский Ю.В. Авторское право. Закон 20 марта 1911 года. Исторический очерк, законодательные мотивы и разъяснения / Ю.В. Александровский. - СПб.: Товарищество по изданию новых законов, 1911. – 180 с.
6. Артемьев М. "Нью-Йорк таймс" против Салливана / М. Артемьев // ЭЖ-Юрист. - 2012. - № 18.
7. Бентли Л., Шерман Б. Право интеллектуальной собственности: Авторское право / Л. Бентли // Пер. с англ. В.Л. Вольфсона – СПб.: Юр. центр Пресс, 2014. – 535 с.

8. Barbara Cloud, News: Public Service or Profitable Property, 13 AM. Journalism 141, 141 (1996)

9. Conference Report on the Copyright Act of 1976, quoted in Edward Samuels, The Illustrated Story of Copyright, 2000. – 127 p.

10. Чепурной Е. Новостные сайты теряют аудиторию. / Евгений Чепурной // Sostav.ru. – 2013. – Режим доступа: http://www.sostav.ru/news/2013/02/12/gemius_auditoriya

11. Традиционные медиа в 2020 году: тенденции и прогнозы: доклад. [Электронный ресурс] - Режим доступа: http://civilfund.ru/mat/view/40

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.3

Реализация комплекса ГТО в вузах на примере КГУ им. К. Э. Циолковского

Бычкова Наталья Андреевна, студент Калужского государственного университета им.К.Э.Циолковского, РФ, г. Калуга
E-mail: Nataly_054@mail.ru
Котуранова Ирина Дмитриевна ,доцент Калужского государственного университета им.К.Э.Циолковского, РФ, г. Калуга
E-mail: irkafootbal@yandex.ru

Аннотация: В данной статье рассмотрены основные моменты реализации комплекса ГТО в вузах на примере КГУ им. К.Э. Циолковского. Обоснована необходимость внедрения комплекса ГТО и предложены меры для привлечения студентов к сдаче нормативов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, вуз, соревнования, нормативы, студенты.

Implementation of the TRP complex in universities using the example of KSU named after K.E. Tsiolkovsky

Koturanova Irina Dmitrievna.
associate Professor, Kaluga state University named.K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga
E-mail: irkafootbal@yandex.ru
Bychkova Natalia Andreevna
student of Kaluga state University.K. E. Tsiolkovsky,,
Russia, Kaluga
E-mail: Nataly_054@mail.ru

Annotation: *This article discusses the main points of the implementation of the GTO complex in universities using the example of KSU named after K.E. Tsiolkovsky. The necessity of introducing the TRP complex is substantiated and measures are proposed to attract students to pass the standards.*

Key words: TRP complex, university, competitions, standards, students.

Указом Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) было объявлено о возрождении системы ГТО [1]. Нормативы Комплекса направлены на обеспечение объективного контроля уровня развития основных физических качеств: силы, выносливости,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

быстроты, координации, гибкости, а также уровня овладения прикладными умениями и навыками.

Внедрение в вузы комплексной программы «Готов к Труду и Обороне» (Далее-ГТО) приобретает особо важное значение. Давно доказано, что физические нагрузки благотворно влияют на состояние здоровья. Для студентов комплекс нормативов ГТО-это отличная возможность для поддержания физических параметров на должном уровне. Помимо этого, с психологической точки зрения присутствует соревновательный аспект как с самим собой, так и с другими участниками, что является стимулом к новым достижениям, а также это один из способов снятия эмоциональной нагрузки.

Значки ГТО сегодня являются не только символом, но и предоставляют льготы при поступлении в высшие учебные заведения – это, как считается, должно стимулировать подростков к сдаче нормативов комплекса ГТО.

В высших учебных заведениях наблюдается тенденция к снижению доли студентов, систематически посещающих занятия по физической культуре. Юноши и девушки относятся к физической культуре как к обязательной учебной дисциплине, но желание активно заниматься-отсутствует у большинства студентов. Можно выделить несколько основных причин, из-за которых студенты не хотят заниматься (на примере Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского): отсутствие мотивации у студентов, отсутствие современного материально-технического оснащения, недостаточное количество турниров и т.д.

Внедрение комплекса ГТО будет способствовать решению данных проблем. По мнению А.В. Волынкина статья «Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области» следует разработать систему поощрений за выполнение нормативов комплекса ГТО.

1. В текущей аттестации по балльно-рейтинговому оцениванию учебной деятельности студентов ввести поощрительные баллы за выполнение норм ГТО.

2. Повышенную стипендию – также за выполнение нормативов ГТО. Студенты, сдавшие нормы ГТО на «отлично» будут получать стипендию с надбавкой. Размер надбавок будет также зависеть от уровня сложности нормативов ГТО: золотого, серебряного или бронзового[2].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В Калужском государственном университете им. К.Э. Циолковского (далее-КГУ) уже на протяжении почти 2-х лет успешно внедряется комплекс ГТО. На это оказывают влияние следующие факторы:

Во-первых, КГУ является пилотной площадкой для выполнения норм ГТО в г. Калуга.

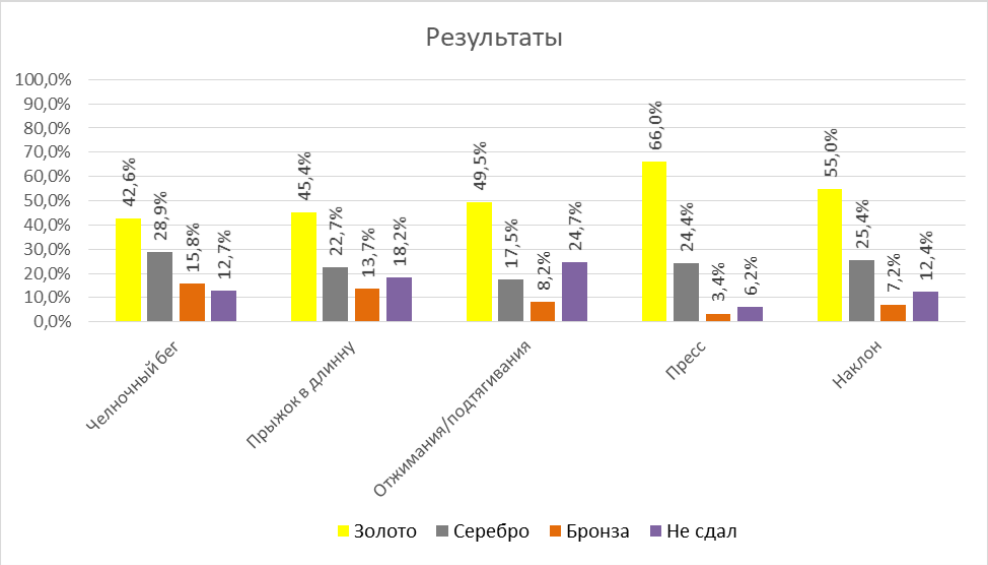
Во-вторых, помощь во внедрении оказывает Всероссийский молодежный физкультурный проект ассоциации студенческих спортивных клубов России (далее АССК) «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО».

В рамках внутривузовского этапа "От студзачета АССК к знаку отличия ГТО" студентам предлагается сдать ряд специально утверждённых нормативов по дисциплинам — челночный бег, прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперёд, поднимание туловища, подтягивания на высокой перекладине для юношей и подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (90 см) для девушек. Проект «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО» предусматривает получение участниками золотого или серебряного значка.

В 2018 году участие в данном проекте принял 291 студент 1-3 курсов. По результатам всех испытаний 130 или 44,7% студентов сдали на значок: 79 студентов выполнили все нормативы на серебряный значок, 51-на золотой. Среди девушек нормативы на золотой значок выполнили 33 студентки, на серябряный-41. Юноши немного отстают, на золотой значок сдали 18 студентов, на серябряяный-38, но следует отметить, что количество девушек (163), принявших участие в проекте, превышает количество юношей (128).

Для лучшего понимания, как студенты справились с нормативами, оцениваем выполнение нормативов не только на серебряный и золотой значки, как предусмотрено проектом, но и учитываем студентов, выполнивших нормативы на бронзовый значок, а также не сдавших на значки.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)



Однако, следует отметить, что не все студенты, которые сдали нормативы предложенные АССК России на золотой или серебряные значки, смогут сдать комплекс ГТО на значки. Некоторые студенты не умеют плавать, метать, кто-то не умеет стрелять из винтовки.

Также в КГУ им. К.Э. Циолковского ежегодно проходит соревнование на «Лучшую спортивную группу». Данное мероприятие проходит в несколько этапов и включает в себя: эстафеты, турниры по теннису, стритболу, волейболу, дартс, спортивную викторину и нормативы комплекса ГТО. В рамках этапа сдачи норм ГТО студентом предлагается выбрать 8 нормативов и сдать их. И здесь уже в отличии от проекта «От сдутзачета АССК к знаку отличия ГТО» есть возможность нагляднее оценить готовность студентов сдать нормативы. Студенты могут выбрать как стрельбу из винтовки, так и метание, плавание и др. нормативы. В 2018 году 13 студентов получили золотой значок ГТО в рамках внутривузовского соревнования «Лучшая спортивная группа», 20 студентов выполнили нормативы на серебряный значок и 9 на бронзовый.

Для успешной сдачи нормативов ГТО необходима систематическая подготовка студентов, включающая в себя развитие всех качеств, способствующих успешной сдачи нормативов.

Необходимость внедрения системы ГТО обусловлена практической пользой физических нагрузок: повышение здоровья, концентрации внимания, улучшение физической подготовленности, достижение гармоничного телосложения, получение удовольствия от двигательной активности.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Конечно, внедрение системы ГТО в вузах сталкивается с рядом проблем: непопулярность среди студенческой молодежи, высокие требования, трудности при сдаче нормативов (плохая организованность на месте сдачи/приёма) и т.д.

При решении данных проблем КГУ им. К.Э. Циолковского использует систему студенческого спортивного клуба, которая помогает в популяризации комплекса ГТО, в решении организационных моментов.

Литература

1. А.В. Волынкина, В.А. Шамятихин «Модель внедрения ГТО в высшем учебном заведении в Свердловской области: введение поощрений» - г. Екатеринбург «Педагогическое образование в России», 2014.-25с.
2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Роль восстановления в повышении уровня тренированности спортсменов в силовых видах спорта

Валито Кристина Вячеславовна, студент

Кудинова Юлия Викторовна, старший преподаватель

Самарский государственный экономический университет

Аннотация: В данной статье приведён тщательный и детальный анализ процесса восстановления как важнейшего фактора повышения эффективности силовых тренировок. Выявлены и опровергнуты ошибочные утверждения по поводу рассматриваемого вопроса. Дана краткая характеристика состояния перетренированности спортсменов. На основании научных исследований сделаны выводы об оптимальном количестве времени, необходимом спортсменам для восстановления после силовых тренировок.

Ключевые слова: силовые тренировки, восстановление, перетренированность, тренировочные дни, физические нагрузки.

The role of recovery in improving the level of training of athletes in power sports

Valito Kristina Vyacheslavovna, student

Kudinova Julia Viktorovna, Senior Lecturer

Samara State University of Economics

Annotation: This article provides a thorough and detailed analysis of the restoration process as the most important factor in increasing the efficiency of power trainings. Erroneous allegations regarding the issue under consideration have been identified and refuted. A brief characteristic of the state of overrunning of athletes is given. On the basis of scientific research conclusions are drawn about the optimal amount of time required for athletes to recover after power trainings.

Key words: power trainings, restoration, overrunning, training days, physical activity.

Одним из важнейших и всегда актуальных вопросов в силовых видах спорта, без всякого сомнения, является вопрос о том, сколько времени необходимо отводить на отдых и восстановление между тренировками. Очевидной причиной актуальности данной темы выступает то, что от этих двух аспектов непосредственно зависит около 80 % результата [1, 2].

Большинство физкультурников глубоко заблуждаются, ошибочно полагая, будто самое главное в достижении результата от силовых тренировок – это регулярные занятия в тренажёрном зале. Однако это не так. Можно сказать, что тренировки важны настолько же,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

насколько и отдых. Например, если за последние несколько месяцев упорных тренировок заметного результата не наблюдается, то, вероятнее всего, проблема заключается именно в восстановлении и отсутствии необходимого времени отдыха.

Количество тренировочных дней в неделю, чередуемых с днями отдыха, зависит от нескольких факторов, начиная от уровня физической подготовки и заканчивая преследуемой целью, будь то наращивание мышечной массы, проработка рельефа мышц или увеличение выносливости и силы.

Как правило, все силовые тренировки лежат в диапазоне от двух до пяти тренировок в неделю. В случае, когда тренировка проводится раз в неделю или реже, какой-либо эффект будет отсутствовать. При этом увеличение количества тренировок до шести-семи раз в неделю неизбежно приведёт к появлению симптомов перетренированности со всеми неблагоприятными последствиями: травмами, потерей веса и силы[2].

Безусловно, всегда необходимо прислушиваться в первую очередь к субъективным ощущениям. Если возникает чувство, что мышцы ещё не **восстановились**, целесообразнее брать дополнительный день отдыха для того, чтобы провести следующую тренировку полноценно и продуктивно.

Восстановление – это общий термин, используемый спортсменами для описания периода, необходимого для полного возобновления сил после тренировки и подготовки организма к физическим нагрузкам. Оптимальное восстановление мышц после силовой тренировки, несомненно, имеет такое же значение, как и соблюдение правильной техники во время выполнения упражнений. Время, требуемое на восстановление, находится в прямой зависимости от объёма и интенсивности тренировочного процесса, готовности организма к последующим нагрузкам, а также от степени травмированности мышц [3].

Как показывают научные исследования, для полноценного восстановления после силовых тренировок необходимо в среднем от 48 до 72 часов отдыха. Но, разумеется, в действительности эта цифра зависит как от общего стажа тренировок и возраста человека, так и от того, какие конкретно мышцы были вовлечены в работу. Также следует учитывать тот факт, что, если мелкие и средние мышечные группы требуют на регенерацию около 48-60 часов, то для восстановления крупных групп мускулатуры и центральной нервной системы, испытывающей серьёзные нагрузки при выполнении базовых упражнений, необходимо не менее 72 часов [3].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Следует также обратить внимание на то, что полный покой, вопреки убеждению большинства людей, вовсе не является наилучшим способом для быстрого восстановления мышц. Согласно спортивным исследованиям, ускорению процесса регенерации и роста мышечной ткани способствуют умеренные физические нагрузки, которые оказывают благотворное влияние на скорость вывода токсинов из организма и увеличение кровотока [1, 3]. Иными словами, в дни отдыха лёгкие кардио-нагрузки продолжительностью не более 25 минут не только ускорят восстановление, но и положительно повлияют на рельеф мышц.

В тренировках, определённо, крайне важно знать меру. Подавляющее большинство занимающихся в тренажёрных залах рано или поздно сталкиваются с замедлением или полной остановкой прогресса в своих тренировках, связанных в большинстве случаев с потерей мотивации, переутомлением и перетренированностью.

Перетренированность – это состояние спортсмена, характеризующееся испытываемой им психологической и физической усталостью[2]. Данное явление многие называют спортивной болезнью, ухудшающей результаты тренировок и наносящей вред здоровью. Именно по этим причинам важно вовремя предотвратить появление такого состояния. Перетренированность может иметь множество симптомов, таких как физическое и эмоциональное перенапряжение, постоянная общая усталость, физическое бессилие, сонливость, депрессия, неспособность соблюдать тренировочный режим ввиду падения интереса к силовым тренировкам и так далее.

Зачастую важность отдыха в программе силовых тренировок сильно недооценивают, обуславливая это тем, что время, потраченное на отдых, гораздо полезнее было бы провести в тренажёрном зале. Такое мнение, бесспорно, ошибочно. Следует понимать, что мышцы растут не во время тренировок, а после, в процессе отдыха, и, к тому же, организму нужно давать время на подготовку к очередной тренировке, восстановление повреждённых мышц и восполнение запасов энергии, поскольку эти процессы происходят плавно, ане моментально.

Вывод: чтобы тренировки всегда были продуктивными, приносили исключительно пользу и доставляли удовольствие, при составлении программы силовых тренировок нельзя забывать о важности отдыха и восстановления после них, поскольку это в значительной степени сказывается на результате всей проделанной тренировочной работы и возможном будущем прогрессе.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Кудинова, Ю.В.Оптимизация учебно-тренировочного процесса по дисциплине "физическая культура" на основе использования электронного учебного пособия по волейболу / Ю.В. Кудинова Ю.В., Ю.В. Шиховцов, Н.Е. Курочкина – В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях Материалы Международной научно-практической конференции, 2019. – С. 165-169.

2. Николаев, П.П.Система подготовки спортсменов в высшей школе: пауэрлифтинг (силовое троеборье) / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов – Самара, 2016.– 112с.

3. Николаев, П.П.К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов – Известия Института систем управления СГЭУ, 2016. – № 2 (14). – С. 19-22.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.052.24

ОСОБЕННОСТИ ТАКТИЧЕСКИХ ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ В БАСКЕТБОЛЕ 3Х3

Волков Денис Александрович, преподаватель
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Московский государственный институт международных отношений (университет) Министерства иностранных дел Российской Федерации» Одинцовский филиал
Зарубина Мария Сергеевна, преподаватель
Государственный университет «Дубна»
Фесенко Роман Павлович, преподаватель
Государственный университет «Дубна»

Аннотация. В 2017 году Международный Олимпийский комитет официально объявил о включении баскетбола 3х3 в программу Летних Олимпийских игр в Токио 2020 года. С этого времени баскетбол 3х3 начал формироваться, как отдельный вид спорта, отличный от классического баскетбола. В статье представлены особенности тактических взаимодействий в баскетболе 3х3.

Ключевые слова: баскетбол 3х3, тактические взаимодействия, тактическая подготовка, соревновательная деятельность.

FEATURES OF TACTICAL INTERACTIONS IN 3X3 BASKETBALL

Volkov Denis Alexandrovich, teacher
Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education "Moscow State Institute of International Relations (University) of the Ministry of Foreign Affairs of the Russian Federation" Odintsovo Branch
Zarubina Maria Sergeevna, teacher
State University "Dubna"
Fesenko Roman Pavlovich, teacher
State University "Dubna"

Annotation: In 2017, the International Olympic Committee officially announced the inclusion of 3x3 basketball in the 2020 Summer Olympics in Tokyo. Since that time, 3x3 basketball began to take shape as a separate sport, different from classic basketball. The article presents the features of tactical interactions in 3x3 basketball.

Keywords: 3x3 basketball, tactical interactions, tactical training, competitive activity.

В настоящее время баскетбол 3х3 вышел на новый уровень развития. Сегодня формируется теоретическая и методическая поддержка этого вида спорта. Активно развивается соревновательная деятельность в баскетболе 3х3 – количество соревнований в мире ежегодно вырастает, баскетбол 3х3 включен в программу Олимпийских игр 2020 года

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

[7,8], что формирует потребность готовить спортсменов, учитывая особенности именно этого вида спорта. Однако, многие специалисты опираются на уже сложившуюся теорию и методику баскетбола, что не всегда приносит ожидаемый результат.

Целью исследования стало выявление особенностей тактических взаимодействий в баскетболе 3х3.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников, педагогическое наблюдение за процессом игры (Игры Мирового тура 2019 года, всего 200 игр) и опрос специалистов.

Результаты исследования. Анализ научно-методической литературы характеризует баскетбол 3х3 высокой скоростью и частым контактом с защитником, отмечая значение индивидуальных технико - тактических действий [5,6]. Отсутствие руководства тренера в ходе игры предъявляет повышенные требования к принятию решений в ходе матча самими игроками. Был проведён опрос игроков, выступающих за сборную Санкт - Петербурга и сборную России. В результате установлено, что в баскетболе 3х3 высококвалифицированные спортсмены совершают от 140 до 155 технико - тактических действий в нападении. За одну игру команда проводит 15 - 27 атак, где 40 - 45 % индивидуальные действия игроков, 27–35 % взаимодействия двух игроков и 15 - 20 % взаимодействия трёх игроков. Наиболее часто используемыми взаимодействиями двух игроков в нападении являются «заслон» и «двойка».

В исследовании Глазина А.М. [2] предложено использование рекомендованных блоков упражнений в тренировочном процессе студентов-баскетболистов по технико-тактической подготовке в баскетболе 3х3, благодаря которым удалось значительно повысить их уровень подготовленности, что также подтверждается успешностью ведения соревновательной борьбы.

Тактические взаимодействия в баскетболе 3х3 основывается на тактических взаимодействиях классического баскетбола [1]. Отличительные особенности тактических взаимодействий основаны на правилах игры в баскетболе 3х3: в количестве игроков (три против пяти в классическом баскетболе); уменьшением вдвое времени на атаку; половине игровой площадки; и др. Опираясь на классическую классификацию тактических приемов [1,4] в баскетболе 3х3 выделяются индивидуальные, групповые и командные взаимодействия игроков в нападении и защите (рис.1). На наш взгляд, данная классификация, со временем, может быть изменена, в связи с отсутствием рентабельности применения некоторых взаимодействий и появлением новых, специфических для баскетбола 3х3.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

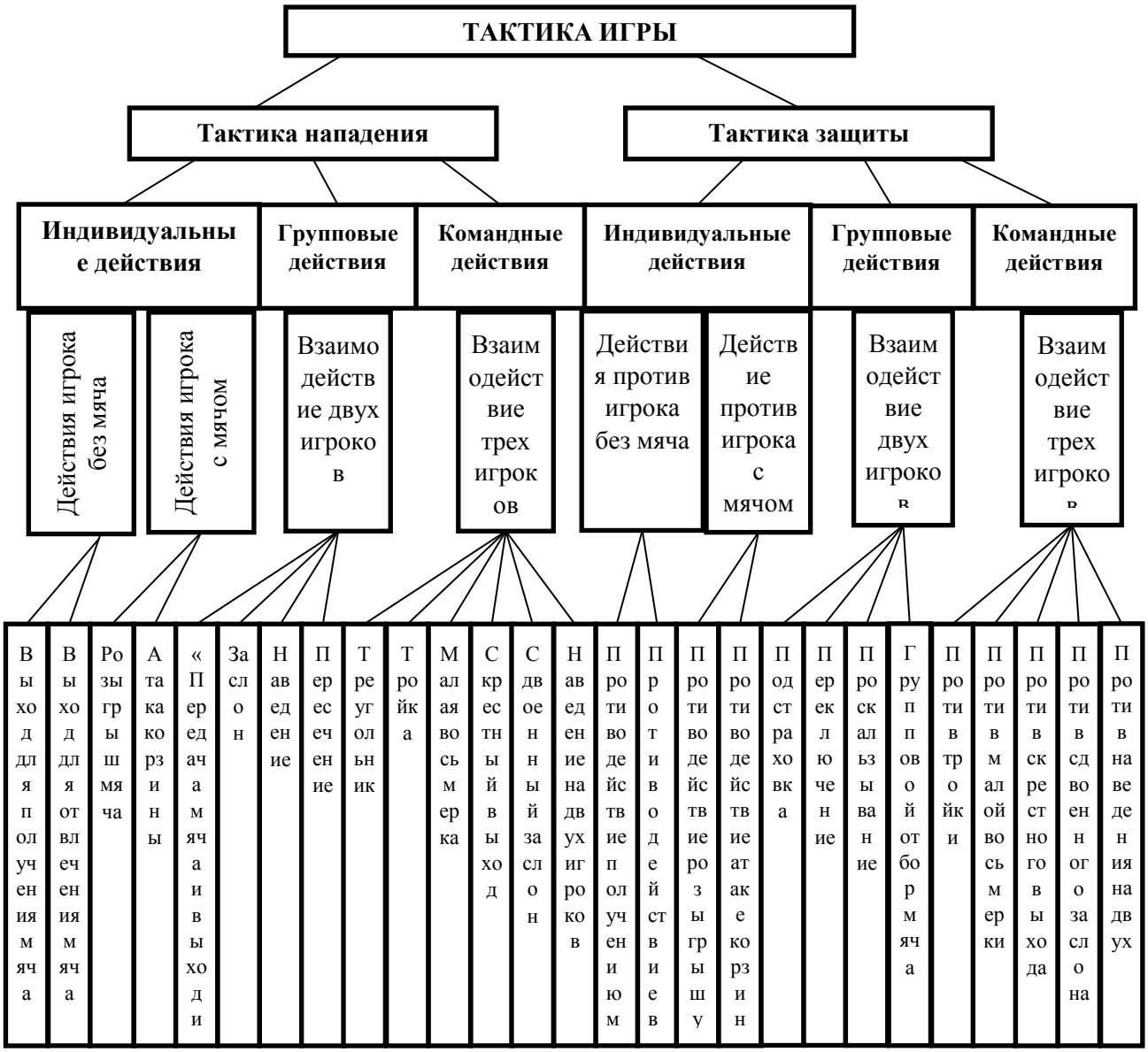


Рисунок 1. Классификация тактики баскетбола 3х3

В результате данного исследования, выполненного с помощью педагогического наблюдения за ходом игры с фиксацией тактических взаимодействий, выявлено, что за игру в баскетболе 3х3 используется около 100 тактических взаимодействий: индивидуальных, групповых и командных:

– в среднем зафиксировано 1 командное взаимодействие в соответствии с классификацией;

– в среднем зафиксировано 13 групповых взаимодействий («заслон» – 14 раз, «наведение» – 11 раз);

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

– в среднем зафиксировано 20 индивидуальных взаимодействий («выходы для получения, отвлечения мяча» – 5 раз за игру, «розыгрыш мяча» – 31 раз, «атака корзины» – 26 раз).

Таким образом, особенностью тактических действий в баскетболе 3х3 являются индивидуальные и групповые взаимодействия. При этом «розыгрыш мяча» чаще основывается только на индивидуальном техническом мастерстве, а взаимодействия в двойках используют только каждую третью атаку. При планировании тренировочного процесса, направленного на совершенствование тактических приемов в баскетболе 3х3, необходимо учитывать высокую скорость организации нападения и частый переход от действий в нападении к действиям в защите.

Литература

1. Баскетбол : учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. – Москва : Астра семь, 1997. – 480 с.
2. Глазин, А.М. Совершенствование технико-тактической подготовленности у игроков в баскетболе 3х3 / Глазин А.М., Коновалова М.А. // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма : сборник материалов XXII Всероссийской научно-практической конференции (23 сентября 2019-28 сентября 2018 г.). – [Ростов], 2019. – С. 361-364.
3. Зарубина, М.С. Анализ научно-методической литературы по проблеме спортивной подготовки в баскетболе 3х3 / Зарубина М.С., Аверясова Ю.О., Андрющенко О.Н. // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 4 (68). – с. 112-114.
4. Книга тренеров NBA : Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола / пер. А. Рудницкой, Н.А. Андрианова ; ред. Т.Г. Кальницкая. – Москва : Эксмо, 2017. – (Спорт. Лучший мировой опыт). – 368 с.
5. Минина, Л.Н. Классификация тактики баскетбола 3х3 // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург за 2018 г., посвященной Дню российской науки. – Санкт-Петербург, 2019. – 2019. С. 66-68.
6. Минина, Л.Н. Особенности тактики нападения в баскетболе 3х3 / Л.Н. Минина, Б.Е. Лосин, О.В. Николаева // Интеграционные процессы в науке в современных условиях : сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции 28 октября 2018 г. – Стерлитамак, 2018. – С. 64-67.
7. https://www.olympic.org/news/basketball-3x3-ready-to-rock-tokyo-2020-olympic-games
8. https://library.olympic.org

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Использование оздоровительного плавания в адаптивной физической культуре детей с последствиями церебрального паралича

Габси Мария Филипповна

Семешкина Александра Андреевна, студенты 3 курса,

Московский государственный психолого-педагогический университет.

Афонина Галина Семеновна, преподаватель

Московский государственный психолого-педагогический университет

Аннотация: В данной статье анализируется проблема основных двигательных нарушений детей с учетом последствий детского церебрального паралича (ДЦП) и возможных преимуществ занятий по плаванию. Предоставлено основное содержание коррекционных вмешательств преподавателей адаптивной физической культуре с детьми, подверженными детскому церебральному параличу.

Ключевые слова: Оздоровительное плавание, двигательные нарушения, адаптивная физическая культура, детский церебральный паралич, инвалидизация.

The use of recreational swimming in adaptive physical education of children with consequences of cerebral palsy

Gabsi Maria Filippovna

Semeshkina Alexandra Andreevna,3 year students

Moscow State University of Psychology and Education.

Afonina Galina Semenovna, teacher

Moscow State Psychological and Pedagogical University

Abstract: This article analyzes the problem of the main motor disorders of children, taking into account the consequences of cerebral palsy (Cerebral Palsy) and the possible benefits of swimming. The main content of the corrective interventions of teachers of adaptive physical education with children prone to cerebral palsy is provided.

Key words: Improving swimming, movement disorders, adaptive physical education, cerebral palsy, disability.

Актуальность и важность данного вопроса заключается в быстром росте распространения и социальной значимости болезни «детский церебральный паралич», которая впоследствии ведет к тяжелой форме инвалидизации.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

По данным всемирной организации здравоохранения среди населения значительно вырос коэффициент больных детей с диагнозом ДЦП (около 2-х случаев на одну тысячу детей) [В. Ю. Карпов [и др.], 2017]. Около 30% детей страдают тяжелой формой заболевания, при которой они затрудняются самостоятельно передвигаться, приступать к обучению и т. д. [В. Ю. Карпов [и др.], 2017].

В прошлом веке данная проблема не имела широко спектра решений, считаясь неперспективной. Дети с данным заболеванием были лишены корректных, эффективных методов лечения и реабилитации [В. Ю. Карпов [и др.], 2017]. Также не было специалистов в области адаптивной физической культуры и даже соответствующих учреждений, что способствовало тому, что дети с диагнозом ДЦП могли получать помощь лишь в учреждениях социального обеспечения [А.В. Гусев [и др.], 2019].

В наши же дни была доказана высокая эффективность комплексной реабилитационной помощи, которая имеет тенденцию к улучшению состояния всего организма ребенка, а также его психики, с последствиями детского церебрального паралича. Немаловажную роль в реабилитации играют водные процедуры [В. Ю. Карпов [и др.], 2017].

Вода - колыбель жизни на планете. Нет другого такого вещества, чье значение для человека было бы так велико и находило бы столь разнообразное применение в его повседневной жизни. Постоянное умелое и комплексное общение с водой имеет важное значение для гармоничного развития детей и подростков. Хорошо известно большое оздоровительное влияние воды как естественного фактора. Водная реабилитация отражает единство взаимоотношения человека и водной среды как внутри организма, так и снаружи [В. Ю. Карпов [и др.], 2019].

Занятие водными процедурами содержит в себе большое количество положительных эмоций, которые получают дети, имеющие ограниченные возможности.

Бассейн является решением вопроса о физическом развитии детей: развиваются и поддерживаются в тонусе мышечная, сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Также данный вид занятий выступает в роли профилактики нарушений позвоночника. Безусловно, до начала занятий должен быть установлен индивидуальный режим занятий [В. Ю. Карпов, 2019].

Необходимо проводить предварительную разминку, которая осуществляется перед началом плавания. К таким упражнениям относятся: бег на месте с поднятыми вверх руками, голова

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

прижата затылком к рукам; наклоны туловища вправо и влево с поднятыми вверх руками; упор лежа сзади (поднятие таза максимально вверх) [В. Ю. Карпов [и др.], 2019].

К упражнениям, которые проводятся непосредственно в водной среде, относится плавание на боку (коррекционно-оздоровительная направленность), что является особенно эффективным и нетрудоемким для детей с гемепаретической формой детского церебрального паралича. Этот вид упражнения уже не считается напрямую спортивным, но носит прикладное значение. Благодаря такому способу плавания появляется возможность передвигаться в воде, например, имея в одной руке какой-либо предмет.

Ввиду индивидуальности каждого ребенка выполнять одни и те же упражнения с каждым в условиях группы тяжело, поэтому дети имеют возможность заниматься с инструктором, тренируя с ним подводящие и имитационные движения.

Преподавателю также крайне необходимо следить за тем, чтобы движения руками, ногами и дыхание ребенка были согласованы. Иными словами, следует добиться ощущения ребенком определенной свободы, исключая резкие движения или остановки [О.Ю. Савельева [и др.], 2018].

Немаловажно в данной деятельности наличие подвижной игры. Она имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей с детским церебральным параличом. Глубочайший смысл игр заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно создают, формируют и совершенствуют их [Петрова А. М., 2018, В. Ю. Карпов [и др.], 2019]. Допускается проведение подвижных игр в водной среде в самом конце занятий. С целью проверки эффективности занятий, направленностью которых является коррекция и развитие физических качеств детей с детским церебральным параличом, были проанализированы различные исследования по вопросу качественной и количественной оценки уровня развития физических способностей больных после проведения соответствующих занятий. Результаты показали положительную тенденцию роста уровня развития физических способностей детей с детским церебральным параличом [В. Ю. Карпов [и др.], 2019].

Интересным в рамках поставленной проблемы является тот факт, что нарушения двигательного аппарата выявляются у тех групп детей, у которых детский церебральный паралич проявляется в виде параличей, парезов, а также движений насильственного характера [В. Ю. Карпов [и др.], 2019]. Изучая детей с ДЦП, необходимо четко отметить, что

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

на момент водных процедур проявляет активность всей мышечной системы, а в ее сопровождении хорошо работает и сердечнососудистая система. Иными словами, результаты исследований развития у детей с детским церебральным параличом, способностей их физического характера показали, что на основе изначальных данных проявляется тенденция к положительной динамике.

Из полученных данных следует вывод о том, что специализированные, коррекционно-оздоровительные занятия в водной среде высокоэффективны для детей с диагнозом детский церебральный паралич.

Литература.

1. Карпов, В.Ю. Подвижные игры и развлечения на воде. Учебное пособие / В.Ю. Карпов, М.Н. Комаров, А.Д. Калинин, В.И. Шарагин. М.: Перспектива, 2019. – 106.
2. Петрова, А. М. Менеджмент в физической культуре и спорте. Учебное пособие / А. М. Петрова, М.С. Антонова, В.И. Шарагин. М.: Перспектива, 2019. – 104.
3. Прикладная физическая культура как резерв формирования плавательных умений у бакалавров-педагогов физкультурного вуза / О.Ю. Савельева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 1 (155) - С. 196-200.
4. Подвижные игры как средство решения задач плавательного всеобуча младших школьников / В. Ю. Карпов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. - №2 (168) - С.188-192.
5. Реабилитация детей 4-6 лет со спастической формой церебрального паралича средствами иппотерапии / В. Ю. Карпов [и др.] // Вестник РМАТ. - 2017. - № 3. - С. 83-88.
6. Физическая реабилитация подростков при нейроциркуляторной дистонии / А.В. Гусев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 9 (175) - С. 64-68.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.015.132

ВЛИЯНИЕ ВЕЧЕРНИХ ТРЕНИРОВОК НА СОН

Гималдинова Елена Сергеевна, преподаватель кафедры физического воспитания

Уфимский государственный авиационный технический университет

Аннотация: В статье рассматривается влияние тренировок на сон. Рассмотрены способы сбора статистики пульса, времени тренировки и показателей сна студентов. На основе статистики и обработанных данных выдвинуты тезисы о влиянии тренировок на сон.

Ключевые слова: сон, тренировка, вечерняя тренировка, пульс, сбор статистики.

EFFECT OF EVENING TRAINING ON SLEEP

Gimaldinova Elena Sergeevna, lecturer, Department of Physical Education

Ufa State Aviation Technical University

Annotation: The article discusses the effect of training on sleep. The methods of collecting heart rate statistics, training time and students' sleep indicators are considered. Based on statistics and processed data, theses on the effect of training on sleep are put forward.

Keywords: sleep, training, evening training, pulse, statistics collection.

Введение

Целью работы является поиск и выявление влияния вечерних тренировок на сон, а также корреляция с такими показателями, как продолжительность и интенсивность тренировки.

Множественные исследования показывают, что недостаточная продолжительность сна повышает риск ряда заболеваний и, в итоге, в целом влияет на продолжительность жизни. В свою очередь, современный темп жизни человека на прямую влияет на качество сна. Например, по проведенному Национальным Фондом Сна исследованию, примерно у 40 % населения, живущего в больших городах, наблюдаются симптомы бессонницы.

Предмет исследования

Студенты специальной медицинской группы 2-го курса ФАДЭТ

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Объект исследования

Выявление на основе проведения комплексного статистического анализа влияния вечерних тренировок на сон, их взаимосвязь.

Цель исследования

Научное подтверждение теории о том, что вечерние тренировки могут влиять на сон человека и его показатели.

Методы исследования

Анализ современной литературы, сбор и анализ статистики физических показателей студентов, анализ статистики сна.

Организация исследования

В проведенных метаанализах для лечения медицинских симптомов бессонницы на ряду с лечением лекарственными средствами использовались и физические упражнения. В проанализированных статьях физическая активность перед сном явилась довольно эффективной методикой повышения таких показателей, как: задержка начала сна, общее время сна, эффективность сна. При чем повышение данных показателей было зафиксировано даже при единичных занятиях перед сном.

На протяжении календарного месяца была собрана статистика из 2-х групп студентов по 10 человек в возрасте 19-20 лет, а именно: длительность тренировки, длительность и качество сна. Группы были разделены с учетом индекса масс тела и физических способностей для более точной корреляции.

Первая группа – студенты, проводившие тренировку за 3 часа до сна,

Вторая группа – студенты, проводившие тренировку за минимальное до сна время.

В предложенную тренировку длительностью примерно 10 минут входят: разминка суставов, 30 вращений в плечевом суставе, 25 приседаний, 15 отжиманий и любая на выбор кардио нагрузка за оставшийся промежуток времени.

Студенты измеряли свой пульс до и после тренировки вручную, при помощи фитнес браслетов или пульсометров. Для повышения качества собранной статистики влияние показателей фитнес браслетов было снижено на 20% (заявленная погрешность).

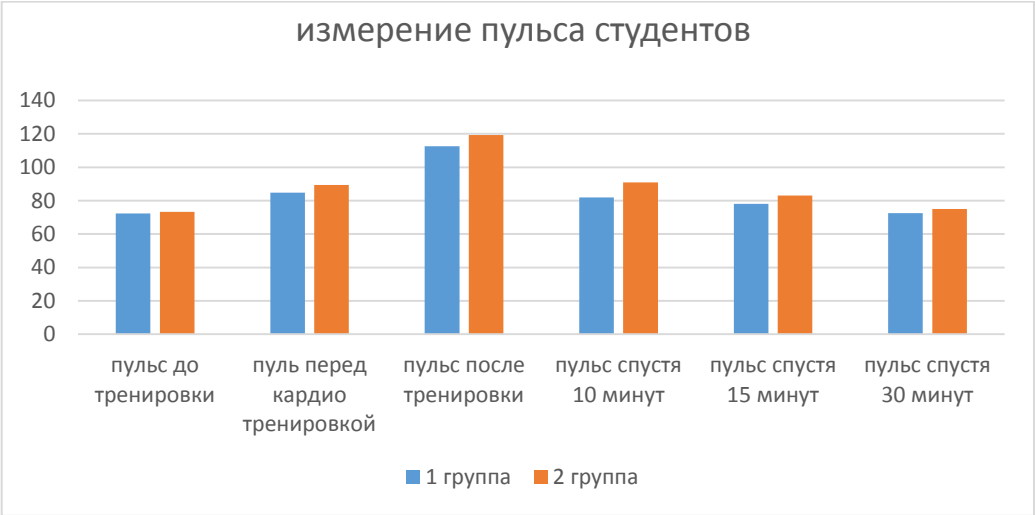
Следующий важный показатель- длительность сна, который измерялся также благодаря браслетам или при помощи приложения для телефонов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты исследования

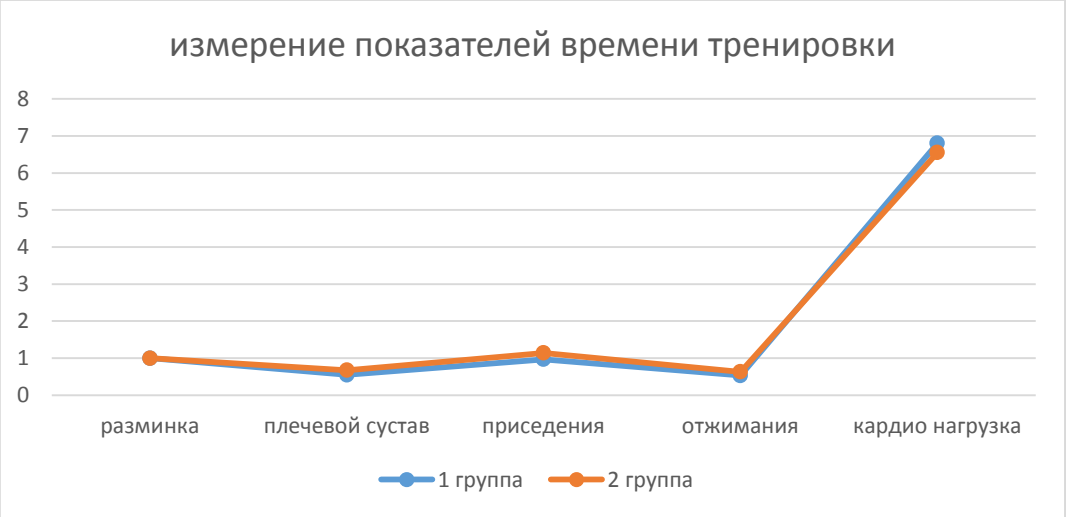
Результаты исследования отражены на рисунке 1. Из полученных данных измерения пульса студентов мы видим, что пульс до тренировки практически не отличается. Пульс сразу после тренировки в среднем отличался на 7 уд/мин, спустя 10-15-30 минут максимально отличался на 9 уд/мин (более 10%).

Рисунок 1 – измерение пульса студентов



Примечательно, что студенты из первой группы также улучшали свои показатели выполнения тренировки по мере проведения эксперимента более выражено, чем студенты второй группы (длительность разминки была зафиксирована для всех). Измерение показателей времени тренировки показано на рисунке 2.

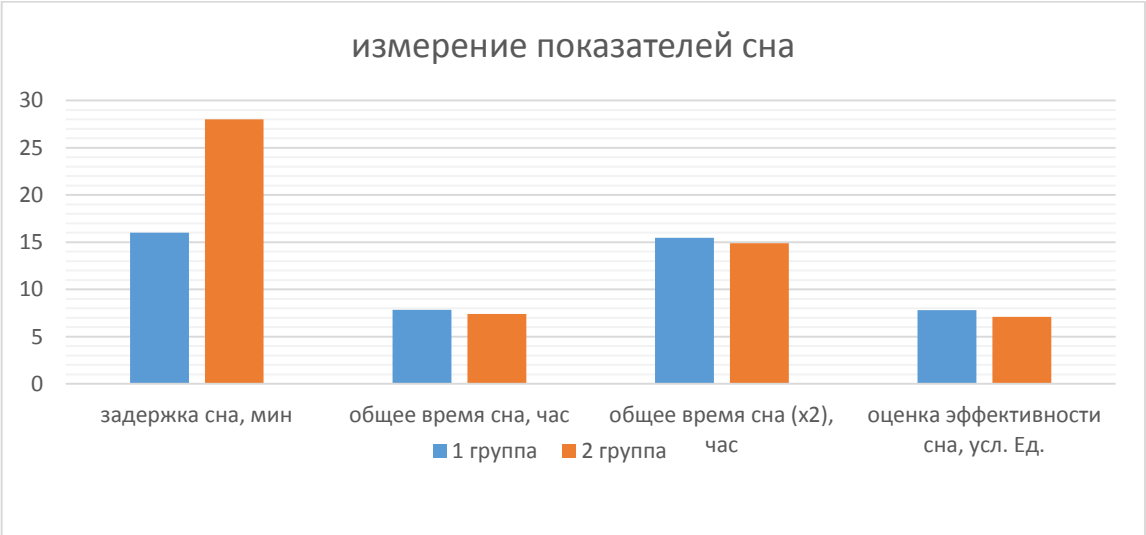
Рисунок 2 – измерение показателей времени тренировки



Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Из полученных данных измерений показателей сна (время сна умножено на 2 для большей видимости) становится ясно, что занятия для второй группы негативно влияли на задержку сна (повышенный пульс и поздняя активность), общее время сна хуже на 26 минут, и, соответственно, средняя оценка эффективности сна хуже на 0,7 единиц. Измерение показателей сна показано на рисунке 3.

Рисунок 3 – измерение показателей сна



Вывод

Здоровый сон и физические упражнения играют важную роль в поддержании хорошего здоровья и/или его улучшения. Во время сна человеческий организм вырабатывает жизненно необходимые макромолекулярные компоненты, которые помогают поддерживать работоспособность организма. На основе проведенного нами статистического анализа можно выявить такую зависимость: вечерние упражнения в целом влияют на сон и выравнивание пульса положительно. Однако тренировки, проводимы за час до сна - не влияют должным образом, а повышенный после занятий пульс и поздняя активность в определенных показателях влияют даже негативно.

Список литературы

1. Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, Calkins AW, Otto MW. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. J Behav Med. 2015;38(3):427–49.
2. Mignot E. Why we sleep: the temporal organization of recovery. PLoS Biol. 2008;6(4):e106.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Ohayon MM. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. Sleep Med Rev. 2002;6(2):97–111.
4. Youngstedt SD, O'Connor PJ, Dishman RK. The effects of acute exercise on sleep: a quantitative synthesis. Sleep. 1997;20(3):203–14.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.015.132

ФОРМИРОВАНИЕ СИСТЕМЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ МОЛОДЕЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Гималдинова Елена Сергеевна
Преподаватель кафедры физического воспитания
Уфимский государственный авиационный технический университет

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы, которые препятствуют использованию физической культуры и спорта, в качестве меры по укреплению здоровья молодежи.

Ключевые слова: спорт, молодежь, здоровье.

FORMATION OF YOUTH HEALTH SYSTEM BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. The article considers the problems that impede the use of physical culture and sports as a measure to improve the health of young people.

Key words: sports, youth, health.

Среди ученых распространено мнение о том, что образ жизни и распорядок дня в большей мере, чем другие факторы, влияют на здоровье и самочувствие человека. Всемирная организация здравохранения (ВОЗ) указывает, что уровень здоровья на 15% зависит от деятельности системы здравохранения, на 15% - с генетическими факторами, на 20% - с экологическими факторами и на 50% - с образом жизни человека[1]. Отказ от вредных привычек, правильное питание, физическая активность стоят на первом месте в профилактике заболеваний, в то время как деятельность врачей направлена на ликвидацию последствий заболевания. По данным ВОЗ 80% всех смертей в России приходится на хронические неинфекционные заболевания. Эксперты считают, что при применении профилактических мер количество этих смертей можно было бы снизить. Другой причиной высокой смертности являются наркотики и алкоголь. В данном случае наиболее эффективной профилактической мерой будет формирование сознательного отказа от

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

вредных привычек, ответственности за собственное здоровье. Для решения этих задач можно применить средства физической культуры и спорта.

В наше время с бурным развитием науки и технологий студентам необходимо изучать все больше информации. Однако с увеличением количества времени, затрачиваемого на умственный труд, встает потребность в большем объеме активного отдыха. В связи с этим количество часов, выделенных на физическую культуру в вузах становится недостаточным для полного покрытия потребности в движении[1]. По данным опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения(ВЦИОМ) на 2019 год среди людей в возрасте от 13 до 29 лет систематически спортом занимается 41%, при этом к систематически занимающимся спортом были отнесены люди, занимающиеся избранным видом спорта или общей физической подготовкой больше 125 минут в неделю. То есть почти 60% опрошенных занимается спортом менее 125 минут в неделю. Это указывает на недостаточную физическую активность нынешней молодежи. Основной причиной невозможности занятия спортом является отсутствие времени – 53%, большая нагрузка на работе или дома – 30%, состояние здоровья – 15%, другие причины – 2%. Под недостатком свободного времени может скрываться его нерациональная трата либо же нежелание заниматься спортом. В связи с этим необходимо активнее вести пропаганду здорового образа жизни, активнее освещать спортивно-массовые мероприятия в средствах массовой информации[1].

По результатам того же опроса как минимум каждый второй опрошенный из провинциальных городов и 2/3 опрошенных из сел не удовлетворены количеством спортивных сооружений. Как сообщает Центр стратегических исследований в Российской Федерации обеспеченность спортивными объектами – менее 60%, а бассейнами – менее 8%. В 2017 году при населении в 144 миллиона в России насчитывалось 14 тысяч спортивных клубов, в то время как в Австрии при населении в 8 млн насчитывалось 28 тысяч спортивных клубов[2]. Все это указывает на недостаточное развитие учебно-спортивной базы.

Не последнюю роль в занятиях спортом занимает личная мотивация учащихся. Изнурительные тренировки не способствуют проявлению интереса к занятиям. Так, например, было проведено исследование среди 300 студентов УГАТУ, УГНТУ и БГУ (по 100 студентов из каждого университета), которое показывает зависимость между уровнем физических нагрузок и психическим состоянием. Для оценки уровня депрессивных расстройств у студентов была использована шкала Бека. Первая группа испытуемых

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

состояла из 30 студентов, которые занимаются спортом только в рамках учебных занятий по общей физической подготовке(ОФП). Вторая группа состояла из 270 студентов, которые заявили, что занимаются каким-либо видом спорта профессионально. Результаты исследования отражены в таблице 1.

Тяжелая депрессия по результатам опроса не была выявлена ни у одной из групп. Однако студентов с депрессивными проявлениями, интерпретированными в пределах нормы, среди студентов-спортсменов оказалось значительно меньше, чем среди обычных студентов. Легкая и умеренная депрессия у спортсменов оказалась более выраженной.

Среди студентов-спортсменов отдельно был проведен опрос об их отношении к уровню физических нагрузок в процессе тренировок. Результаты отображены в таблице 2.

Таблица 1 – оценка уровня тревожных расстройств у студентов

Балл по шкале Бека	Интерпретация	Студенты, занимающиеся спортом в рамках занятий ОФП, %	Студенты, занимающиеся спортом профессионально, %
0-13	Норма	60	30
14-19	Легкая депрессия	20	40
20-28	Умеренная депрессия	20	30
29-63	Тяжелая депрессия	0	0

Таблица 2 – оценка уровня физической нагрузки на тренировках студентами-спортсменами

Как вы оцениваете уровень физической нагрузки на тренировках?	Количество студентов
Считаю, что занятия спортом часто бывают слишком изнурительными	16
Считаю, что занятия спортом соответствуют уровню моих сил и возможностей	14

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таким образом 16 из 30 опрошенных, или 55% считают тренировки тяжелыми, что указывает на определенную зависимость между уровнем физических нагрузок и психическим состоянием.

Среди студентов не спортсменов также был отдельно проведен другой опрос на тему “как часто вы пропускаете занятия по физической культуре”. Результаты опроса отражены в таблице 3.

Таблица 3 – опрос о посещаемости занятий студентами

Как часто вы пропускаете занятия по физической культуре?	Количество студентов
Пропускаю часто	96
Стараюсь не пропускать	174

По данным опроса 96 человек высказались, что пропускают занятия часто. На вопрос почему они пропускают занятия, 69 студентов ответили, что считают занятия скучными (в это число могут войти те, кто имеет нежелание посещать занятия), 21 заявили об открытом нежелании посещать занятия. Из тех, кто считают занятия скучными 10 высказались за увеличение времени, уделяемое играм, таким как футбол, баскетбол, волейбол. То есть проблему пропусков занятий студентами можно частично исправить, разнообразив их различными играми (однако это наталкивается на нехватку спортивных сооружений).

Это исследование указывает на недостаток мотивации к занятиям спортом у студентов. Причем у этой проблемы есть две стороны медали – с одной стороны часть студентов отмечает высокие физические нагрузки, а с другой стороны часть студентов считает занятия не интересными. Решить эту проблему можно только с учетом мнения каждого студента. Каждый студент должен проходить лишь через посильные нагрузки, с учетом психического и физического состояния; на занятиях по общей физической подготовке студентам нужно предложить игры на выбор – это повысит их интерес к спорту.

Стоит отметить, что те, кто старается не пропускать занятия делает это по принуждению – из-за получения зачета, а не ради укрепления своего здоровья, что в дальнейшем влечет последствия во взрослой жизни.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Кроме всего перечисленного, необходимо большее внимание уделить теоретической части дисциплины “Физическая культура”. Оценка успеваемости по предмету происходит главным образом в области практики, то есть по уровню физической подготовки. Здесь уместно выражение российского полководца А.В. Суворова: ”Практика без теории слепа”. Зачастую студенты не уделяют должного внимания физической активности из-за непонимания значения активного отдыха в режиме дня. Учащиеся должны осознавать с какой целью они ходят на занятия, а также понимать, что не только умственное, но и физическое воспитание формирует правильное нравственное воспитание[3].

Таким образом, формирование системы оздоровления молодежи в России очень важная цель, перед достижением которой стоит немало проблем: 1)неуспевающий за ростом умственной деятельности рост двигательной активности, 2)недостаточное внимание к теоретическим основам физической культуры, 3)недостаточно развитая учебно-спортивная база, 4)недостаточно эффективное мотивирование учащихся к занятиям спортом.

Литература

1. Андреева А.Э. Проблема формирования здоровья учащейся молодежи средствами физической культуры, спорта и туризма//Наука 2020 – 2016. С. 44-47.
2. Петрова Е.И., Гарковенко В.А., Клендар В.А. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации //Вестник спортивной науки – 2013, №5. С.100-104.
3. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста //Собр.пед.соч. - М.:Физкультура и спорт, 1951. - Т1.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.015.132

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Гималдинова Елена Сергеевна, преподаватель кафедры физического воспитания
Уфимский государственный авиационный технический университет

Аннотация: в статье производится оценка влияния физической культуры и спорта на сокращение роста наркомании среди молодежи на основе современных научных исследований.

Ключевые слова: спорт, наркомания, молодежь, личность, психика.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN PREVENTION OF ADDICTION AMONG YOUTH

Gimaldinova Elena Sergeevna, teacher of the department of physical education
Ufa State Aviation Technical University

Abstract: the article assesses the impact of physical culture and sports on reducing the growth of drug addiction among young people based on modern scientific research.

Key words: sport, drug addiction, youth, personality, psyche.

Наркомания – болезнь, характеризующаяся непреодолимым влечением к наркотикам, приводящая к тяжелым нарушениям функций организма [1]. По данным Федеральной службы по контролю за оборотом наркотиков на 2016 год в России насчитывалось 8 млн человек, употреблявших наркотики. Из-за смертности от наркозависимости население страны каждый год уменьшается на 70 тысяч человек. Наиболее уязвимый по отношению к наркомании слой населения – молодежь, поскольку по официальной статистике средний возраст российских наркоманов колеблется в диапазоне от 16 до 18 лет, а возраст первого приема наркотиков 10–15 лет. По этой причине становится актуальным проведение профилактических мероприятий среди учащихся школ, колледжей, техникумов, вузов.

Необходимо выделить факторы, провоцирующие наркозависимость: социальные, психологические, медико-биологические.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Социальные факторы включают в себя установки общества, в котором живет человек, а также экономические и политические проблемы.

Психологические факторы включают в себя конфликт с окружением, утомление.

К медико-биологическим относят генетическую предрасположенность к употреблению наркотиков, а также нервные и психические заболевания.

Согласно стратегии государственной антинаркотической политики до 2020г одной из угроз была названа слабая организация досуга молодежи. Чтобы оценить роль физической культуры в профилактике наркомании стоит обратиться к статистике. Проведенный среди 1284 подростков в возрасте от 10 до 15 лет показывает, что процент молодых людей, пробовавших вредные вещества, среди юных спортсменов ниже такового, чем у среднестатистических подростков с “нормативным поведением” и “трудных подростков”. В первой строке таблицы 1 отражены данные опроса среди подростков с “нормативным поведением”, во второй – среди “трудных подростков”, в третьей – среди юных спортсменов. Можно сделать вывод – поскольку возраст опрошенных соответствует возрасту людей, впервые пробовавших наркотики, риск превращения юного спортсмена в наркомана ниже.

Среди опрошенных юношей основным источником наркотиков стали дворовые друзья. В то же время деятельность, направленная на саморазвитие в свободное время, у спортсменов и “обычных” подростков находится примерно на одном уровне, в то время как у “трудных” подростков, не занимающихся спортом, свободное время меньше расходуется и на саморазвитие [2].

Вот еще статистика. В России при населении в 144 миллиона человек (данные 2017 года) насчитывается 14 тысяч спортивных клубов. В то же время в Австрии при населении 8,82 миллиона человек (данные 2018 года) спортивных клубов в 2 раза больше. В Италии и Франции в спортивных клубах занимается каждый пятый человек [3]. При этом по данным ООН процент наркоманов среди населения этих стран ниже.

Эти данные позволяют сделать очевидный вывод – в России действительно существует нерешенная проблема правильной организации досуга молодежи, недостаточной заинтересованности в популяризации здорового образа жизни, что и ведет к росту наркомании. Нерациональная трата времени – благодатная почва для наркомании.

Также стоит отметить – полное уничтожение наркоторговли путем репрессий в современных условиях невозможно, а поэтому необходимо прибегать к другим методам борьбы с

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

зависимостью, направленных на формирование самообладания и самокоррекции – чтобы неприятие наркотиков не навязывалось извне, а было понятно каждому человеку. Как отмечает Глобальная комиссия по вопросам наркополитики на смену репрессиям должны прийти более гуманные и эффективные методы.

Таблица 1 - распространенность наркомании и токсикомании среди различных групп юношей [2]

Возраст, лет	Количество испытуемых	Количество юношей, принимающих наркотики	
		Число	Процентное соотношение,%
10	1)75	1)0	1)0
	2)69	2)2	2)2,9
	3)64	3)0	3)0
11	1)70	1)0	1)0
	2)74	2)6	2)8,1
	3)67	3)0	3)0
12	1)71	1)2	1)2,8
	2)70	2)10	2)14,3
	3)73	3)0	3)0
13	1)74	1)4	1)5,4
	2)68	2)18	2)26,5
	3)70	3)0	3)0
14	1)73	1)6	1)8,2
	2)72	2)26	2)36.1
	3)74	3)1	3)1.4
15	1)73	1)8	1)11.0
	2)75	2)32	2)42,7

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

	3)72	3)2	3)2,8
Обобщенные показа-	1)436	1)20	1)4,6
тели 10-15 лет	2)428	2)105	2)24.5
	3)420	3)0	3)0
Итог	1284	125	9,7

Согласно П.Ф. Лесгафту занятия физической культурой формируют нравственно-волевые качества [4]. Прохождение через тяжелые физические и моральные препятствия, принятие решений в быстро меняющихся условиях, принятие ответственности при участии в спортивных соревнованиях (когда победа зависит от каждого члена команды), уважительное отношение к коллективу (в частности – к сопернику) формирует силу воли, смелость, решительность, самообладание, ответственность, дисциплинированность. В трудах многих психологов и исследователей отмечается, что занятия спортом наиболее эффективно развивают качества личности, а также способствуют перевоспитанию имеющихся отрицательных качеств [5]. Задачи физического воспитания стоят наравне с задачами умственного воспитания: правильное умственное и физическое воспитание формируют правильное нравственное воспитание [4]. Поэтому для формирования нормальной психики молодежи педагогическая работа должна быть сосредоточена не только на развитии умственных, но и на развитие физических способностей.

Так по данным одного из исследований, проведенного среди студентов 1-го и 4-го курса, для учащихся с недостаточным уровнем физического развития более свойственны девиантные отклонения. Студенты с высоким индексом агрессивности, большим 80 (по опроснику А. Бааса и А.Дарки в адаптации А.К. Осницкого), не справлялись с нормативами по физической культуре. У них же отмечались хронические заболевания и высокая частота острых респираторных заболеваний(ОРЗ). Также у них отмечались обида к окружающим, недовольство “всем миром”. У студентов с индексом менее 30 (низкая агрессивность) отмечался высокий уровень физической подготовки, отсутствие хронических заболеваний и низкая частота ОРЗ [6].

Стоит отметить, что у занятий спортом при всех отмеченных положительных свойствах есть и отрицательные. Изнурительные тренировки ведут к психическим нарушениям, а они, как уже отмечалось, провоцируют наркоманию. Занятия спортом должны быть умеренными, не должны давать излишней перегрузки, учитывать индивидуальное состояние каждого.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В качестве доказательства можно привести одно из исследований, проведенное среди 30 студентов [7]. Средний возраст испытуемых – 21 год. Для оценки состояния психики использована шкала когнитивного инсайта А.Бека. Результаты исследования отражены в таблице 2.

По итогам исследования можно сделать вывод, что проявление депрессии более характерно для неспортивных студентов, чем для студентов, занимающихся спортом дозированно. Это связанно с выработкой эндорфинов у последних во время занятий физическими упражнениями, что само по себе действует как естественный антидепрессант [7]. В то же время у спортсменов можно отметить большую выраженность депрессивных расстройств, чем у студентов, не занимающихся спортом и занимающихся дозированно. В результате тренировок на выносливость в экстремальных условиях эти студенты постоянно чувствовали себя бессильными и разбитыми.

Таблица 2 - Оценка уровня депрессии у студентов [7]

Депрессия (баллы)	Характеристика состояния	Студенты, не занимающиеся спортом,%	Студенты с регулярными физическими нагрузками 2-3 раза в неделю,%	Студенты-спортсмены профессионального уровня, %
0-19	Отсутствие тревожно-депрессивных расстройств	70	100	30
19-24	Клинически значимая депрессия	10	-	40
24 и более	Клинически значимая депрессия, требующая коррекции антидепрессантами	20	-	30

Помимо высоких нагрузок негативной стороной жизни спортсмена в отдельных случаях является излишнее стремление к славе и погоня за карьерой. Поражение в соревнованиях для набравшего славу спортсмена может стать роковым ударом, подтолкнуть человека к приему наркотиков и даже довести до суицида.

Таким образом, в поиске методов профилактики наркомании стоит обратить внимание на популяризацию физической культуры и спорта, в борьбе с наркоманией они имеют следующие положительные стороны: 1)способствуют рациональной трате свободного времени, 2)формируют положительные личностные качества, 3)исправляют негативные

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

личностные качества, 4)в умеренном объеме способствуют профилактике депрессивных расстройств, 5)уменьшают риск формирования отчуждения от общества, враждебности к окружающим, 6)укрепляют здоровье. Однако следует учитывать индивидуальные особенности учащихся – перегрузка может вызвать депрессивные расстройства. Для людей, профессионально занимающихся спортом в условиях тяжелых физических и моральных нагрузок, необходима помощь психологов.

Литература

1. Ожегов С. И., Шведова Н. Ю. Толковы словарь русского языка: 80 000 слов и фразеологических выражений. — 4-е изд., М., 1997. — 944 с.
2. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста//Собр.пед.соч. - М.:Физкультура и спорт, 1951. - Т1.
3. Лысенко А.В., Таютина Т.В., Лысенко Д.С., Арутюнов В.А. Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных расстройств//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта – 2014, №11. С. 218 – 224.
4. Петрова Е.И., Гарковенко В.А., Клендар В.А. Анализ динамики основных показателей развития физической культуры и массового спорта в Российской Федерации //Вестник спортивной науки – 2013, №5. С.100-104.
5. Петрусевич Д.Ф. Особенности коррекции девиантного поведения подростков средствами физической культуры и спорта//Мир науки, культуры, образования – 2010, №6. С.80-82.
6. Саакян Е.Г. Профилактика наркомании у подростков средствами физической культуры и спорта: дис. ... канд./д-ра пед. наук. Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград, 2006.
7. Черемушникова И.И., Витун Е.В. Изучение роли физической культуры в профилактике девиантных форм поведения со склонностью к агрессии//Известия ВГПУ. Серия «Педагогические науки» - 2009, №9 (43). С.66-69.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

СОВРЕМЕННЫЕ РЕШЕНИЯ В ПРЕПОДАВАНИИ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Глонти Диана Алексеевна, студентка РЭУ им. Г. В. Плеханова

Отряскина Евгения Павловна, студентка РЭУ им. Г. В. Плеханова

Климкина Дарья Александровна, преподаватель РЭУ им. Г. В. Плеханова

Аннотация: Сегодня инновации в физической культуре и спорте выражаются в использовании нетрадиционных упражнений, учитывающих последние достижения смежных наук, или же позаимствованных из других культур. Также многие люди, занимающиеся физическими упражнениями, сегодня используют технические устройства, позволяющие контролировать параметры всего организма.

Ключевые слова: Инновации, физическая культура, спорт, спортивные устройства, технологии.

MODERN SOLUTIONS IN TEACHING ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE

Glonti Diana Alekseevna, student of REU named after G. V. Plekhanova

Otryaskina Evgenia Pavlovna, student of REU named after G. V. Plekhanova

Klimkina Daria Aleksandrovna, teacher of REU named after G. V. Plekhanova

Annotation: Today, innovations in physical education and sports are expressed in the use of non-traditional exercises that take into account the latest achievements of related sciences, or borrowed from other cultures. Also, many people involved in physical exercises today use technical devices to control the parameters of the whole organism.

Keywords: Innovations, physical education, sports, sports devices, technologies.

Физическая культура и спорт, в том числе спорт высших достижений – неотъемлемая часть нашей жизни, и эта жизнь немыслима без спортивных инноваций. Слово «инновация» в переводе с латинского означает новизна, обновление, изменения.

Современный спортсмен в наше быстроменяющееся время должен быть образованным, иметь пытливый и гибкий ум, чтобы понимать, зачем он тренируется, прогнозировать свои результаты, отслеживать реакцию своего организма на нагрузки. Сегодня инновации в физической культуре и спорте выражаются в использовании нетрадиционных упражнений, учитывающих последние достижения смежных наук: педагогики, биологии, медицины, психологии, социологии и др.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Примером использования нетрадиционных упражнений является йога. Основополагающая идея йоги состоит в том, что у нас есть тело и оно должно быть в порядке, ведь трудно достичь душевного равновесия, если с телом что-то не так. Нам предстоит провести с этим телом всю жизнь. Специальные позы (асаны) и особое дыхание (Пранаяма) повышают силу и гибкость спортсменов, знакомят нас с нашими физическими возможностями, делают тело нашим союзникам на пути к внутренней гармонии. Чтобы её достичь используются другие основы йоги: управление чувствами, концентрация, медитация, чувство единения, отношение к другим, отношения с собой. Одно из направлений спорта, аналогичных йоге – пилатес. Он содержит меньше статичных поз, и подразумевает большую силовую нагрузку[5]. Практика упражнений может быть любой. Однако необходимо, чтобы она была регулярной и сосредоточенной, как и в любой другой спортивной дисциплине. Применять йогу можно в любых группах, в том числе специально сформированных по здоровью.

К инновационным методам в сфере физической культуры относится и скандинавская ходьба. Это доступный всем вид спорта, представляющий собой занятия на свежем воздухе со специальными палками. Данная техника помогает активизировать до 90% мышц человеческого тела. Считается, что только через движение можно познать себя и ощутить полноту жизни[3]. Скандинавская ходьба – это эффективное занятие для тренировок выносливости не только для профессиональных спортсменов, но и для начинающих.

Достойное место среди инновационных методов физических занятий занял фитнес. Фитнес – это не просто физкультура или физические нагрузки, это целая философия существования. Физическая активность, здоровый образ жизни, красивое тело – то, что делает людей уверенными в завтрашнем дне[2].

В Российском Экономическом Университете им. Г. В. Плеханова студенты могут заниматься множеством инновационных спортивных дисциплин: биллиард, фитнес, йога, настольный теннис, бадминтон. Эти направления включены в образовательный процесс физического воспитания, что повышает интерес студентов к занятиям[1].

Также в процессе учебных занятий студенты РЭУ знакомятся с работой фитнес-браслетов российской компании Onetrak. Ознакомление с устройством системы данных браслетов позволяет сделать процесс занятий спортом более информативным и осознанным, так как с его помощью можно наблюдать за работой всех систем организма на протяжении занятия.

Многие спортсмены и люди, занимающиеся физическими упражнениями, используют технические устройства, позволяющие контролировать параметры всего организма: пульс,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

дыхание и т.д., а также отслеживать потраченные калории, скорость, время, пройдённый путь. Такое многофункциональное портативное устройство выпустила компания Paroos, Paroos G-100. Устройство оснащено жидкокристаллическим дисплеем, GPS приемником, интегрированным MP3 плеером, термометром и функцией, рассчитывающий скорость и потраченные калории. Подобное устройство может не только помочь спортсмену отслеживать эффективность тренировок, но и облегчить их планирование[4].

Также многие спортсмены сегодня используют лечебный гаджет Light Force Therapy. Этот прибор производит инфракрасный лазерный свет низких частот, способный прогревать мышцы и увеличивать кровообращение. Гаджет расслабляет мышцы и снимает боль, что часто необходимо спортсменам после тренировок. Существует подобного типа светодиодное устройство «АПЭК», которое оказывает антистрессовое действие на мышцы и регулирует возможности организма в пределах их физиологических возможностей.

Из технических устройств, позволяющих спортсменам скорректировать их питательный баланс, можно выделить «умную» бутылку Sportline Hydra Coarch, использование которой позволяет вычислить необходимое количество воды в сутки в зависимости от нагрузок и данных спортсмена.

Спортсмены и тренеры часто используют специализированную технику. Например, компьютеры Coach’s Clipboard. Они оснащены всеми программами, позволяющими анализировать все ситуации при тренировках, вести статистику о спортсмене, о его прошлых и настоящих достижениях. Сегодня таких технических устройств становится все больше. Появляется новейшие фитнес оборудование. Это инновационные тренажеры, например, Cybex Trazer, тренирующий координацию и скорость с помощью компьютерных стимуляторов. Достижения медицины позволили создать уникальные тренажёрно–массажные устройства: инновационные полиуретановые беговые дорожки Conica, использующие высокие технологии, заняли достойное место на современных стадионах всего мира.

В мире физкультуры и спорта постоянно тестируются и создаются новые технологии, призванные усовершенствовать спортивные мероприятия, упростить работу судей и сделать спортивные мероприятия более интересными. Например, GoalControl-4D- новая спортивная технология, предназначена для автоматического определения голов во время футбольных матчей. Камера фиксирует положение мяча в трёхмерной системе координат.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Инновации проникли и в области пропаганды и популяризации спорта. Для этого была воздана конвергентная мультимедиа платформа. Она включает в себя виртуальную модель Сочи, которая позволяет людям со всего мира виртуально посещать олимпийские объекты, как в качестве зрителей, так и в качестве спортсменов.

Как спорт не стоит на месте, так и индустрии выпуска инвентаря, одежды, аксессуаров и обуви для спортсменов не стоят на месте. Перечисление всех достижений и инноваций в этой области может занять не одну страницу. Сегодня существует современное термобелье и «дышащая» одежда, и защитные средства, предотвращающие от переломов костей и ушибов, и умные майки с электродами, отслеживающие амплитуду дыхания и частоту сердцебиения, и перчатки с шарфами с подогревом, интерактивные очки с процессором и камерой, снимающие видео, и футболки с компрессионным эффектом, гантели с подсчетом калорий и, конечно, обувь. Новые технологии в создании спортивной обуви шагают в ногу со временем. Чаще всего они связаны с новыми материалами или функциями для наблюдения за состоянием организма.

Физические возможности людей, и в частности, спортсменов небезграничны. Рано или поздно весь потенциал для новых рекордов будет исчерпан. Использование новых спортивных технологий и инноваций позволит отсрочить это время. При подготовке спортивного резерва будут учитываться индивидуальные особенности каждого, контролироваться физическая активность и состояние организма спортсмена. На первый план выйдет мониторинг передовых технологий тренировок и восстановления и инновации в области спорта.

Список литературы

1. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И, Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. – М.: Академия МНЭПУ. – 2018. – 201 с.
2. Копылова, Н.Е. Детский фитнес в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры / Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2019. - №2 (168). – С 215-219.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е, Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. – М.: Академия МНЭПУ. - 2019. – 303 с.
4. Ростеванов, А.Г. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов. / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. №1 (167). –С.250-255.
5. Шакирова Ю.В., Жихорева В.А., Ростеванов А.Г., Копылова Н.Е. Пилатес, как вид двигательной активности, его плюсы для здоровья студентов // Культура физическая и здоровье. – 2018. № 1 (65). С. 30-34.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.01

ЗНАЧЕНИЕ МОТИВАЦИОННОГО КОМПОНЕНТА КАК ОСНОВНОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ 3 КУРСА В ИГРОВЫХ ВИДАХ СПОРТА.

Голубева Анна Сергеевна,
Киселева Анастасия Михайловна
Стеценко Ирина Алексеевна, студенты
Синицина Тамара Васильевна, старший преподаватель
Синицин Андрей Александрович, старший преподаватель
Государственный университет «Дубна»

Аннотация: Мотивация занимает важную роль в жизни человека, особенно ярко мы можем наблюдать это в контексте познавательной и спортивной деятельности. В данной работе мы хотели доказать вышеизложенное положение, исследовав мотивацию студентов 3 курса в спортивной деятельности, организуемой на занятиях по физической культуре (баскетбол, волейбол), с помощью опросника. В результате проведенного исследования была выявлена важность соотношения внутренних и внешних мотивов, основные факторы, влияющие на формирование мотивации, и значение мотивационного компонента в общей структуре деятельности.

Ключевые слова: мотивация, мотив, потребность, спортивная деятельность, учебная деятельность.

VALUE OF MOTIVATIONAL COMPONENT AS THE MAIN COMPONENT OF SPORTS ACTIVITY OF STUDENTS OF 3 COURSES IN GAME SPORTS.

Golubeva Anna Sergeevna,
Kiseleva Anastasia Mikhailovna
Stetsenko Irina Alekseevna, students
Sinitsina Tamara Vasilievna, Senior Lecturer
Sinitsin Andrey Alexandrovich, Senior Lecturer
State University "Dubna"

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Annotation: Motivation plays an important role in human life, especially clearly we can see it in the context of cognitive and sports activities. In this paper, we wanted to prove the above position by examining the motivation of 3rd year students in sports activities organized in physical education classes (basketball, volleyball), using a questionnaire. As a result of the study, the importance of the ratio of internal and external motives, the main factors influencing the formation of motivation, and the importance of the motivational component in the overall structure of activity was revealed.
Key words: motivation, motive, need, sports activity, educational activity.

Введение

В психологии мотив рассматривается как основа любой деятельности, в том числе и деятельности спортивной. Мотивационно-потребностная часть в этой деятельности является основным компонентом, поскольку от него зависит то, как студент будет подходить к своей работе и насколько эффективным окажется его обучение различным видам спорта. В связи с этим многие специалисты приходят к выводу, что необходимо целенаправленно формировать мотивацию к учебной деятельности, в том числе к спортивной учебной деятельности.

Мотив – это «опредмеченная потребность», направленность человеческой деятельности, то, ради чего она выполняется. Любая деятельность побуждается и сопровождается мотивами, которые могут как осознаваться человеком, так и не осознаваться.

Мотивы человека представляют собой сложную систему, это система иерархическая. Как правило, в деятельности мы можем выделить один или несколько главных мотивов, остальные будут являться второстепенными. Главный мотив называется ведущим, второстепенные – мотивами-стимулами: они дополнительно стимулируют данную деятельность. Из этого ясно видно, что деятельность человека полимотивирована – мы имеем несколько мотивов, которые могут как осознаваться, так и не осознаваться самим человеком.

Можно выделить два основных вида мотивации:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

1. внешняя (когда обучение мотивируется внешними факторами)

2. внутренняя (которая исходит из стремления студента, например, к пониманию читаемого)

Иногда, кроме внешней и внутренней мотивации, выделяют соревновательную мотивацию (желание быть лучше остальных, превзойти в определенном виде деятельности). Особенно ярко данный вид мотивации мы можем наблюдать в спортивной деятельности.

В теории деятельности описан механизм образования новых мотивов, который получил название сдвига мотива на цель. Данный процесс заключается в том, что цель, ранее обусловленная каким-то мотивом, со временем приобретает самостоятельную побудительную силу, т.е. сама становится мотивом. В пример можно привести ситуацию, когда внешний мотив претерпевает изменения и становится внутренним. Например, мотивация студента в отношении занятий по физической культуре в начале ее освоения опирается на внешнюю мотивацию (необходимость получения зачета, а следовательно, сохранение стипендии). Однако в ходе изучения данного предмета студент начинает заинтересовываться непосредственно самой спортивной деятельностью и осознавать, что хочет продолжать получать знания и навыки в этой области даже после завершения данного курса. В этом случае мы видим, что у студента возникли мотивы самосовершенствования и саморазвития, которые являются внутренними мотивами деятельности.

Таким образом, становится понятно, что внутренняя мотивация студента будет связана с личным интересом, выражением внутренней заинтересованности к знаниям, умениям и навыкам. Внешняя мотивация может быть связана с «вынужденностью» получения знаний. Если у студента по определенным причинам отсутствует внутренний интерес к предмету, то он изучает его только для закрытия сессии и перехода на следующий курс. В конечном счете, для такого студента важным является формальное получение зачета, а не приобретенные в ходе обучения знания, навыки, способности. Естественно, стоит отметить, что мотивов, ведущих за собой учебную деятельность, может быть много (как внешних, так и внутренних), так как учебный процесс относится к сложным видам деятельности.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

П.Я. Гальперин выделяет мотивационный этап как один из самых важных в становлении любой деятельности. Мотивационная основа действия (как этап планомерно-поэтапного формирования), формируемая в процессе освоения какой-либо деятельности, закладывает отношение человека к целям, задачам, содержанию материала и самой деятельности. Во время формирования мотивационной основы действия происходит изложение цели действия, его объекте, а также системе ориентиров, необходимых для реализации данной деятельности. От того, как человек относится к выполняемой деятельности, зависит качество проделанной работы.

Задача: исследовать мотивацию студентов 3 курса в спортивной деятельности, организуемой на занятиях по физической культуре (баскетбол, волейбол): соотношение внутренних и внешних мотивов, основные факторы, влияющие на формирование мотивации, и значение мотивационного компонента в общей структуре деятельности.

Методика: опрос «Роль мотивации в процессе обучения на 3 курсе».

Респонденты: выборка составила 50 человек. В опросе участвовали студенты 3 курса Государственного университета «Дубна».

Гипотезы:

1. На 3 курсе будет высокая мотивация, т.к. респонденты самостоятельно выбирали данный вид спорта.

2. Освоение различных видов спорта на 1 и 2 курсе позволяет респондентам осознанно определить наиболее подходящий вид спорта для них.

3. Преподаватель играет важную роль в формировании мотивации учащихся.

Результаты

По результатам нашего исследования мы видим, что 98% респондентов считают мотивацию одной из важнейших составляющих спортивной деятельности.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Исходя из ответов опрашиваемых, мы можем выделить несколько основных причин, по которым респонденты выбирали вид спорта при переходе на 3 курс. Данные представлены в таблице ниже и представляют количественные и процентные показатели.

Таблица 1. Причина выбора вида спорта

Причина выбора вида спорта	Количество респондентов	Процентное соотношение
Нравится данный вид спорта	13	26%
Понравился на 2 курсе	2	4%
Успешный опыт игры до университета (секция, игра в школе и пр.)	5	10%
Нравится командная игра (появилась сыгранность с одногруппниками в данном виде спорта)	6	12%
Понравилась работа преподавателя	4	8%
Формальный подход при выборе	2	4%
Наиболее приемлемый вариант из всех	4	8%
Эстетические предпосылки выбора	3	6%
Хорошая физическая нагрузка	5	10%
Прочее	6	12%

На вопрос «Нравится ли вам данный вид спорта?» 100% респондентов дали положительный ответ («да», «нравится», «очень» и пр.).

Мы получили следующие результаты в ответах респондентов на вопрос о том, наслаждаются ли они тренировками (занятиями) или подходят к ним как к обязанности (формальный подход):

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- Да, я получаю удовольствие от тренировок – 64%
- Мне не всегда хочется идти на тренировку, но я должен(а) тренироваться, чтобы оставаться здоровым и поддерживать хорошую форму – 24%
- Мне не всегда хочется идти на тренировку, но я делаю это ради друга (преподавателя, зачета, родителей и т.д.) – 6%
- Затрудняюсь ответить – 4%
- Другое («Обычно мне нравятся тренировки, но если мне не хочется на них идти, все равно иду, так как игра в команде поднимает настроение») – 2%

На вопрос «Хотели бы Вы поменять вид спорта?» 94% респондентов дали отрицательный ответ, 6% респондентов дали положительный ответ. Среди причин, названных респондентами, можно выделить:

1) Желание заниматься несколькими видами спорта (4%)
2) Отсутствие возможности заниматься желаемым видом спорта из-за неудобного времени занятий (2%)

Результаты ответов респондентов на вопросы об обязательности, посещаемости и активности во время разминки и игры на парах представлены в таблице 2. Вопросы были представлены в виде пятибалльных шкал, где 1 – низшая оценка, а 5 – высшая.

Таблица 2. Показатели шкал в вопросах обязательности, посещаемости и активности.

Оцениваемый критерий	Оценка респондентов (%)					Оценки выше среднего (%)
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	
Обязательность	0	6	10	44	40	84
Посещаемость	4	6	18	20	52	72
Активность во время разминки	0	10	18	44	28	72
Активность во время игры	0	0	16	38	46	84

Вопрос о влиянии опыта овладения различными видами спорта на 1-2 курсах при выборе постоянной спортивной дисциплины на 3 курсе был представлен также в виде

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

пятибалльной шкалы, где 1 – полное отсутствие влияния, а 5 – абсолютное влияние. 78% респондентов выбрали вариант ответа от 3 до 5 баллов.

По мнению наших респондентов, влияние преподавателя на спортивную мотивацию очень велико. 64 % респондентов ответили, что преподаватель является одним из важных факторов, влияющих на их мотивацию, 14% респондентов выделяют преподавателя как основной источник мотивации и вдохновения на занятиях. Однако 18% респондентов считают, что не нуждаются в дополнительной мотивации в лице преподавателя.

Выводы

По результатам нашего исследования мы видим, что мотивация является неотъемлемой частью спортивной деятельности студентов 3 курса. Мотивационный компонент играет важную роль, поскольку именно от него зависел выбор конкретной спортивной дисциплины и, как следствие, успешность овладения специальными навыками на занятиях.

Также мы можем сделать следующие выводы относительно выдвинутых гипотез:

1. Гипотеза о том, что на 3 курсе будет высокая мотивация, т.к. респонденты самостоятельно выбирали данный вид спорта, подтвердилась. Проанализировав полученные нами результаты, можно предположить, что высокий уровень мотивации, который мы можем наблюдать в ответах респондентов, установился еще на этапе овладения первичными навыками на 1 или 2 курсе (в зависимости от выбранного вида спорта), а на 3 курсе лишь укрепляется, поскольку данный вид спортивной деятельности выбран ими самостоятельно и вызывает особый интерес у студентов.
2. Гипотеза о том, что освоение различных видов спорта на 1 и 2 курсе позволяет респондентам осознанно определить наиболее подходящий вид спорта для них, подтвердилась. Об этом можно судить на основе ответов как на прямые (78%), так и на косвенные вопросы.
3. Гипотеза о том, что преподаватель играет важную роль в формировании мотивации учащихся, была подтверждена. Об этом свидетельствуют результаты ответов респондентов на вопрос «Какое влияние преподаватель оказывает на Вашу спортивную

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

мотивацию?». Также некоторые студенты в вопросе о причинах выбора определенного вида спорта на 3 курсе указали профессионализм и работу преподавателя как основную.

Литература

1. Бурменская Г. В., Карабанова О. А., Лидерс А. Г., Обухова Л.Ф., Фролов Ю. И. От Выготского к Гальперину. / Г.В. Бурменская и др.
2. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев – М: Политиздат, 1975 – 115 с. // Глава V. С. 89-101
3. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. / под ред. Д.А. Леонтьева, Е.Е. Соколовой – М: Смысл 2000 г. – 506 с. // Лекции 43, 44, 45. С. 409-439
4. Китова Я. В. Преобладание внутренней мотивации у спортсменов как фактор успешности // Молодой ученый. — 2018. — №15. — С. 199-201. — URL https://moluch.ru/archive/201/49406/ (дата обращения: 16.12.2019).
5. Пилоян Р. А. Мотивация спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1984. — С. 23-28.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

ИЗУЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАГИСТРАНТОВ

Гришаева Анастасия Максимовна, магистрант

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Якимова Людмила Александровна, к.п.н., доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Аннотация. Физическое развитие человека является основным составляющим компонентом его жизнедеятельности, накладывает свой отпечаток не только на здоровье человека, но и предопределяет его профессиональную состоятельность. Целью данного исследования является изучение физической подготовленности магистрантов, получающих профессиональную подготовку. Были использованы анализ и синтез научно-исследовательской литературы, тестирование, методы математической статистики. В результате был выявлен низкий уровень физической подготовленности магистрантов, не обеспечивающий должного уровня развития профессиональных умений и навыков.

Ключевые слова: физическая подготовленность, студент, физическое воспитание молодежи, уровень физической подготовленности.

STUDY OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF MAGISTIES

Grishaeva Anastasia Maksimovna, undergraduate

Federal State Budgetary Educational Establishment of Higher Education “Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism”

Yakimova Lyudmila Aleksandrovna, Ph.D., Associate Professor

FSBEI of HE "Kuban State University of Physical Culture, Sports and Tourism"

Annotation. The physical development of a person is the main component of his/her life activity, puts his/her imprint not only on the health of the person, but also predeterminates his/her professional viability. The purpose of this study is to study the physical training of master 's students receiving vocational training. Analysis and synthesis of research literature, testing, methods of mathematical statistics were used. As a result, a low level of physical training of master 's students was revealed, which does not ensure a proper level of development of professional skills.

Keywords: physical preparation, student, physical education of young people, level of physical preparation.

Переход от студенческой скамьи к обучению в магистратуре накладывает свой отпечаток на физическое состояние обучающихся. Данная категория молодых людей больше остальных групп населения подвержена различным заболеваниям. По данным Минздрава за последние годы здоровье студентов объективно ухудшается, к моменту

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

окончания вуза практически здоровыми считаются только 20 % выпускников. Это связано с большой учебной загруженностью, трудовой деятельностью, несбалансированным питанием и нарушением режима дня, одной из главных причин неинфекционных заболеваний является недостаточная двигательная активность [2].

Также исследования российских ученых свидетельствуют о том, что за последние несколько десятилетий наблюдается спад физической подготовленности молодежи [3,4].

Как нам известно, физическая подготовленность это результат физической подготовки, который достигается посредством регулярных двигательных действий, отражает уровень развития физических качеств, так необходимых для успешного овладения профессиональной деятельностью [5].

Исходя из вышеуказанного, вопросы, касающиеся изучения развития физических качеств студенческой молодежи остаются всегда актуальными.

Главной целью было выявить уровень физической подготовленности магистрантов 1 курса Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. Для этого мы провели тестирование среди 44 человек возрастом от 21 до 23 лет, обучающихся в магистратуре, из них 20 девушек и 24 юноши.

Для оценки уровня физической подготовленности магистрантов нами были взяты контрольные испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». В результате проведенного исследования было выявлено (таблица 1) что, у девушек степень развития силы находится на среднем уровне (серебряный значок), быстрота ниже среднего (бронзовый значок), ловкость на среднем уровне (серебряный значок), гибкость на низком уровне развития (не соответствует ни одному из показателей комплекса «ГТО»), выносливость находится на уровне ниже среднего (бронзовый значок).

У юношей физическая подготовленность хуже, чем у девушек. Степень развития силы находится на среднем уровне (серебряный значок), быстрота, ловкость и гибкость на уровне ниже среднего (бронзовый значок), выносливость на низком уровне (не соответствует ни одному из показателей комплекса «ГТО»).

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица 1

Показатели	Результаты									
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Бег на 60 м (с)		Челночный бег 3х10 (с)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		Бег на 2000м (девушки) 3000м (юноши) (мин, с)	
	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка	результат	оценка
Девушки n=20										
М	12,4	4	10,7	4	8,8	4	7,2	2	13,1	3
Значок ГТО	серебряный		серебряный		серебряный		-		бронзовый	
Юноши n=24										
М	40	4	8,7	3	8,0	3	7	3	18,55	2
Значок ГТО	серебряный		бронзовый		бронзовый		бронзовый		-	

Низкий уровень развития гибкости можно объяснить возрастными особенностями, так как в возрасте 21-23 лет гибкость уже не развивается, а поддерживается только на том уровне, который был достигнут в младшем школьном возрасте. А причиной слабого развития выносливости видится недостаточная двигательная активность данной категории граждан, так как в образовательном процессе магистратуры отсутствуют обязательные занятия по физической культуре и спорту, а самостоятельно заниматься во взрослом возрасте из-за учебной и трудовой занятости не предоставляется возможным.

Таким образом, главная причина ухудшения здоровья студентов является снижение уровня адекватной двигательной активности. Кроме того, негативную роль играет отсутствие мотивационных и ценностных установок на здоровый образ жизни и двигательную активность. Для решения этой проблемы видится необходимым введение в учебный план образовательного процесса дисциплины спортивной направленности, а также необходимо внедрять системы здоровьесберегающих средств в образовательной среде и формировать установки на здоровый образ жизни [1].

Литература

1. Гришаева А.М. Изучение мнений педагогов о внедрении проекта «Самбо в школу» в Краснодарском крае / А.М. Гришаева, Л.А. Якимова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (22 ноября 2019). – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2019. – С. 246-248

2. Карабинская О.А., Изатулин В.Г., Макаров О.А. и др. Оценка медико-биологических и социально-гигиенических факторов, влияющих на формирование образа жизни студентов медицинского вуза//Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2011. – Т. 102. № 3. – С. 112-114.

3. Кучма В.Р. и др. Современные технологии оздоровления детей и подростков в общеобразовательных учреждениях: пособие для враче. – М.: Медицина, 2002. – 69 с.

4. Лебединский В.Ю. Оценка физического здоровья детей и подростков г. Иркутска: метод. Рекомендации / Под ред. В.Ю. Лебединского. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2004. – 47 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Педагогика, 2000. – 474 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ВЛИЯНИЕ НАСТОЛЬНОГО ТЕННИСА НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Гришина Галина Валентиновна
Коровенкова Светлана Владимировна
Калужский Государственный Университет им. К. Э. Циолковского, кафедра физического воспитания

Аннотация: в статье рассматривается влияние настольного тенниса на развитие индивидуальных качеств человека, о положительном влиянии на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, опорно-двигательный аппарат, зрение.

Ключевые слова: настольный теннис, соревнование, дыхательная система, сердечно-сосудистая система, зрение, сердечная мышца.

THE INFLUENCE OF TABLE TENNIS ON THE HEALTH OF STUDENTS

Grishina Galina Valentinovna
Korovenkova Svetlana Vladimirovna
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, Department of Physical Education

Abstract: the article considers the influence of table tennis on the development of individual qualities of a person, on the positive effect on the respiratory and cardiovascular systems, musculoskeletal system, and vision.

Keywords: table tennis, competition, respiratory system, cardiovascular system, vision, cardiac muscle.

На сегодняшний день Калужский государственный университет ведет активную работу в области продвижения спорта среди студентов. Преподаватели кафедры физического воспитания вместе со студенческим спортивным клубом «Космический» проводят спортивно-массовую и оздоровительную работу, пропагандируют здоровый образ жизни.

В связи со сложившимися физкультурно-спортивными традициями, обеспеченностью педагогическими кадрами и спортивными сооружениями занятия студентов организуются с учетом их спортивных интересов. Студенты вуза могут заниматься на отделениях: волейбол, аэробика, тяжелая атлетика, плавание, настольный теннис и также могут выбрать спортивные секции.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В Калужском государственном университете им. К.Э. Циолковского настольный теннис входит в рабочую программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» и проводится у студентов 1- 3 курсов вуза.

Целью освоения дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» является формирование физической культуры личности студенческой молодежи и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Занятия физической культурой на отделении «настольный теннис» в нашем вузе выбирают студенты, относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, т.к. на других отделениях многие не могут заниматься по противопоказаниям врачей или своему физическому развитию. На занятиях этого отделения для студентов создаются условия для регулярных практических занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности.

Как известно, настольный теннис является одной из известных спортивных игр в мире, и это не случайно, так как фанатов этой замечательной игры насчитывается больше трех миллиардов. В Китае и Корее этот вид спорта развит больше всего. В России настольный теннис, тоже является популярной игрой, которая продолжает развиваться, и расширять свои границы по сей день. Второе название данной спортивной игры - «пинг-понг», не имеющие конкретного смысла, оно лишь означает звуки ударов шарика о стол и ракетку. Интересный факт, что в некоторых странах настольный теннис имеет другое своеобразное название, к примеру: «вим-вам», «флим-флэм». Одним из плюсов тенниса, в том, что инвентарь и не сковывающая движения форма не принесет больших денежных затрат. То есть для игры просто необходимо иметь стол, ракетку, шарики, и конечно же желание и заинтересованность самого игрока.

Обобщающие положительные характеристики настольного тенниса, по мнению Николаева И.В. заключаются в том, что регулярные занятия развивают множество индивидуальных качеств человека, а именно: быстрое принятие решений, мгновенную реакцию, а также хорошую спортивную форму игроков. Совершенствуется не только быстрота движений, но и быстрота прогнозирования, развитие оперативного мышления, а также умение концентрироваться и переключать внимание. «Пинг-понг» помогает

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

совершенствовать ловкость, силу, быстроту реакции, а также вырабатывает навыки, позволяющие предвидеть, ту или иную ситуацию за игровым столом.

Не стоит забывать и о том, что в игре больше всего задействованы руки, и данная работа руками способствует развитию мелкой моторики, что является несомненным плюсом. Большое разнообразие ударов отлично развивает общую координацию движений, дает навыки смены темпа, ритма, позиций, обогащает тактическое мышление.

Говоря о практическом применении навыков, полученных в ходе обучения игре в теннис, Ковалевский А.А. и Комкина О.В. апеллируют фактами, что человек, умеющий хорошо играть в теннис, способен поймать падающий предмет на лету, увернуться от предмета, траектория полета которого направлена в его сторону или отскочить от несущегося на него с огромной скоростью автомобиля. Также игра в теннис является специальным тренировочным средством, применяющимся в ходе подготовки представителей тех профессий, чья работа связана с нахождением в экстремальных ситуациях и от которых требуется стрессоустойчивость.

В настольном теннисе, так же задействованы мышцы пояса верхней конечности, плеча, предплечья и кисти, поэтому частота перемены положения рук в ходе игры определяет развитие и улучшение их подвижности, а особенно – кистей. Происходит увеличение скорости движения рук. Отличную тренировку получают суставы и очень важно то, что позвоночник не подвержен нагрузке. Но всё же немалая нагрузка ложится на ноги участников, так как именно они способствуют перемещению спортсмена возле стола.

Так же в ходе игры помимо благоприятных изменений со стороны мышечной системы, происходит положительное влияние на дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Во время тенниса происходит постепенное насыщение организма кислородом, что приводит к улучшению и стабилизации артериального давление, так как при перемещении от одного края стола к другому, сердечные мышцы получают такую нагрузку, которую можно сравнить с бегом по пересеченной местности. Следовательно, чем лучше натренирована сердечная мышца, тем меньше риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Что касается дыхательной системы, положительный эффект объясняется постоянной вентиляцией в альвеолах, что улучшает и тренирует работу легких.

Стоит отметить, что играя в настольный теннис, улучшается зрение. Данный вид спорта полезен людям с близорукостью и дальнозоркостью. Глаза во время игры

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

фокусируются на мяче, и таким образом происходит их зарядка. «Пинг-понг» так же будет полезен тем, кто много работает за компьютером. Оздоровительный эффект оказывается на вестибулярный аппарат. Лучшее упражнение для развития вестибулярного аппарата – это скоординированные движения и постоянное слежение за мячиком, меняющим направление и двигающимся с большой скоростью.

Как уже отмечалось, польза настольного тенниса заключается в увеличении количества кислорода, потребляемого организмом. Это влияет на липолиз, то есть происходит расщепление жиров за счет присутствия кислорода. Таким образом, данные физические нагрузки приводят к тому, что жировые запасы организма уходят, что хорошо для группы лиц, страдающих избыточной массой тела.

Если вы находитесь в постоянной апатии и депрессии, то снять синдром хронической усталости и вылечить стресс поможет настольный теннис. Дело в том, что во время игры трудно думать о чем-либо, кроме самой игры. Любым другим мыслям просто-напросто нет больше места. По завершению игры проблемы уже не кажутся такими серьезными, а зачастую даже появляется наиболее подходящее решение. Физическая нагрузка снимает напряжение, а радость победы способствует поднятию настроения.

Вывод: в заключении следует отметить, что после регулярных занятий настольным теннисом, у человека развивается гибкость, ловкость, улучшается реакция и зрение. Настольный теннис рекомендуется людям с нарушениями вестибулярного аппарата и зрения. В силу того, что настольный теннис тренирует сердечно-сосудистую систему, эту игру советуют людям, больным гипертонией. Но, как и любой спорт, этот тоже имеет противопоказания. Людям с серьезными проблемами со зрением или сколиозом не стоит увлекаться настольным теннисом. Настольный теннис может вызывать прогрессирование данных недугов.

Литература:

1.Ковалевский А.А. Развитие координации у юных теннисистов/ Ковалевский А.А., Комкина О.В. – Методическая разработка - Котельники, 2015 г.- 20 с.

2. Николаев И.В. Формирование физической культуры студентов в процессе занятий теннисом: М: Прометей, 2013 г. - 233 с.

3.Спортивная жизнь КГУ им. К. Э. Циолковского [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://tksu.ru/students/life/sportivnaya-zhizn/.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

Роль аэробных и анаэробных упражнений в физической подготовке студентов

Гущин Павел Андреевич, студент
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация: В данной статье будет рассмотрена роль аэробных и анаэробных упражнений в физической подготовке и жизни современных студентов. Данная статья несёт ознакомительный характер и направлена на указание важности данных видов физической активности для физического состояния и здоровья студента.

Ключевые слова: Анаэробные упражнения, аэробные упражнения, физическое воспитание, физическая культура.

The role of aerobic and anaerobic exercises in the physical preparation of students

Gushchin Pavel Andreevich, student
Russian University of Economics G.V. Plekhanova, Moscow

Annotation: This article will examine the role of aerobic and anaerobic exercises in the physical education and life of modern students. This article is for guidance only and aims to indicate the importance of these types of physical activity for the student's physical condition and health.

Key words: Anaerobic exercises, aerobic exercises, physical education.

Актуальность. Анаэробные и аэробные упражнения являются неотъемлемой частью физического воспитания человека. Каждый из этих видов упражнений отвечает за свою функцию. Так, аэробные упражнения чаще всего проводятся в начале тренировки с целью подготовки организма к большим физическим нагрузкам и повышают сердечный ритм и температуру тела, насыщают организм кислородом, разминают мышцы и обеспечивают в них приток крови. [2] Данный вид упражнений основывается на выполнении тех упражнений, которые требуют большого объёма кислорода при их выполнении, например, бег, приседания, езда на велосипеде или на велотренажёре. [3] В данных видах нагрузки

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

участвуют все группы мышц. В свою очередь, анаэробные упражнения нацелены в основном на какую-либо одну группу мышц и не требуют большого объёма кислорода для организма. Данный вид упражнений используется для увеличения мышечной массы определённой мышечной группы, например, жим штанги от груди в положении лёжа (грудные мышцы); приседания со штангой (мышцы ног); жим штанги от груди в положении стоя (плечевые мышцы), и так далее… [5] Комплекс из аэробных и анаэробных упражнений помогает человеку поддерживать организм в тонусе и иметь хорошую физическую подготовку, поэтому тема данной работы действительно актуальна, так как занятия, укрепляющие здоровье человека всегда были и будут важно и неотъемлемой частью жизни человека.

Цель исследования. Определить роль аэробных и анаэробных упражнений в системе тренировок и физического развития студента.

Результаты исследования. В ходе аэробных упражнений человек подготавливает организм, мышцы и тело к аэробной части тренировки по средствам упражнений, не требующих большой силовой нагрузки на мышцы с частыми повторениями в течение длительного времени. [2] Данный вид упражнений способствует сжиганию жира, увеличению выносливости человека и способствует избавлению человека от таких недугов как ожирение, варикоз и тому подобных болезней. В свою очередь, анаэробные упражнения увеличивают мышечную массу человека, позволяет выровнять рельеф тела по средствам увеличения нагрузки на соответствующую группу мышц, увеличивает общий уровень запаса энергии человека и также расходует жировые запасы человека, перерабатывая их в мышечную массу. [2]

Как правило, студенты проводят много времени в сидячем положении и в целом имеют сидячий образ жизни и уделяют мало времени физическим активностям. Это имеет свои последствия, которые проявляются в виде сколиоза, атрофии мышц, ожирению и так далее…

В связи с этим, современному студенту необходимо добавлять в свой образ жизни физическую активность. В качестве этого может послужить комплекс из аэробных и аэробных упражнений.

По данным ресурса «Калланетика» [callanetica.ru] современному человеку с сидячим образом жизни необходимо добавить в свою аэробную активность езду на велосипеде, катание на лыжах, плавание, занятие на беговой дорожке, катание на коньках, танцы. Данные виды упражнений способствуют жиросжиганию, похудению и осуществлению контроля над

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

уровнем подкожно-жировой клетчатки, так как во время этих нагрузок активно расходуются калории. Однако, при первых 20-30 минутах сжигается гликоген, полученный человеком за день и только после этого начнут сжигаться калории и перестанут сжигаться только через несколько часов после тренировки, когда организм восстановится. Подобные аэробные нагрузки приносят свою пользу в виде повышения общей выносливости организма, снижения риска возникновений болезней сердца и сосудов, предотвращения развития сахарного диабета, очищения организма от шлаков, повышения плотности костной ткани, улучшения общего эмоционального фона и сохранения хорошего самочувствия. Также стоит отметить, что организм достаточно быстро привыкает к уровню аэробных нагрузок и вскоре данный эффект не будет так хорошо проявляться, в связи с этим, на каждой тренировке стоит увеличивать аэробную нагрузку по сравнению с каждой предшествующей тренировкой. [5]

Среди анаэробных упражнений рекомендовано заниматься спринтерским бегом, быстрой ездой на велосипеде, силовыми тренировками, бодибилдингом, паверлифтингом и занятиям в спортивном зале на тренажерах. Эти виды активности способствуют развитию общей выносливости и силы человека, ускорению похудения, укреплению и росту мышечной массы, укреплению опорно-двигательного аппарата, повышению иммунитета, улучшению самочувствия и бодрости. Рекомендуется выполнять во время тренировки упражнения какой-либо одной большой мышечной группы (мышцы рук, мышцы ног, мышцы спины, мышцы плеч) и не выполнять подряд две или несколько тренировок, направленных на одну и ту же мышечную группу для соблюдения баланса нагрузки мышечной группы. Во время тренировки необходимо выполнять несколько подходов одного упражнения, увеличивая нагрузку или количество повторений на каждый последующий подход, делая при этом перерывы между самими подходами, но таким образом, чтобы организм не «остыл» за время отдыха. [1,5]

Заключение. В ходе данного исследования было выявлено, что аэробные и анаэробные упражнения действительно важны для организма студента, так как они приносят много пользы для здоровья, для организма, повышают общую активность и бодрость, что может повлиять на их успеваемость в том числе. Возраст человека в 18-25 лет считается последним периодом в развитии его организма, поэтому студенту необходимо поспособствовать правильности его развития, а сидячий и неактивный образ жизни приносит обратный эффект. Для того, чтобы компенсировать неактивный образ жизни студента как раз

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

подходят аэробные и анаэробные упражнения, которые имеют множество положительных эффектов, рассмотренных в данной работе.

Литература

1. Гиття М.А. Теория и практика организации физической культуры и спорта в российской федерации. Мир образования - образование в мире. 2015. № 1 (57). С. 242-247.
2. Статья «Анаэробные и анаэробные нагрузки» URL: https://callanetica.ru/uprazhneniia-pokhudeniia/anayerobnye-ayerobnye Дата обращения: 18.12.2019
3. Статья «Аэробные упражнения» URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8D%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5 Дата обращения: 18.12.2019
4. Пуховская, М. Н. Самоорганизация правильного питания студентов, занимающихся двигательной активностью / М.Н. Пуховская, Е.К. Аминова, В.В. Локтаев // Журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – № S (22). – 182-186.
5. Электронный ресурс «Калланетика» URL: https://callanetica.ru/ Дата обращения: 17.12.2019

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378.172

Древнерусские системы воинской подготовки для использования в секциях дополнительного образования

Давлетшин Сергей Радиевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта МПГУ

Суровягин Борис Олегович старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта МПГУ

Аннотация: рассмотрены вопросы преемственности современных методик образования России и традиционных систем подготовки воина и гражданина Древней Руси на примере опыта преподавания авторов в секциях РУССБО на базе АНО Национальный центр развития русских единоборств «Русский Стиль», Образовательного центра «Русские системы боя и оздоровления», Колледже №14, г.Москвы, МНЭПУ, МЭИ, МПГУ. Даны конкретные рекомендации по улучшению образовательного процесса учащихся и студентов.

Ключевые слова**:** традиционная культура, древнерусские воинские искусства, идеологическое и патриотическое воспитание, система Рябко, спортивная деятельность в вузах.

Old Russian military training systems for use in continuing education sections

Davletshin Sergey Radievich, Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Moscow State Pedagogical University

Surovagin Boris Olegovich Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports, Moscow State Pedagogical University

Abstract: the issues of continuity of modern methods of education in Russia and traditional training systems for a warrior and a citizen of Ancient Russia are examined by the example of the experience of teaching authors in sections of RUSBO on the basis of the ANO National Center for the Development of Russian Martial Arts "Russian Style", the Educational Center "Russian combat and recovery systems, College No. 14, Moscow, MNEPU, MPEI, MPGU. Concrete recommendations on improving the educational process of pupils and students are given.

Keywords: traditional culture, ancient Russian martial arts, ideological and patriotic education, Ryabko system, sports activities in universities.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Информационная справка о традиционных методиках воинского воспитания на территории (условно, Бывшего СССР) современной России.

Очевидно, что среди существующих педагогических систем ни одна не является полностью инновационной. Все, так или иначе, являются развитием традиционных национальных школ, которые существуют и развиваются на протяжении всего исторического процесса становления человеческого общества. Самые важные вопросы в любом обществе - это вопросы сохранения самого общества и его составляющих, поэтому медицинские и военные педагогические методики бережно передавались из поколения в поколение при любом социальном устройстве и во все времена. Роль боевого искусства, особенно национального, в воспитании сильного, здорового, благородного и великодушного человека огромна [7]***. Кроме благ социального уровня, существует еще не менее важный аспект воздействия практики изучения именно русских народных воинских систем. Полноценным («Совершенномудрым») воином на Руси считался тот, кто практиковал так называемый «принцип треугольника»: в основаниях которого лежали воинское искусство и медицина, а венчала это достойное строение философия, («Правьная Суть», как говорили в древние времена.). Каждый «совершенный воин» в те благополучные времена представлял из себя практически идеального члена социума, полностью самодостаточного в рамках традиционного общества, материально и духовно обеспечивающего себя, свою семью, полезного своей общине и государству. В несоизмеримо более тяжелых, чем теперь, условиях борьбы с внешними врагами и при решении экономических и политических проблем государство всегда опиралось на наиболее стабильную категорию своих граждан – на носителей традиционной культуры различных народов входящих в состав нашей многонациональной Родины. Практика многолетней работы тренеров НЦРЕ показывает, что отсутствие традиционной культуры воспитания в сфере боевых искусств в наше время часто приводит к культивированию агрессивного типа поведения, особенно у молодых людей с не сформировавшейся психикой и детей из проблемных семей. Сдерживать свои агрессивные порывы и противостоять агрессору в социальной среде может только духовная личность с устоявшимися нравственными стереотипами. Поэтому, для образовательной организации, профессионально работающей с молодежью в этом направлении, необходимо учитывать целый ряд воспитательных,***

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

психологических и социальных факторов [1] ***. Одним из первых в нашей стране вопросами традиционного воспитании начал заниматься коллектив педагогов Национального Центра Развития Русских Единоборств и Изучения Фольклорных Традиций (НЦРЕ) «РУССКИЙ СТИЛЬ».***

Основной целью исследований и практической работы Центра со дня его создания в 1998г. является изучение и сохранение широчайшего спектра культурных русских традиций, в том числе и боевых, а также патриотическое воспитание молодежи призывного возраста. Система физического и духовного воспитания, боевое искусство русского народа формировалось под влиянием его экономических, климатических и геополитических условий. Накопленный многовековой опыт позволяет человеку, духовно вышедшему из национальной традиции, достойно жить и продуктивно созидать [8]***. В традициях русского народа всегда существовало стремление к духовной силе, телесному здоровью и нравственному совершенству. Уклад жизни и мировоззрение русского народа создали систему физического воспитания, оптимальную для российского антропологического типа и климатических условий. Развитие физической силы и ловкости является неотъемлемым элементом культурной традиции как российского, так и любого другого народа, позволяющим сохранить здоровье нации, что приобретает особое значение в эпоху научно-технической революции, в условиях урбанизации и загрязнения окружающей среды*** [2]**. Но не всем народам удалось бережно сохранить массив уникальных знаний, существующий до настоящего времени силами российских энтузиастов и немногочисленных оставшихся Хранителей народной культуры. Создаваемые веками боевые традиции сохраняют свою актуальность при любом общественно-политическом строе, потому что их источником является творчество народа. Хорошим примером тому является борьба самбо, созданная Василием Сергеевичем Ощепковым и Анатолием Аркадьевичем Харлампиевым на основе различных видов борьбы народов нашей страны. Кроме того, занятие боевыми искусствами воспитывает в человеке такие качества, как трудолюбие, воля к победе, стремление к самопожертвованию, внимание, память, творческое воображение. Ни для кого не секрет, тому, кто серьезно хочет овладеть русским боевым искусством, придется настроиться на серьезную работу не только мышцами, но и головой. А также , возможно, пересмотреть свои не совсем лояльные политические взгляды и***

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

отношение к нашему обществу в целом. Мы русский народ. Мы носители нашей национальной культуры во всем ее богатстве и этническом многообразии. В нашей позиции нет национализма и агрессии - мы просто хотим сохранить свои корни, свой язык, свои песни, музыку и литературу [2]***. Конечно, это относится равно к национальным воинским искусствам, традиционной медицине, фольклору и народным промыслам.***

Согласно с выше сказанному, организация работ Центра в воспитательно-спортивной и досуговой деятельности на базе созданного в 2008 году клубов русского рукопашного боя «Русский Стиль» на базе Международного Эколого-Политологического Университета МНЭПУ и АНО «Русские системы боя и оздоровления»,а в последствии на базе МПГУ и Колледжа №14 г.Москвы была сформирована так:

- Патриотическое воспитание подростков в рамках общечеловеческих ценностей, согласно с русскими традициями, приобщение их к занятиям спортом, к изучению традиционных воинских искусств и национальной культуры народов российской федерации, повсеместное внедрение традиционных принципов в семейные и общечеловеческие отношения;
- Изучение и пропаганда Православного мировоззрения и традиционных принципов построения семьи и государства. Воспитание современной молодежи в духе веротерпимости и взаимопроникновения различных духовных культур. Изучение духовного наследия народов России и, в первую очередь, трудов христианских и православных Подвижников. Приобщение детей, школьников и студентов к богатствам мировой литературы и искусства.
- Организация спортивного, культурного досуга и общественно-значимой деятельности, отличающейся от статичной и вербальной школьной деятельности и основанной на использовании возможностей Центра для активного общения подростков с природой и обществом. Создание у современного подростка так называемого «Экологического мышления», выработка у него бережного и уважительного отношения к живой природе.
- Пропаганда творческого отношения к своему внутреннему миру и окружающему обществу. Привитие молодежи с малых лет тяги к знаниям, научному и духовному подходу ко всем происходящим в мире событиям [8]. Общий настрой

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

занимающихся на самообразование и самосовершенствование во всех сферах человеческой деятельности.;

- Формирование ценностных ориентации личности подростков. в коллективах (потребности и готовности к труду, к самоорганизации здорового образа жизни, в общении, совместной жизнедеятельности, саморазвития, самопознания).
- Углубленное изучение христианского отношения к труду и формирование у современной молодежи исконно Православных ценностей, в современном понимании, для успешной адаптации в социальной сфере. Помощь подросткам из других конфессий в их духовном определении. Воспитание уважительного отношения между молодыми представителями разных религиозных взглядов;
- Создание условий для самореализации, более полного раскрытия и развития способностей и возможностей подростков на базе предоставления многочисленных возможностей для самопознания и самосовершенствования: участие в секциях и клубах по различным видам спорта, Русского Воинского Искусства «СИСТЕМА», народного творчества, историко-патриотических и музыкальных студиях, философских кружках и творческих коллективах;
- Социализация личности, развитие и закрепление социально-положительных черт характера. Привлечение внимания детей и молодежи к вопросам социального неравенства и способах его устранения. Воспитание сострадательного отношения к слабым, пожилым людям и инвалидам;
- Оказание помощи в ориентации личности на действенное отношение к современным общественным процессам и негативным проявлениям, в основе которых лежат проблемы экологии, без духовности, правового нигилизма, раннего привыкания к вредным для здоровья привычкам;
- Создание условий для подготовки квалифицированных инструкторов-наставников, обеспечение самовоспроизведения и экономического обеспечения новых спортивных, патриотических и творческих общественных организаций.

Основные направления работы клубов «РУССКИЙ СТИЛЬ»МЭИ, МНЭПУ, МПГУ:

Ценность и особенность методик обучения Центра РС отличающая его от других, заключается в возможности проведения планомерных научных социально-психологических

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

исследований и дальнейших наблюдений за духовным, творческим и личностным ростом подростка по мере изучения Русских Единоборств и Фольклорных Традиций. Для выявления темпов роста развития личности создана система показателей, норм и условных критериев, позволяющих преподавателям оперативно и динамично участвовать в процессе обучения подростков в рамках традиционной культуры. Для совмещения традиционных и современных культурных ценностей приняты несколько основных тематических направлений, по которым идет повседневная работа в группах Центра [3]. К ним относятся:

- Углубление и расширение знаний о себе и об окружающем мире;
- Расширение зоны интеллектуального и физического развития;
- Развитие интереса к социальной жизни. Готовности участвовать в решении широкого круга социальных проблем. Формирование стабильной гражданской позиции;
- Оздоровление. Приобретение навыков скорой медицинской помощи и знаний в области традиционной народной медицины.
- Пропаганда научного подхода ко всем проявлениям окружающего мира. Обучение навыкам работы с печатной, видео, аудио и компьютерной информацией.
- Изучение принципов русской духовности, основы религиоведения, этнопсихологии, культурологии. Изучение русской и всемирной истории.
- Практическое участие молодежи и подростков в работе секций, клубов НЦРЕ «Русский Стиль» и дружественных молодежных структур. Активное привлечение незанятой молодежи к максимально-возможному количеству мероприятий Центра.
- Формирование у студентов повсеместной тяги к знаниям. Выработка социально - правильных психологических приоритетов. Установка на обязательное достижение высшей стадии профессионализма в выбранных специальностях.

1. Методические особенности и содержание деятельности клуба

Уместно отметить, что различаются два типа обучения – бессмысленное и осмысленное. Для воспитания и подготовки занимающихся Центр естественно выбрал второй тип обучения, тем более, это полностью совпадает с базовыми принципами русских народных способов передачи информации. Для традиционного подхода к изучению нового это характерно [5]: «сначала посмотреть-пощупать, потом подумать, потом научиться, потом делать». В частности, из-за строгого соблюдения этой

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

методической последовательности среди начинающих практически отсутствует травматизм, что выгодно отличает древнерусское воинское искусство «Система» от существующих на нашей территории иностранных единоборств и классических спортивных методик [4]. ДВИ «Система» в наших клубах преподается, в основном, по версии всемирно известного Мастера, ветерана спецслужб, орденоносца, руководящего сотрудника Генеральной Прокуратуры Михаила Васильевича Рябко. Процесс обучения протекает в форме сотворческого поиска инструкторов и воспитанников, направленный на осмысление всех процессов (духовных, физических, нравственных, психологических) которые происходят между партнерами в ходе их общения. Любая тренировочная ситуация сначала проживается в медленном темпе, осмысляется, обсуждается с партнерами и преподавателем и только после этого исправленная, закрепляется с использованием специальных психологических техник. Традиционные методики подразумевают оригинальный комплексный подход, с одной стороны очень индивидуализированный, с другой стороны общественный с постоянным присутствием всего коллектива в происходящем. Феноменальные результаты дают регулярные совместные обсуждения упражнений и ощущений занимающихся после каждого занятия.

2. Ключевая традиционная методика Системы «КРУГ»:

В традиции это упражнение называется: «Круг». Помимо усиления действия всех предлагаемых физических методик и углубления личного внимания занимающегося, «круг» имеет немаловажное психологическое воздействие. Каждый занимающийся по очереди высказывает свое мнение о любой волнующей его в связи с прошедшим занятием проблеме, часто не напрямую связанной с темой занятия. Его с уважением выслушивает весь коллектив. Внимательно. Затем кто-то может высказаться на тему сказанного. Происходит обобществление индивидуальных проблем и мнений. Помимо общечеловеческих радостей общения и пользы от обмена информацией эта методика имеет большой скрытый смысл и огромное количество дополнительных положительных факторов влияния на личность подростка. Не все являются лидерами и ораторами от рождения. Не во всех семьях, социальных группах, классах или уличных компаниях у подростка есть возможность высказаться и быть услышанным. Возможность постоянного самовыражения позволяет снять стрессы от недостатков семейного и школьного воспитания и вырабатывает у молодого человека ответственное отношение к своим словам и поступкам. С молодого возраста дети

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

приучаются правильно выражать свои мысли и приобретают достойную систему ценностей и нравственных ориентиров. Любому психически нормальному человеку в любом возрасте нужны люди, которые им интересуются и которым важно его личное мнение. В традиционных методиках помимо, безусловно, полезных, чисто физических комплексов студент приобретает бесценные навыки коммуникаций и самоуправления в сложных конфликтных ситуациях человеческих взаимоотношений. Задачи ставятся не только на физическом уровне, но и на нравственном, духовном и интеллектуальном уровнях. Это делает каждое занятие уникальным, драматичным и чрезвычайно запоминающимся. Конечно, для ведения таких треннингов необходим инструкторско-преподавательский состав с неординарной многолетней подготовкой, но таких специалистов уже давно и успешно готовят в различных организациях традиционной культуры России. Методика «КРУГ» [9] издавна практикуется не только в области прикладных единоборств, но и в народных танцах, традиционной медицине и фольклорных студиях. Недаром российские спортсмены и артисты в течении нескольких сезонов начинают лидировать в любой родственной области международного спорта, балете, танцах и классических видах вокала. У нас древние и очень мощные корни. Надо с благодарностью использовать бесценное наследие наших Великих Предков.

Такой процесс обучения заставляет обучаемого внимательно наблюдать за окружающей средой (людьми, природой) и в общении усваивать основные знания о способах и условиях проживания и саморазвития личности.

3. Социальная адаптация студентов и подростков :

Благодаря полученным из первых рук методикам работы с различными психическими типами людей и детально разработанным традиционным принципам воздействия на занимающихся инструкторы «Системы» одинаково легко работают как с детьми из благополучных семей так и с трудными подростками. Причем видимые результаты у проблемных детей проявляются более явно, чем в случае работы со средним «нормальным» школьником. Работа ведется со всеми возрастными группами сразу: по обычаю используется принцип коллективной преемственности, взрослые и дети, мужчины и женщины тренируются вместе, помогают друг другу, взаимообучаются. Такое построение занятий дает возможность решать еще и внутрисемейные и производственные проблемы. Принципы «Системы» переносятся в повседневную жизнь и приносят свои неоценимые плоды в самых неожиданных областях. Центр планомерно реализует возможность создание целой системы

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

социального развития подростка, его физического и духовного саморазвития, гражданской активности, самовоспитания, трудолюбия, здорового образа жизни, системы, связанной с реализацией целого ряда программ. Это не пустые официальные формулировки, а реальная живая практика изменения пассивной жизненной позиции на творческую инициативу с осознанием непрерывной личной ответственности за все происходящее вокруг. Это касается как чисто физических и технических аспектов тренировок, так и вопросов личного и общественного самоопределения в социальной среде. Основной же целью остается развитие каждого подростка и взрослого, опираясь на индивидуальность и неповторимость каждого в условиях коллективного обучения и творчества в рамках традиционной культуры с использованием достижений современной науки. Повседневными Целями занятий также неотъемлемо являются воспитание в них таких качеств как – духовность, честность, благородство, патриотизм и просто человеческая доброта, которой, как известно, слишком много не бывает. Это тоже дань русской Традиции [6]. В результате каждого этапа обучения студент, занимающийся «Системой» получает реально заметные результаты, которые может сразу применять не только в области единоборств, но и в лечебно оздоровительных целях и решении социальных проблем.

Список литературы:

1. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта. - М.: ФиС,1985.
2. Ретюнских А. Русский стиль рукопашного боя (стиль Кадочникова). Новосибирск; Весть 1991 г.
3. Рукопашный бой. Учебно-методическое пособие. М.; Военное издательство 1985 г.
4. Спиридонов В.А. Руководство самозащиты без оружия по системе джиу-джитсу. Военная типография управления делами НАРКОМВОЕНМОР и РВС СССР 1927 г.
5. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. М.; ЦС Динамо 1933 г.
6. Столбов В.В. История физической культуры и спорта. - М.: ФиС, 1975.
7. Щитов В. Бокс. Эффективная система тренировок. М.; ФАИР-ПРЕСС 2003 г.
8. Харлампиев А.Г., Гетье А.Ф., Градополов К.В. Бокс - благородное искусство самозащиты. М.; ФАИР-ПРЕСС 2005 г.
9. Давлетшин С.Р. Социально-педагогическая система традиционных воинских искусств как база патриотического воспитания студентов, «Вопросы воспитания» №4(13) окт-дек 2012, инд. «Роспечать» 37168

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.11

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЭМС ТРЕНИРОВОК КАК АЛЬТЕРНАТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ ФИТНЕСА

Демускова Анна Андреевна, студентка
Российского экономического университета имени Г.В. Плеханова

Аннотация: В настоящее время тема фитнеса и здорового образа жизни активно продвигается в СМИ, социальных сетях, а также в сфере предложения спортивных товаров и услуг населению. Внедряемые в фитнес - индустрии новейшие научные разработки и инновации быстро завоевывают внимание потребителя, будь то спортивное питание или специальная одежда из нановолокон.
Недавно к подобным новинкам присоединилось целое новое направление фитнеса - тренинг с использованием элекромиостимуляции (ЭМС). Результаты, которые обещают производители ЭМС тренажеров, близки к невероятным, так как эффект от электромиостимуляции должен превысить эффект от традиционной силовой тренировки. Данное исследование направлено на выявление реальной эффективности ЭМС тренажера в повышении качеств спортсмена.
Ключевые слова: фитнес, ЭМС, тренировка, элекромиостимуляция, спорт, качества спортсмена, эффективность, здоровый образ жизни.

ANALYSIS OF EFFICIENCY OF EMC TRAINING AS AN ALTERNATIVE DIRECTION OF FITNESS

Demuskova Anna Andreevna, student
G.V. Russian University of Economics Plekhanova

Annotation: Currently, the topic of fitness and healthy lifestyle is actively promoted in the media, social networks, as well as in the field of sports goods and services to the population. The latest scientific developments and innovations introduced in the fitness industry are quickly gaining the attention of the consumer, whether it is sports nutrition or special clothing made of nanofibers.
Recently, a whole new direction of fitness has joined such novelties - training with the use of electro-stimulation (EMS). The results that the manufacturers of EMS simulators promise are close to incredible, as the effect of electromyostimulation should exceed the effect of traditional strength

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

training. This study is aimed at identifying the real effectiveness of EMS simulators in improving the qualities of the athlete.

Keywords: fitness, EMS, training, electromyostimulation, sport, athlete's qualities, efficiency, healthy lifestyle.

В настоящее время рынок услуг фитнес-индустрии и спорта разнообразен и огромен, и продолжает стремительно расти. Оборот организаций, оказывающих услуги в сфере спорта и досуга в 2018 г. по сравнению с 2017 г. увеличился более чем на 43% и, по прогнозу специалистов, продолжит расти в ближайшие годы с усиленным темпом [6]

Наравне с традиционными направлениями фитнеса, в последние два года особую популярность приобрело альтернативное направление тренинга - EMS (Electrical Muscle Stimulation) или ЭМС тренировки.

Несмотря на то, что тренировки с использованием электромиостимуляции мышц называют спортом будущего, метод воздействия на мышцы с помощью электрических импульсов уже использовали в СССР в 60-х годах прошлого века для восстановления физической формы космонавтов после полетов, а в Германии - для реабилитации после травм, а также для ускоренного восстановления профессиональных спортсменов в период соревнований. [2]

Принцип работы ЭМС тренажера заключается в использовании электрических микроимпульсов для стимуляции мышечной деятельности. Электрический импульс воздействует на нервные окончания под поверхностью кожи и активизирует двигательный нерв, который в свою очередь заставляет мышцу сократиться. К соответствующей мышце с закрепленным электродом усиливается приток крови и кислорода, что обеспечивает рост мышечной ткани. [1] Другими словами, ЭМС тренажер имитирует импульсы, посылаемые центральной нервной системой.

Таким образом, эффект от ЭМС тренировок зависит не столько от приложенных усилий, сколько от знания тренером биомеханики, правильного выбора частоты, глубины и силы импульсов, поступающих от тренажёра, а также от положения тела.

Анализируя эффективность ЭМС тренинга, нельзя не отметить несколько весомых преимуществ, привлекающих начинающего спортсмена.

Во-первых, ЭМС тренажер позволяет прорабатывать труднодоступные и мелкие мышцы, которые бывают редко задействованы в обычной тренировке.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Во-вторых, занятия с помощью ЭМС тренажера можно проводить без дополнительной нагрузки на суставы, кому она противопоказана. Некоторые традиционные упражнения, направленные на проработку отдельных групп мышц, например, на мышцы ног, невозможны без нагрузки на суставы, а микростимуляция поможет в проработке подобных групп мышц. [5,7,9] К преимуществам использования электроимпульсной терапии также относят возможность тренировки мышц при маломобильности, при прохождении реабилитационного периода после травм, когда традиционные тренировки невозможны по противопоказаниям. [2]

В-третьих, большим плюсом ЭМС тренинга для современного человека является экономия времени – по статистике, обычная тренировка с ЭМС тренажером занимает не более 20-30 минут, однако по эффективности она сравнима с традиционной 60-ти минутной тренировкой. [4]

Однако, несмотря на большое количество положительных сторон, ЭМС тренинг не имеет большой доказательной базы эффективности данного метода в значительном повышении каких-либо качеств спортсмена. Именно поэтому мнения специалистов насчет использования электромиостимуляции как замены полноценной тренировки расходятся.

Одно из исследований, которое было проведено немецкими специалистами в 2016 г., показало, что увеличение силовых показателей у тех, кто занимался ЭМС тренировками и тех, кто тренировался традиционно, практически одинаково (табл. 1). [11]

Таблица 1 - Результаты рандомизированного исследования

Показатель	ЭМС тренировки	Традиционный силовой тренинг
Частота тренировок (сессий)	3 раза в 1,5 недели	2 раза в неделю
Прирост сухой мышечной массы	0,93%	1,2%
Прирост силы мышц разгибателей голени	8%	12%

На основании результатов исследования был сделан следующий вывод: в целом, ЭМС тренировки могут считаться достаточно эффективной заменой традиционному тренингу при затрате меньшего количества часов на сессию. Однако, эффект от ЭМС тренировки, как видно из таблицы, никак не превосходит эффект от традиционной тренировки.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Другое исследование, проведенное учеными в университете Висконсина [14], показало, что применение ЭМС тренировки и аппарата миостимуляции никак не повлияло как на внешний вид испытуемых, так и на состав тела и силовые показатели. Стоит отметить, что в этом исследовании тренировки с ЭМС тренажером проводились чаще, нежели в немецком исследовании: испытуемые занимались 3 раза в неделю в течение 2 месяцев.

Однако, в вышеупомянутых испытаниях участвовали только непрофессиональные спортсмены, а также люди со средним уровнем физической подготовки. У элитных спортсменов же показатели максимальной силы, силовой скорости и мощности значительно увеличились. Рост этих показателей улучшил результат спортсменов в вертикальном прыжке до 25%, а также позволил на 4,8% сократить время спринтерского забега. [10]

Кроме влияния на спортивные показатели, пользователя ЭМС тренажера также интересует вопрос расходования энергии (калорий) во время сессии. Тайваньское испытание ЭМС тренажера на здоровых людях в возрасте от 20-63 лет обоего пола показало, что в состоянии покоя расход калорий составлял в среднем 65 ккал в час, а на максимальном уровне интенсивности ЭМС тренажера он повысился до 76 ккал в час. [13] Прирост расхода калорий составил всего 11 ккал, что позволило ученым судить о том, что ЭМС тренажер эффективен только в случае сочетания с высокоинтенсивным силовым тренингом.

Помимо относительной эффективности ЭМС тренировок, следует также упомянуть о других недостатках этого альтернативного направления фитнеса. Во-первых, утомляемость организма ощутимо увеличивается при использовании в силовом тренинге ЭМС тренажера, так как нагрузка на мышцы происходит в двойном или даже тройном размере. [4]

Во-вторых, ЭМС тренажер противопоказан людям с атеросклерозом, сахарным диабетом, нарушениями в лимфатической системе, страдающим эпилепсией и любыми тяжелыми заболеваниями легких, а также людям с кардиостимулятором и металлическими протезами.[1] Также, не стоит заменять ЭМС тренингом традиционный спорт, так как именно благодаря ему организм получает гораздо больше пользы - при передаче сигналов от мозга к мышцам развиваются нейронные связи, тренируются координация, баланс и многие другие подобные качества.[8]

Кроме того, низкоинтенсивные занятия на ЭМС тренажере не окажут никакого значимого влияния на расход калорий, и эффект скорее окажет прогулка со скорость 5 км/ч в течение часа. Другими словами, нельзя полагать, что ЭМС тренажер самостоятельно

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

заставит мышцы работать, в то время как человек сможет позволить себе находиться в полном состоянии покоя.

И, в заключение, нельзя не отметить высокую стоимость занятий на ЭМС тренажере. Например, стоимость часа тренировок с квалифицированным на работу с ЭМС тренером в студиях FIT-N-GO на 2019 г. варьируется от 1,5 до 4 тыс. руб. [7].

В результате рассмотрения всех особенностей ЭМС фитнеса, изучения специальной литературы и различных статей, можно сделать следующие выводы:

- ЭМС тренировки практические бесполезны для неподготовленных людей, а также со средним уравнем подготовки, интенсивность тренировок у которых недостаточна, чтобы миостимуляция начала приносить значимый дополнительный результат;
- Применение миостимуляции способно *значительно* увеличить некоторые показатели спортсмена только в профессиональном спорте;
- ЭМС тренинг может быть эффективен при наличии травм и противопоказаний к занятию традиционным фитнесом, так как миостимуляция поможет сохранить мышечный тонус [12];
- ЭМС тренировки, по результатам исследования, предположительно не являются *полноценной* заменой традиционным силовым тренировкам, а могут лишь *дополнять* традиционные силовые упражнения для увеличения эффекта именно от них.

Литература

1. Бурская С., Белецкая О., Шумилова М. Электромиостимуляция как часть реабилитационного процесса // Врач. – 2018; 29 (10): 84–87.
2. Еремушкин М.А. Основы реабилитации: учеб. пособие. / М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 208с.
3. Информационный сайт о фитнесе в Москве 2013-2019 г. Стоимость ЭМС тренировок в Москве. Режим доступа: https://msk.fitness.firmika.ru/__ems_trenirovki_tseny
4. Кудеров М.В. Правда про электрическую мышечную стимуляцию: обзор исследований. - Блог-проект о здоровом образе жизни. - 2019г. Режим доступа: https://zozhnik.ru/chto-takoe-ems-i-est-li-v-etom-smysl-obzor-issledovanij/
5. Пуховская М.Н., Петряшов С. Использование спортивных гаджетов в рамках психологической подготовки спортсменов-волейболистов. В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы III Международной научно-

практической конференции. Ответственные редакторы: В.Я. Субботин, А.Н. Халин. 2018. С. 304-308.

6. Росстат. Структура основных показателей деятельности предприятий в 2019 году. Режим доступа: https://gks.ru/free_doc/new_site/business/prom/oborot.htm.

7. Руненко С.Д., Таламбум Е.А., Ачкасов Е.Е. Исследование и оценка функционального состояния спортсменов: Учебное пособие для студентов лечебных и педиатрических факультетов медицинских вузов / М.: Профиль – 2С, 2010, 72 с.

8. Снигирев И.А. Применение электрической мышечной стимуляции (EMS) в физической культуре и спорте // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: https://scienceforum.ru/2019/article/2018013906

9. Салаватов К.А, Пихаев Р.Р., Мусаев А.С. Состав тела и физическая подготовленность прыгунов на лыжах с трамплина 16-20 лет. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 11 (177). С. 353-357.

10. Filipovic A., Kleinöder H. et al. Electromyostimulation—A Systematic Review of the Effects of Different Electromyostimulation Methods on Selected Strength Parameters in Trained and Elite Athletes / Filipovic A., Kleinöder H. et al // Journal of Strength & Conditioning Research. – 2012. - № 26 (9). — P. 2600–2614.

11. Kemmler W., M. Teschler et al., Effects of Whole-Body Electromyostimulation versus High-Intensity Resistance Exercise on Body Composition and Strength: A Randomized Controlled Study, Evid Based Complement Alternat Med. 2016;2016:9236809,

12. Maffiuletti N. A., Roig M. Neuromuscular electrical stimulation for preventing skeletal-muscle weakness and wasting in critically ill patients: a systematic review/ Maffiuletti N. A., Roig M. // BMC Medicine. - 2013. - № 11. – P. 137.

13. Miao-Ju Hsu, Shun-Hwa Wei. Effect of Neuromuscular Electrical Muscle Stimulation on Energy Expenditure in Healthy Adults / Miao-Ju Hsu, Shun-Hwa Wei // Sensors (Basel). – 2011. - № 11(2) – P. 311-315. URL: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3274051

14. Porcari J. P. et al. Effects of Electrical Muscle Stimulation on Body Composition, Muscle Strength, and Physical Appearance / Porcari J. P. // The Journal of Strength and Conditioning Research. – 2014. - № 16 (2) – P. 165-72.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 612.24

Сравнительный анализ жизненной емкости легких у курящих и некурящих студентов

Дорофеев Владимир Владимирович
Будаева Татьяна Анатольевна
Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского

Аннотация: В статье проанализированы результаты измерения жизненной емкости легких у курящих и не курящих людей, проведено сравнение с нормой. Проведенное исследование не выявило достоверного влияние курения на изменение жизненной ёмкости лёгких как у юношей, так и у девушек.

Ключевые слова: жизненная емкость легких, курение, спирометрия, исследования, индивидуальные особенности.

Comparative analysis of lung capacity in smoking and non-smoking students

Dorofeev Vladimir Vladimirovich
Budaeva Tatyana Anatolevna
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Annotation. The article analyzes the results of measuring the capacity of the lungs of smokers and non-smokers and compares them with the normal rates. The research did not reveal a significant effect of smoking on changes in lung capacity in both male and female.

Key words: lung capacity, smoking, spirometry, research, individual characteristics.

Введение. Курение - это процесс вдыхания дыма тлеющего табака. Является одной из самых пагубных привычек человека. От болезней, вызванных табакокурением, в мире умирает до 3,5 млн. человек ежегодно[1]. В России это число составляет 400 тыс. в год [2]. Среди молодежи в возрасте от 18 до 24 лет курит почти 68% юношей и 38% девушек[3].Постоянное вдыхание табачного дыма оказывает негативное влияние на весь организм человека, в частности на дыхательную систему. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: кадмий, цианид водорода, аммиак, ртуть, ацетон, окись углерода[2]. Никотин является токсичным веществом, которое вызывает снижение тревоги, стресса, временно вызывает улучшение концентрации. Помимо никотина при курении также

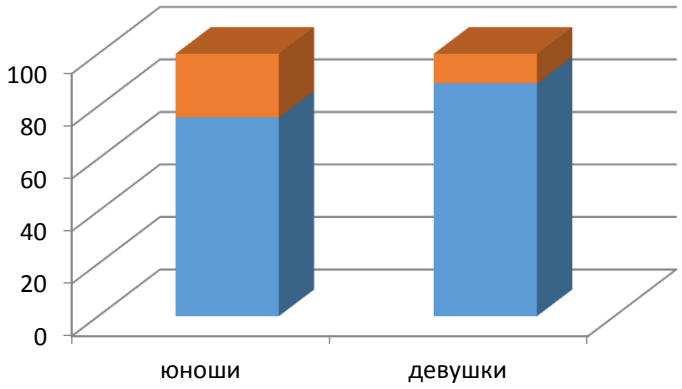
Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

вдыхаются смолы, которые оседают на ресничках дыхательных путей и не дают им нормально функционировать, вызывают их гибель. Процесс курения также вызывает увеличение объемов слизи, выделяемой клетками дыхательных путей и легких, со временем это приводит к различным изменениям в них. Особый интерес представляют собой показания жизненной емкости у курящих людей. Жизненная емкость легких - это максимальный объем воздуха, который человек может выдохнуть после максимального вдоха. Данный показатель является одним из важнейших показателей функционального состояния аппарата внешнего дыхания[4].

Цель исследования заключается в изучении влияния курения на показатели жизненной емкости легких у молодых людей в возрасте от 18 до 20 лет.

Организация и методы исследования. Для изучения особенностей жизненной емкости легких у курящих и некурящих молодых людей было проведено исследование в КГУ им. К.Э. Циолковского среди студентов первого, второго и третьего курсов. В исследовании приняло участие 104 студента. В процессе работы были проведены измерения жизненной емкости легких с помощью суховоздушного спирометра. Измерения проводились троекратно, учитывался наибольший показатель. Техника выполнения измерений: обследуемый делал глубокий вдох, затем равномерный выдох в мундштук, зажимая при этом нос свободной рукой. Результаты представлены в виде средних величин и стандартной ошибки средней величины (M±m). Для оценки статистической значимости различий использованы t-критерий Стьюдента. При проверке статистических гипотез критическим был принят уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты исследования и их обсуждения. В ходе исследования студентов были получены следующие результаты. Из 37 юношей курят 24,3% , из 62 девушек курят 11,3% (рис. 1).



Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Рис.1 Процентное соотношение курящих и не курящих юношей и девушек.

Как видно из рис.1, процент курильщиков среди юношей оказался выше, чем среди девушек. Но, так как эти данные получены в ходе опроса, то их нужно считать приблизительными.

При измерении жизненной ёмкости лёгких определили, что среднее значение данного показателя у юношей курильщиков составляет 4,7±0,2, не курильщиков – 4,5±0,2. У девушек курильщиц – 3,6±0,2, не курильщиц – 3,4±0,1. Полученные данные отражены в рис.2 и рис.3.

Расчет t-критерия Стьюдента показал, что выполненный нами сравнительный анализ жизненной ёмкости легких показал отсутствие статически значимых различий между показателями жизненной ёмкости лёгких у курящих и некурящих студентов и студенток.

Таким образом, увеличение жизненной ёмкости легких у курящих юношей и девушек по сравнению с некурящими статистически недостоверно.

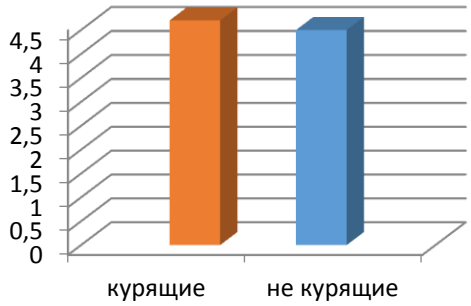


Рис. 2 Соотношение показаний ЖЕЛ у курящих и некурящих юношей

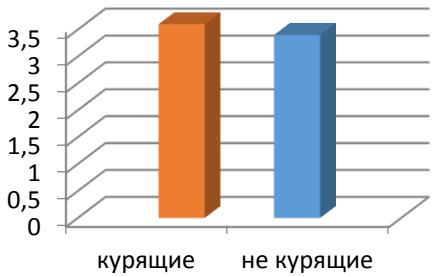


Рис. 3 Соотношение показаний ЖЕЛ у курящих и некурящих девушек

Заключение. Проведенное исследование не выявило достоверного влияние курения на изменение жизненной ёмкости лёгких как у юношей, так и у девушек. Полученные значения ЖЕЛ у курящих студентов и студенток немного больше аналогичных показателей у некурящих сверстников, но это не позволяет говорить о наличии зависимости увеличения

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

жизненной ёмкости лёгких от курения. Можно предположить, что данное увеличение ЖЕЛ зависит от индивидуальных особенностей студентов и студенток. В частности, показатели ЖЕЛ зависят от пола, возраста, роста и физического развития испытуемого[5].

Литература

1. Андреева Н.П., Леженина С.В., Родионов В.А., Петрова Т.И. Влияние курения на функциональные показатели дыхания у пациентов с бронхиальной астмой и здоровых подростков и юношей// Журнал современные проблемы науки и образования - 2016.- №2- С.44.

2. Бородиневский Д.В. Оценка жизненной емкости легких по результатам мониторинга физического и функционального состояния юных спортсменов г. Тюмени// Ученые записки университета имени П.Ф.Лесгафта – 2015. - № 4(122) - С.33-36.

3. Ванина А.Д. Математика о вреде курения// Московская научно-практическая конференция «Студенческая наука». Под общей редакцией Ф. Л. Шарова. – 2016 г. – С 244-248.

4. Вартанян, Ф.Е., Цин ЖуГэн, Рожецкая С.В. Курение и здоровье населения // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. - 2002. - № 3. - С. 32-34.

5. Физиология системы дыхания: учебное пособие / Сост.: А.Ф. Каюмова, И.Р. Габдулхакова, А.Р. Шамратова, Г.Е. Инсарова. – Уфа: Изд-во ФГБОУ ВО БГМУ Минздрава России, 2016. – 60 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

КРОССФИТ КАК ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВУЗАХ

Дробязка Леонид Андреевич, студент
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Москва
Копылова Нина Евгеньевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Российский экономический университет имени Г. В. Плеханова, Москва

Аннотация: В работе рассматривается тема кроссфита. Приводится анализ достоинств и недостатков данного направления. Рассматривается возможность применения кроссфита в работе со студентами. Делается вывод о временной невозможности применения кроссфита в учебных заведениях, так как российская система образования еще не готова к таким инновационным направлениям.

Ключевые слова: кроссфит, комплекс тренировок, инновационное направление, элективная дисциплина, учебные заведения, травматизм, физическая культура в вузах

ROSSFIT AS AN ELECTIVE DISCIPLINE OF PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Fraction Leonid Andreyevich, student
G.V. Plekhanov Russian University of Economics, Moscow
Kopylova Nina Evgenievna, Senior Lecturer, Department of Physical Education
G.V. Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Annotation: The article deals with the topic of crossfit. The analysis of the advantages and disadvantages of this area. The possibility of using crossfit in work with students is considered. The conclusion is drawn about the temporary impossibility of using crossfit in educational institutions, since the Russian education system is not yet ready for such innovative directions.

Keywords: crossfit, training complex, innovative direction, elective discipline, educational institutions, injuries, physical education in universities

Кроссфит является методикой функционального тренинга. Кроссфит зародился в США в начале двухтысячных и уже приобрел огромное количество последователей во всем мире. Цель методики формулируется как физическое развитие человека по таким направлениям как выносливость, сила, гибкость, скорость, координация, точность, а также улучшение работоспособности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, быстрота

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

адаптации к смене нагрузок и др. Программа тренировки по Кроссфит методике подходит для любого вида спорта (для людей различного уровня подготовки).

Кроссфит объединяет в себе упражнения из разных направлений спорта: Это смесь аэробных упражнений таких как: плаванье, бег, прыжки на скалке, так же здесь присутствуют элементы тяжелой атлетики, гимнастики, аэробики, гиревого спорта и других дисциплин.

Примерное время проведения такой тренировки 15-60 минут. 50% отводится упражнениям в аэробном стиле (бег, прыжки и тд.), 50% в силовом стиле. В настоящее время кроссфит можно считать отдельным видом спорта. Основой кроссфита являются применение интенсивных тренировок. Средний пульс у подготовленных атлетов во время тренировок достигает отметку 150-170 ударов в минуту.

Основной принцип кроссфита заключается в том, что у него нет никакой специализации. Это существенно отличается от традиционных видов спорта. По традиции в каждом виде спорта спортсмены занимаются развитием какого-либо навыка: скорости, выносливости, силы, веса и т.д. Кроссфит - это такой вид спорта, где спортсмены развивают все вышеперечисленные навыки комплексно, а потому он подходит и для тех, ко хочет похудеть, и для тех, у кого главной целью является набор мышечной массы, и для тех, кто просто хочет улучшить свои физические характеристики.

Программа тренировок для кроссфита состоит из разных видов упражнений, часто исключается время на отдых между упражнениями [Зиамбетов В. Ю., 2016г.]. Спортсменам-новичкам рекомендуют заниматься 2 раза в неделю, с постепенным переходом на большее количество тренировок. В течение месяца происходит изучение техники базовых упражнений. Рекомендуемый базовый комплекс для новичков: приседания с гантелями в руках, отжимания от пола, выпады, скручивания на пресс, тяга гантелей стоя в наклоне. Режим круговой тренировки (3-4 подхода без остановки, в подходе 12-15 повторений). На каждой тренировке спортсмены выполняют короткий комплекс WOD (workout of the day). Данный комплекс состоит из нескольких упражнений высокой интенсивности, которые развивают различные навыки в спорте. Вот пример упражнений для WOD: сделать максимальное количество кругов или повторов за отведенное время; выполнение всего комплекса на время; выполнение комплекса без ограничения времени, с паузами между упражнениями [Копылова Н.Е., 2019г.].

Кроссфит, как и любой вид спорта, имеет как недостатки, так и достоинства.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Итак, к достоинствам кроссфита можно отнести следующие моменты.

1. Кроссфит развивает физические качества спортсмена со всех сторон.
2. Занятия кроссфита позволяет улучшить сердечно-сосудистую систему спортсмена, тем самым организм человека адаптируется к различным видам нагрузок.
3. В других видах спорта спортсмены соревнуются друг с другом, в то время как кроссфит – соревнование с самим собой. Кроссфиты заинтересованы в улучшении таких показателей как увеличение времени, увеличение веса, которое можно поднять, увеличение количества подходов к выполнению упражнений.
4. Разнообразие выполняемых упражнений не дает поддаться скуке на тренировках и стимулирует интерес тренируемого.
5. Занятия кроссфитом не требуют от спортсменов дорогих фитнесс-залов с большим количеством тренажеров. Для занятий достаточно штанги, гири, скакалки, турника и места для бега.

К недостаткам же кроссфита можно отнести следующие моменты [Ростеванов А.Г., 2019г.].

1. У спортсменов, занимающихся кроссфитом, нет четкой системы и плана занятий, что эксперты в области спорта считают скорее негативной, чем позитивной стороной. Это приводит к тому, что у спортсменов отсутствует конечная цель занятий.
2. Нет точных доказательств, что в рамках тренировок, где кроссфиты используют все комплексы упражнений можно развить какой-то спортивный навык: скорость, выносливость, сила и так далее. Подобное «распыление» может негативно сказаться на конечных результатах атлета.
3. Атлеты во время тренировок, не давая отдыха своему телу, не делая перерывов между упражнениями, нагружают свой организм. Это может сказаться на изменении в работе сердечно – сосудистой системы.
4. Кроссфит предполагает выполнение сложных упражнений, под руководством профессионального тренера. Но так как кроссфит – сравнительно новая область спорта, то опытных тренеров не так много. Поэтому многие атлеты выполняют упражнения по инструкциям или смотрят видео-ролики из Интернета. Часто происходит так, что спортсмены выполняют прочитанные или просмотренные упражнения неправильно. Как следствие, это может привести к тяжелым повреждениям позвоночника [Тимохина Н. В., 2018г.].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Тренировки в кроссфите энергозатратные и высокоинтенсивные. Необходимо соблюдать требования к питанию. От того что, сколько и когда пьют и едят спортсмены, зависит результат, работоспособность. Рацион питания должен быть разнообразным и включать все необходимые полезные вещества. Рекомендуют сократить «быстрые» углеводы. Из простых следует исключить белый рис, картофель, хлеб. В меню включать гречневую, овсяную, перловую кашу, макароны из твердых сортов пшеницы. Необходимо включать в свой рацион белковые продукты (курица, нежирная рыба, говядина, яйца, твердый сыр). Прекрасным источником энергии для тренировок является кокосовое масло. Фрукты и овощи незаменимы. Для восстановления организма после интенсивных упражнений рекомендуют употреблять шоколадное молоко. Также необходимо включить в рацион семечки и орехи. Рацион спортсмена может улучшить результат от занятий и также свести все усилия к нулю.

Кроссфит является интересным времяпровождением, которое укрепляет здоровье; способствует гармоничному всестороннему развитию, совершенствованию функциональных возможностей, является верным путем развития силы духа. Поэтому кроссфит является популярным направлением физической подготовки. Его активно используют пожарные, военные, полицейские, спортсмены, спасатели.

Применение кроссфита в работе со студентами имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Современное физическое воспитание требует от системы образования новых направлений, особенно в сфере двигательной активности. Руководство высшими образовательными учреждениями задается вопросом, что же является инновациями в сфере двигательной активности. И как раз кроссфит становится этим инновационным направлением.

Однако внедрение кроссфита в образовательную сферу может быть опасно для студентов и может нанести серьезный вред их здоровью. Как уже было сказано выше, кроссфит требует профессионального тренера, что не все образовательные учреждения могут себе позволить. Один преподаватель физической культуры ведет занятия с группой студентов, состоящих из 25-30 студентов. Применяя направление кроссфит, преподаватель не в состоянии одновременно следить за всеми студентами, что может послужить получению различных травм на занятиях. Кроссфит предусматривает большую нагрузку, а не каждый студент может с ней справиться как профессиональные атлеты [Шутова Т.Н., 2017г.].

Все это свидетельствует о том, что применение кроссфита в ВУЗах [Ефремова Н.Г., 2018г.] - это инновационное направление, оно интересно как для студентов, так и для преподавателей.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Но стоит отметить, что современные учебные заведения не готовы к таким инновациям. Требуется время, новые тренажеры, специальный тренер, чтобы внедрять такие инновации.

Можно сделать следующий вывод: в России такой вид спорта как кроссфит не так популярен и развит, как, например, в США. Но стоит отметить, что в каждом крупном мегаполисе страны: Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Екатеринбург, Тюмень и т.д. живут люди, которые увлекаются и занимаются данным направлением. Количество поклонников кроссфита ежедневно растет, поэтому возрастает количество залов для занятий тренировками, появляются групповые занятия. А самое главное: атлеты, которые освоили данное направление, становятся профессиональными тренерами по кроссфиту, что очень важно и актуально для «правильных занятий».

Стоит сказать, что, если спортсмен решил прибегнуть к занятиям по кроссфиту, то необходимо принять для себя решение, взвесить все плюсы и минусы кроссфита. Потому что те, кто продолжительное время занимался кроссфитом, уже не могут возвратиться к традиционному посещению спортивного зала и заниматься классическими видами спорта. Также атлету обязательно нужно знать возможности своего организма, что он способен выдержать, сколько сможет поднять, пробежать. Важно понимать, что кроссфит не предусматривает перерывов между выполнениями упражнениями, а, следовательно, людям, имеющим слабое здоровое и неразвитую сердечно – сосудистую систему, не стоит заниматься данным видом спорта.

Список использованной литературы

1. Бочкарева С.И. Разработка и внедрение компьютерных средств обучения в учебный процесс физического воспитания в вузе/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, О.П. Кокоулина // Экономика, статистика и информатика, Вестник УМО. 2015. №1. С. 3-9.

2. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42-47

3. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В. Плеханова // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. № 32-1. С. 32-36.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Зиамбетов В. Ю., Астраханкина Ю. С. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза // Молодой ученый. 2016. №7. С. 1061-1063. [Электронный ресурс] URL: https://moluch.ru/archive/111/27862/ (дата обращения: 23.11.2019).

5. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И, Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М. // Академия МНЭПУ. 2018. 201 с.

6. Копылова, Н.Е. Детский фитнесс в формировании рекреационных компетенций у будущих бакалавров физической культуры/Н.Е. Копылова, А.Г. Ростеванов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019 -№ 2 (168). С. 215-219.

7. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е, Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования: учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. М. // Академия МНЭПУ. 2019. 303 с.

8. Ростеванов А.Г. Факторы оптимизации современного студенческого спорта/ А.Г. Ростеванов, Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова // Культура физическая и здоровье. 2019. № 1 (69). С. 32-35

9. Ростеванов, А.Г. Функциональное многоборье (кроссфит) в подготовке к выполнению норм ГТО студентов/А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. -№ 1 (167). С. 250-255.

10. Тимохина Н. В., Калугина Я.С. Кроссфит тренировки на занятиях по физической культуре со студентами 3-4 курсов, вред или польза // Наука-2020. Физическая культура и спорт. 2018.№ 7. С. 15 -23.

11. Шутова, Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2017. -№ 11 (153). -С. 300-304.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.5

ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ТРАДИЦИЙ «ФЭЙР-ПЛЭЙ - ЭТО ЧЕСТНОГО И СПРАВЕДЛИВОГО ПЕРВЕНСТВА» СПОРТСМЕНАМИ ПОДРОСТКАМИ

Дудник Михаил Григорьевич, доцент
Российский Государственный Гидрометеорологический университет, кафедра физической культуры и безопасность жизнедеятельности, г.Санкт-Петербург
Лобова Людмила Кузьминична, доцент
Российский Государственный Гидрометеорологический университет, кафедра физической культуры и безопасность жизнедеятельности, г.Санкт-Петербург
Смирницкий Константин Николаевич, к.п.н., доцент
Российский Государственный Гидрометеорологический университет, кафедра физической культуры и безопасность жизнедеятельности, г.Санкт-Петербург

Аннотация: Данная работа посвящена поиску путей решения проблемы «справедливых состязаний» в учебно-тренировочном процессе юных спортсменов. Приведен один из вариантов (опрос и беседа) решение этого актуального вопроса. Сформулированы выводы и предложения.

Ключевые слова: «Фэйр-плэй», «справедливая игра», футболисты, анкетирование.

IMPLEMENTATION OF TRADITIONS “FAIR PLAY IS HONEST AND JUST FESTIVAL” BY TEEN ATHLETES

Dudnik Mikhail Grigoryevich, Associate Professor
Russian State Hydrometeorological University, Department of Physical Culture and Life Safety, St. Petersburg
Lobova Lyudmila Kuzminichna, Associate Professor
Russian State Hydrometeorological University, Department of Physical Culture and Life Safety, St. Petersburg
Smirnitsky Konstantin Nikolaevich, Ph.D., Associate Professor
Russian State Hydrometeorological University, Department of Physical Culture and Life Safety, St. Petersburg

Annotation: This work is devoted to the search for ways to solve the problem of "fair game" in educational and training process of young athletes. One of the options (survey and conversation) to solve this current issue is given. Conclusions and proposals have been formulated.

Key words: «Fair play», «fair game», football players, questionnaire.

В современном мире для сохранения духа справедливой первенства нет специально разработанного алгоритма действий, но ясно одно, что человеческие законы диктуются людской волей и интеллектом.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Цель исследования. Разработка педагогической программы, которая окажет влияние на формирование ориентации молодых спортсменов, специализирующихся в спортивных играх, на гуманистические ценности олимпизма.

Объект исследования. Принципы «честной игры»

Предмет исследования. Ориентация спортсменов на принципы «честной игры»

Задачи исследования.

1. Определить уровень информированности об олимпийском движении и принципах «Фэйр-плэй»
2. Формирование ориентации юных футболистов на поведение, соответствующие духовно-нравственным принципам «Фэйр-плэй»
3. Повышение уровня образованности юных футболистов по вопросам олимпизма, Олимпийских игр и олимпийских идеалов с акцентом на принципы «Фэйр-плэй»

Научная новизна. Результаты педагогических и социологических исследований позволят повысить уровень олимпийской образованности и окажут влияние на формирование поведения в духе «Фэйр-плэй»

Сегодня во всем мире главными принципами «справедливой игры» являются добросовестность, честность, уважение к сопернику, арбитрам, болельщикам. Следует отметить, что эти принципы необходимы также руководителям олимпийского движения, тренерам, судьям, обслуживающему персоналу. К сожалению, большинство спортсменов, тренеров, судей, во имя корыстных целей и ради наживы переступают правила соревнований, вызывая противоречия спортивному духу и сути самого спорта. Очевидно, что без применения этих принципов невозможно бороться с имеющимися негативными явлениями.

Для решения поставленных задач была использована анкета, которую разработал Карлос Гонсальвес. Она состояла из двух частей. Первая часть включает в себя 12 вопросов относительно принципов (признаков, показателей) «честных соревнований» типа: «Является ли признаком «честной игры» согласие с решением судьи, которое расходится с интересами вашей команды?»

В анкетировании приняла участие группа занимающихся в секции футбола, в количестве 20 учащихся в возрасте 12-13 лет. При обработке анкеты, были получены следующие результаты:

Таблица 1

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Занимающиеся футболисты спортивной школы (η=20), дали правильные и неправильные ответы на вопросы о принципах «честной игры» (в %).

№ вопросов	Дали правильные ответы	Дали неправильные ответы
1	80	20
2	85	15
3	60	40
4	90	10
5	51	49
6	21	79
7	72	28
8	62	38
9	75	25
10	82	18
11	71	29
12	72	28

Анализируя показатели таблицы, отмечаем, большое число занимающихся спортсменов дали ошибочные ответы.

Во второй части анкеты, при опросе учащихся, выяснялась их реакция на ситуации и нравственные проблемы, связанные с принципами «честной игры»:

Таблица 2

Реакция спортсменов, занимающихся в секции футбола (η=20), на возможные ситуации, возникающие в спортивном соревновании (в %).

№ ситуации	Затрудняюсь ответить	В духе «честной игры»	Не соответствует честной игре	Не уверен
1	15	20	15	50
2	18	32	10	40
3	18	11	31	40
4	16	18	18	48
5	23	14	33	30

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Данные приведенные в таблицах 1 и 2, свидетельствуют не только о слабой ориентации занимающихся на поведении в духе принципов «честной игры», но и о том, что они не достаточно высоко оценивают роль и значение этих принципов в современном спорте. На протяжении всего эксперимента с юными футболистами проводились беседы на тему истории и значения Олимпийских игр и принципах «Фэйр-плэй». Такие беседы имели своей целью подчеркнуть огромные возможности спортивных игр. Особое внимание акцентировалось на примерах нарушения правил и способах их соблюдения. Данные обсуждения и дискуссии должны были способствовать углублению знаний занимающихся по указанным выше вопросам. Разъяснялись трудные моменты, а также уточнялись положения, по которым высказывались различные точки зрения. На заключительном этапе исследования все занимающиеся прошли контрольное анкетирование и были получены следующие результаты:

Таблица 3

Учащиеся спортивной школы (η=20), давшие правильные и неправильные ответы на вопросы о принципах «честной игры» (в %)

№ вопросов	Количество правильных ответов. Тестирование 1	Количество правильных ответов. Тестирование 2
1	80	98
2	85	95
3	60	80
4	90	94
5	51	83
6	21	77
7	72	90
8	62	90
9	75	89
10	82	95
11	71	97
12	72	95

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Как видно из таблицы 3, в результате проделанной работы, связанной с пониманием того, что есть «честная игра», значительно увеличилось количество правильных ответов.

Так же был повторно проведен опрос с целью: выяснить реакцию спортсменов на пять ситуаций, выявленных в спортивном соревновании и которые требуют решения нравственной проблемы, связанной с принципами «честной игры».

После обработки повторного анкетирования были получены следующие результаты:

Таблица 4

Реакция футболистов занимающихся в спортивной школе (η=20) на возможные ситуации в спортивном соревновании (в %).

№ ситуации	Затрудняюсь ответить	В духе «честной игры»	Не соответствует «честной игре»	Не уверен
1	8	28	14	50
2	8	42	10	40
3	15	15	25	45
4	15	30	15	40
5	18	20	32	30

Данные, приведенные в таблице 4, свидетельствуют об определенных позитивных сдвигах в ориентации спортсменов на соответствующее принципам «фэйр-плэй», поведение в сложных ситуациях, требующих нравственного выбора, и тем самым косвенно о более правильном понимании юными футболистами значимости этих принципов.

Выводы

Анализ литературных источников и собственных исследований показал что:

1. Повысилась информативность юных футболистов по вопросам нравственной привлекательности спорта и олимпизма.
2. Произошли позитивные сдвиги в ориентации спортсменов на соответствующее принципам «фэйр-плэй» поведение в сложных ситуациях, требующих нравственного выбора и о более правильном понимании юными футболистами значимости этих принципов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Однако эти сдвиги не очень существенны. Поэтому для более существенного сдвига ориентации спортсменов на принципы «фэйр-плэй», необходимо не только повышение уровня их олимпийской образованности, но и определенные изменения в системе.

Источники использованной литературы:

1. Столяров В.И. Гуманистическая и культурная ценность современного спорта и олимпийского движения // Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск. 2. Гуманистические идеалы, идеи олимпизма и мир современного спорта: Сб./Сост. и ред. В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков, - М: Гуманитарный центр «СпАрт» РГАФК, 1998 г.

2. «Фэйр-плэй», или приглашение к «честной игре»: учебно-методическое пособие для системы физкультурного и олимпийского образования.// – М.: Советский спорт, Олимпийский комитет России; [В.С. Родиченко, А.Т.Константинов], 2003г.

3. Goncalves C., 1989/ The fair-play and young sport participants. Paper presented at the 1989 a.d. E.S.T. World Convension «Movement and sport – a challenge for life-long learning». Lyvaskyla, Finland.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ГИРЕВОГО СПОРТА

Душанов Эрмухаммад Бердимуродович, доцент кафедры радиационной биофизики, начальник сектора математического моделирования Лаборатории радиационной биологии ОИЯИ, спортсмен первого спортивного разряда по гиревому спорту

dushanov@jinr.ru

Емельянов Владимир Юрьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания,

мастер спорта СССР по тяжёлой атлетике

wtanga2@mail.ru

Прох Павел Александрович,

старший преподаватель кафедры физического воспитания, руководитель спортивного клуба Государственного университета «Дубна», кандидат в мастера спорта по боксу

prokh80@list.ru

Государственный университет «Дубна», г. Дубна, Московская область

Аннотация: Гиревой спорт, является динамически развивающимся видом спорта, несмотря на длинную историю своего развития. В отличие от других силовых видов, при подготовке спортсменов в гиревом спорте больше внимание уделяется легкоатлетическим упражнениям, точнее бегу. В данной работе затрагивается типы упражнений, которые дополняют классические упражнения при подготовке спортсменов гиревиков для выступлений в соревнованиях по классическому гиревому двоеборью.

Ключевые слова: ГТО, физическое воспитание, готовность, физическое развитие, развитие выносливости и скорости, развитие силы спортсмена.

AUXILIARY EXERCISES FOR KETTLEBELL LIFTING SPORT

Dushanov Ermuhammad Berdimorodovich, dotsent of radiation biology department, head of mathematical modeling group of Laboratory of radiation biology, JINR, the first sports category

dushanov@jinr.ru

Emelianov Vladimir Yurievich, senior teacher of physical training department,

USSR master of sports in weightlifting

wtanga2@mail.ru

Prokh Pavel Aleksandrovich, senior teacher of physical training department,

candidate to master sport

prokh80@list.ru

Dubna State University, Dubna, Moscow region

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Abstract: Kettlebell lifting is a dynamically developing type of sport, despite the long history of its development. Unlike other power type of sports, in training athletes in kettlebell lifting, more attention is paid to athletics exercise, or rather running. In this paper, the types of exercises that complement the classical exercises in training weightlifting athletes for competing in classical kettlebell lifting are discussed.

Key words: GTO, physical education, readiness, physical development, development of endurance and speed, athlete strength development.

ВВЕДЕНИЕ

Выдержка из истории. Гиревой спорт имеет довольно давние исторические корни, гири как спортивный снаряд были известны с конца семнадцатого века. Несмотря на это, до конца сороковых годов прошлого столетия, гиревой спорт в современном понимании, как спорт, воспитывающий силовую выносливость, не был известен. В основном гиря, как снаряд применялась для развития физической силы. Первые соревнования по гиревому спорту были проведены 24 октября 1948 года по инициативе специалистов по тяжёлой атлетике. Главной целью этих соревнований являлось выяснение роли гирь и связанных с ними упражнений в подготовке спортсменов тяжёлоатлетов.

Первые правила проведения соревнований по гиревому спорту были разработаны в 1962 году. Первая попытка включения гиревого спорта в состав Олимпийских Игр была сделана в 70-х годах прошлого века, но в виду отсутствия отработанных правил соревнований и недостаточной популярности гиревого спорта в мире она не увенчалась успехом.

Все же, в 1985 году спорт получил официальное признание. Чуть позже, в 1987 году, была создана Всесоюзная федерация гиревого спорта СССР. С 29 октября 1992 года федерация трансформировалась в Международную федерацию гиревого спорта. В 2007 году работы Европейского союза гиревого спорта и Международной федерации гиревого спорта прекращены и организации переформированы в Международный союз гиревого спорта (International Union of Kettlebell Lifting – IUKL), со штаб-квартирой в Латвии. На сегодняшний день Международный союз гиревого спорта (МСГС) объединяет 56 национальных федераций. МСГС проводит Чемпионат мира, Чемпионат Европы и с 2014 года ежегодно проводит пять этапов и финал Кубка мира.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Кроме гиревого двоеборья, в состав гиревого спорта входят: толчок двух гирь по длинному циклу и силовое жонглирование (с 2019 года). Отдельно развивается гиревой фитнес, представляющий собой комплекс упражнений с гирями. Рывок одной гири входит в состав нормативных упражнений комплекса ГТО.

По современным правилам, соревнования в гиревом спорте проводятся с гирями весом 16, 24 и 32 кг. По программе двоеборья выполняются упражнения толчок двух гирь (двумя руками) и рывок одной гири (одной и другой руками) [1]. Для выполнения отдельных упражнений введено ограничение по времени (10 минут) тогдашней Всесоюзной федерацией гиревого спорта в 1989 году.

Анализ теоретических разработок. На сегодняшний день существует множество статьей и монографий, посвященных гиревому спорту [1–17]. В работах [3, 15, 16] анализируются техника выполнения упражнений с множеством полезных рекомендаций. В работе [13] произведена статистическая обработка данных полученных при подготовке курсантов военного училища, которые выполняли упражнения гиревого спорта. Их данные сравнивали с контрольными данными курсантов, которые занимались другими упражнениями. На их основе вывели критерии Вилкоксона. По этим исследованиям подтверждена эффективность использования гиревого спорта в физической и профессиональной подготовке военнослужащих инженерных войск. В статье [14] особое внимание уделяется на несовершенство техники выполнения классических упражнений, на те, лишние движения, которые совершает спортсмен гиревик.

Несмотря на обилие работ и статей о гиревом спорте, на сегодняшний день, разработок о роли вспомогательных упражнений в тренировках гиревиков мало [5, 7, 9]. Нашей задачей являлся анализ изменения результатов спортсменов-гиревиков после включения выбранных нами вспомогательных упражнений в программу тренировок.

Структура статьи. Статья организована в виде изложения проблемы во втором параграфе и анализа эффективности включения вспомогательных упражнений в программу тренировок, в последующем параграфе. Также сделаны выводы на основе проведенных исследований.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Выбор вспомогательных упражнений для включения в программу тренировок осуществляется на основе их влияния на улучшение техники выполнения основных упражнений двоеборья (толчок и рывок гирь).

Таблица 1. Физиологическая нагрузка, приходящая на мышечную структуру спортсмена-гиревика

Толчок	**Рывок**	**Приседание**	**Становая тяга**	**Бег**	**Подтягивание**
Ноги Спина Пресс Плечи Трицепс	Ноги Спина Пресс Плечи Руки	Ноги Спина Пресс	Ноги Спина Пресс Плечи Руки	Ноги Пресс	Руки Плечи Спина Пресс

Тренировочный план составляли на все дни недели, согласно которому первый и четвёртый дни спортсмен толкал гири, а второй и пятый – выполнял рывок гири. Вспомогательными упражнениями были: приседания, становая тяга, статодинамические упражнения для ног (описание ниже) и подтягивания на перекладине. Третий и шестой дни были посвящены беговым тренировкам. Седьмой день спортсмен отдыхал.

Основным вспомогательным упражнением для гиревиков был выбран бег.

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Беговые упражнения — это комплекс, который включал в себя бег на короткие и длинные дистанции, а также интервальный вариант бега, когда периодически изменялся темп бега от медленного темпа на быстрый темп и наоборот. Бег, как вспомогательное упражнение, нами предусматривался для улучшения аэробной мощности спортсмена, тренировки стабильности, цикличности дыхания, а также для тренировки диафрагмального дыхания. В качестве критерия для проверки, из множества параметров, была выбрана

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

частота пульса. Для этого частотный диапазон разделили на пять условных областей: до 120 ударов/мин., от 120 до 145 ударов/мин., от 145 до 170 ударов/мин., от 170 до 185 ударов/мин. и св. 185 ударов/мин. Этим диапазонам соответствовали темпы бега: *восстановительный, слабый, умеренный, субмаксимальный и максимальный*. При этом темп бега не рассматривался как важный параметр.

Для улучшения вышеуказанных качеств выбраны 4 схемы темпа бега (Таблица 2).

Таблица 2. Схемы бега, включенных в программу тренировок

Темп, мин.	**Восстановит.**	**Слабый**	**Умеренный**	**Субмакс.**	**Максимальный**
Схема 1	7-10	35-40	3-4	5-6	2-4
Схема 2	8-12	40-45	3-4	5-7	1-2
Схема 3	10-12	55-60	3-4	6-8	2-3
Схема 4	10-12	65-70	0	0	0

Для восстановления после накопления усталости чаще всего применялся схема 4. Остальные схемы чередовались в произвольном порядке, чаще всего в программу тренировки на шестой день включалась схема 3. Наблюдения показали, что выход в максимальную зону пульса, по схемам 1-3, улучшал аэробную мощность, т.е. максимальное потребление кислорода спортсменом.

Начальные показатели спортсменов по максимальному потреблению кислорода были выше среднего по К. Куперу [18] для возраста 20-29 лет. В конце двухмесячных тренировок по этим параметрам у спортсменов наблюдался заметный сдвиг в сторону улучшения уровня физического состояния, у всех в среднем параметр вырос на 2 мл/мин/кг, т. е. составлял около 50-51 мл/мин/кг. Но, в конце каждой беговой тренировки у спортсменов наблюдалось снижение силовых показателей, примерно на 2-3%. При этом выросли результаты в основных упражнениях двоеборья. Например, результат в толчке двух гирь 32 кг темп увеличился на 2 – 3 подъёма за минуту; для двух гирь 24 кг темп увеличился на 3 – 4 подъёма за минуту.

Для улучшения силовых показателей спортсмен приседал в первый и в четвертый дни тренировочной недели, а во второй и в пятый дни — выполнял становую тягу со штангой. При этом первый день спортсмен приседал на количество, а четвертый день — с большими

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

весами. Становая тяга выполнялась аналогично. Два оставшихся вспомогательных упражнения (подтягивания и статодинамические упражнения) выполнялись по одному разу в неделю. Гиревики выполняли подтягивание на турнике либо во второй, либо в пятые дни, а статодинамические упражнения для ног — либо в первый, либо в четвертые дни. Упражнения с отягощением выполнялись в циклическом режиме, с учётом личных рекордов спортсменов в этих упражнениях.

В качестве статодинамических упражнений выбран двухуровневый комплекс полуприседаний. На первом этапе гиревик, со штангой небольшого веса, очень медленно приседает до уровня полуприседа, затем с такой же скоростью начинает вставать, но не до конца, при этом вся мышечная структура ног и нижней части спины напряжены. Этап длится около 40-45 секунд, после этого гиревик ускоряется, сохраняя высоты приседания и выпрямления ног, ранее напряженные мышцы расслаблены. Второй этап длится около 30 секунд.

Таким образом, в результате выполнения выбранных нами вспомогательных упражнений гиревик испытает изменение силовых качеств и улучшения мышечного метаболизма.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате шестимесячных тренировок спортсмены-гиревики качественно улучшили силовую выносливость, также улучшился параметр, определяющий максимальное потребление кислорода (аэробная мощность). Комплекс основных упражнений, в совокупности с вспомогательными упражнениями, улучшил функциональную подготовку спортсменов на соревновательном этапе.

Рывок гири в сочетании с вспомогательными упражнениями (рывок-становая тяга-подтягивание на перекладине), так же толчок гири в сочетании с вспомогательными упражнениями (толчок-приседание-статодинамические упражнения) дают максимальный эффект. Улучшается функциональная подготовка и взрывная мощность гиревика в основных упражнениях. При этом беговые упражнения выступают, как ключевые упражнения в развитии улучшении параметра потребления кислорода, что отличает его от спортсменов других силовых видов спорта.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

После применения такой методики тренировки гиревики группы улучшили свои тренировочные и соревновательные результаты, а два спортсмена из этой группы выполнили нормативы первого взрослого спортивного разряда и разряда кандидат в мастера спорта.

Благодарности. Все практические занятия и тренировки группы проходили в Доме физкультуры и на стадионе «Наука» спортивного комплекса УСИ Объединённого института ядерных исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиревой спорт. Правила соревнований. Рыбинск: Президиум ВФГС, 2007, с 12.
2. Борисевич С.А. Построение тренировочного процесса спортсменов-гиревиков высокой квалификации: Автореф. дис.канд. пед. наук. – Омск: СибГАФК, 2003. – 22 с.
3. Бурмистров А.П., Ромашин Ю.А. Тренировка силы и силовой выносливости. Методика подготовки военнослужащих в упражнении с гирями. – М.: Воениздат, 1989. – 84 с.
4. Бухаров А.В. Гиревой спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1939. – 129 с.
5. Гиревой спорт // Авт.-сост.: А.М. Горбов. – М.: АСТ; Донецк: Сталкер, 2005. – 191 с.
6. Гиревой спорт: техника упражнений. Вып. 1. Метод. указания. [Сост.: В.Ф. Васильев]. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995. – 16 с.
7. Гиревой спорт: методика тренировки. Вып. 2. Метод. указания. [Сост.: В.Ф. Васильев]. – Новосибирск: Изд-во НГУ, 1995. – 21 с.
8. Гиревой спорт: Метод. рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований в вузе. [Сост.: В.С. Попроцкий]. – Могилёв: Изд-во ММИ, 1998. – 28 с.
9. Гиревой спорт: педагогические основы тренировки гиревиков. [Сост.: И.И. Сероклинов]. – М.: Изд-во Моск. с.-х. акад. им. К.А. Тимирязева, 1996. – 32 с.
10. Гиревой спорт: Правила соревнований. Утв. ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР 10.12.84. – М.: [б. и.], 1984. – 11 с.
11. Гиревой спорт: Программа для секций коллективов физ. культуры и спорт. клубов / Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР. – М.: [б. и.], 1985. – 33 с.
12. Гиревой спорт. Справочники 1998-2004 гг.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

13. А.А. Борисов, Д.П. Отев, Гиревой спорт как средство физической подготовки военных инженеров // *Научно-теоретический журнал «Ученые записки»*, № 12(58), 2009, с.20-23.
14. Р.В. Самигуллин, Л.Д. Назаренко, В.В. Тимошкин, Моделирование технических приемов в гиревом спорте // *Педагогико психологические и медико биологические проблемы физической культуры и спорта*, т. 13, № 3, 2018, с. 66-74.
15. А.И. Воротынцев, Гири. Спорт сильных и здоровых // М., Советский спорт, 2002, 272 с.
16. В.Ф. Тихонов, А.В. Суховей, Д.В. Леонов, Основы гиревого спорта // М., Советский спорт, 2009, 132 с.
17. Абидов Т.Х. Чемпионами не рождаются. – Ташкент: Узбекистан, 1982. – 68 с.
18. *Kenneth H. Cooper*. The new aerobics. — Bantam Books, 1970-01-01. — 156 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.431

РОЛЬ БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Зотин Виталий Владимирович, старший преподаватель
Мельничук Артем Александрович, к.п.н., доцент
ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»

Аннотация: В статье изучена роль биохимического контроля у спортсменов-легкоатлетов высокой квалификации в основном периоде подготовки тренировочного цикла. Дана оценка переносимости тренировочных нагрузок с целью предотвращения возникновения патологических состояний на основе изменения ряда биохимических показателей (холестерина, АлАТ, АсАТ).

Ключевые слова: тренировочный процесс, спортсмен, легкоатлет, адаптация, холестерин.

ROLE OF BIOCHEMICAL CONTROL IN TRAINING PROCESS FOR ATHLETES

Zotin Vitaliy Vladimirovich, Senior Lecturer
Melnichuk Artem Aleksandrovich, Ph.D., Associate Professor
FSBEI HE “Siberian State University of Science and Technology named after academician M.F. Reshetneva

Annotation. The article studied the role of biochemical control in athletes-athletes of high qualification in the main period of preparation of training cycle. Evaluation of portability of training loads is given in order to prevent occurrence of pathological conditions on the basis of change of a number of biochemical indices (cholesterol, AlAT, AsAT).

Keywords: training process, athlete, athlete, adaptation, cholesterol.

Введение. Эффективному управлению тренировочным процессом способствует проведение биохимического контроля, отражающего развитие неблагоприятных реакций в деятельности разных систем организма, и позволяющего своевременно внести коррективы в план подготовки спортсмена[1].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Цель: исследование динамики ряда биохимических показателей крови для оценки функционального состояния организма спортсмена и его адаптации к физическим нагрузкам.

Материалы и методы. В рамках углубленного медицинского осмотра (УМО) было проведено обследование 90 человек. Все обследуемые были разделены на 2 группы. В экспериментальную группу вошли спортсмены-легкоатлеты курса спортивного совершенствования (34 чел), проходящие УМО в основном периоде подготовки тренировочного цикла. Возраст обследуемых от 18 до 21 года; спортивный стаж – 3-8 лет.

Контрольную группу составили шахматисты (27 чел.) такого же возраста, не занимающиеся регулярно физическими нагрузками.

Статистическая обработка была произведена с использованием статистического пакета STATISTICA(StatSoft, Tulsa, USA, 2010). При описании полученных результатов использовались медиана (Me), верхний и нижний квартили.

Полученные данные обрабатывались с применением критериев Манна-Уитни Спирмена.

Полученные результаты. Результаты представлены в табл. 1

Таблица 1

Некоторые показатели биохимического профиля в обследуемых группах

Показатели	Спортсмены-легкоатлеты	Шахматисты	p=
Холестерин	4,11 [3,8;4,9]	4,83 [4,2;5,1]	0,036
АлАТ	21,9 [18,9;27,25]	17,8 [16,5;21,3]	0,041
АсАТ	27,6 [21,5;34,4]	21,65 [18,8;31,6]	0,041

У спортсменов - легкоатлетов зарегистрирован более высокий уровень общей физической работоспособности (PWC170/кг) – 20,96 [15,42;23,6] и относительного максимального потребления кислорода (ОМПК) - 4,27 [3,15; 4,83] л/мин/кг по сравнению с шахматистами: PWC170/кг - 12,9 [10,6;15,4] и ОМПК3,21 [2,64;3,9] л/мин/кг соответственно (p=0,028). Также у данной группы обследуемых отмечается снижение значения концентрации холестерина по сравнению с контрольной группой (p=0,008), что, по-

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

видимому, связано с повышением потребления холестерина тканями, который, являясь гетероциклическим спиртом, может быть «ловушкой» для активных форм кислорода и свободных радикалов, образующихся в результате длительной аэробной физической нагрузки. Также холестерин выступает в качестве компонента биомембран, подвергающихся действию оксидантной нагрузки. Однако в дальнейшем, при такой же аэробной физической нагрузке, это может явиться пусковым толчком к избыточному потреблению тканями холестерина и развитию в них холестероза.

В результате проведенного анализа отмечена высокая степень положительной корреляционной связи между показателями ОМПК и концентрацией холестерина в сыворотке крови ($r=0,784$; $p<0,05$).

Данные, полученные в ходе исследования, наглядно показывают достоверное увеличение уровня АлАТ и АсАТ по сравнению с контрольной группой ($p=0,041$). Учитывая, что аминотрансферазы играют центральную роль в обмене белков, катализируя реакции трансаминирования аминокислот, можно говорить, что повышенная активность АлАТ и АсАТ у спортсменов в основном периоде подготовки обусловлена интенсивностью белкового обмена, поскольку нагрузки способствуют активации синтеза белка в работающих мышцах, в том числе сердечной. Своевременный контроль печёночных проб позволит предотвратить состояние перетренированности, приводящее к возникновению патологических реакций со стороны организма.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод о том, что у высококвалифицированных спортсменов-легкоатлетов имеют место существенные сдвиги в биохимических показателях крови, которые характеризуют направленность и интенсивность тренировочного процесса, обеспечивают качественную приспособительную реакцию организма в данных условиях, однако в дальнейшем могут явиться пусковым механизмом развития патологических состояний со стороны эндокринной и сердечно-сосудистой систем, что необходимо учитывать врачам спортивной медицины при медицинском сопровождении спортсмена и своевременно вносить коррективы в план его подготовки.

Литература

1. Курашвили, В. А. Биохимические корреляты перетренированности / В. А. Курашвили // Вестник спортивных инноваций. – 2014. - №47 - С. 30–36.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Зотин В.В., Мельничук А.А., Постоногова А.Е. Развитие физических качеств студентов СибГУ им.М.Ф.Решетнева используя метод круговой тренировки //сб.тр. междунар.науч. практ.конф. "Актуальные проблемы физического воспитания студентов". - Чебоксары,2019. - С.226-228.

3. Платонов, В. Н. Перетренированность в спорте / Платонов В. Н. // Наука в олимпийском спорте. – 2015. – №1. – С. 19–34.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-МОТИВИРУЮЩАЯ СПОРТИВНАЯ РАБОТА В ВУЗЕ

Илькевич Константин Борисович, к.п.н, профессор, мастер спорта РФ

Тынянских Ольга Евгеньевна, ст. преподаватель

кафедра «Общеобразовательных дисциплин и ландшафтной архитектуры»,

филиал «Котельники» университет «Дубна»

ilk_kb@mail.ru

Анотация: Общим основанием, объединяющим все виды активного отношения студентов к физической культуре и спорту, является то, что формирующим и направляющим началом данного вида деятельности является ее мотивация. К сожалению, вопросы, связанные с мотивацией спортивно-массовой работы, остаются недостаточно разработанными с научной точки зрения. В первую очередь это обусловлено тем, что в современной психологии и педагогике, педагогике высшей школы нет понимания сущности этого явления. Между тем мотивация спортивно-массовой работы является не только стержневой характеристикой личности студента-спортсмена. Она влияет на характер всех процессов учебной деятельности (реакция на физическую и психическую нагрузку, восстановление, усвоение нового, воспитание воли и др.).

Ключевые слова. Мотивация, физическая культура, спорт, профессионально-мотивирующее обучение, спортивная работ, вуз.

PROFESSIONAL MOTIVING SPORTS WORK AT HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Ilkevich Konstantin Borisovich, Ph.D., professor, master of sports of the Russian Federation
Tynianskikh Olga Evgenievna, Art. teacher
Department of "General Disciplines and Landscape Architecture",
Kotelniki branch of Dubna University
ilk_kb@mail.ru

Annotation. The general basis that unites all types of students' active attitude to physical education and sports is that the formative and guiding principle of this type of activity is its motivation. Unfortunately, issues related to the motivation of mass sports work remain insufficiently developed from a scientific point of view. This is primarily due to the fact that in modern psychology and pedagogy, pedagogy of higher education there is no understanding of the essence of this phenomenon. Meanwhile, the motivation of sports-mass work is not only the core characteristic of the personality of a student-athlete. It affects the nature of all the processes of educational activity (reaction to physical and mental stress, recovery, assimilation of the new, education of the will, etc.).
Keywords. Motivation, physical education, sports, professional

Авторы известных публикаций по вопросу профессионального сознания учащихся вузов и молодых специалистов обращают внимание на тот факт, что в настоящее время система высшего образования готовит много высококвалифицированных специалистов, способных к профессиональной деятельности, но не желающих работать по специальности. Результаты проведенных исследований показывают, что во время обучения общая и

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

профессиональная мотивация угасает у 40-47% студентов. В наибольшей степени (до 22%) уменьшается профессиональная доминанта мотивации, негативные изменения которой зафиксированы у 56% студентов. Отрицательная динамика профессиональной мотивации приводит к тому, что продолжать работу по специальности по окончании университета хотят не более 30% выпускников (на начальной стадии обучения число таких студентов составляет 60-65%). Остальные сомневаются или не желают работать по своей будущей профессии[2,3,5].

Создавшееся положение, обусловленное недостатками целевой составляющей физической культуры и спорта, характеризуется нарушением целостности средств управления спортивной работой (содержания, методов, средств и организационных форм). Средства управления носят ситуативный характер, не могут целенаправленно конструироваться и формироваться, что в конечном итоге обусловливает потерю инвариантных качеств и разрушение спортивной работы в вузе как системы. Неверное определение целей физической культуры и спортивной работы, и как следствие, неправильное проектирование остальных компонентов системы спортивной работы, привело к тому, что мотивы повышения физической подготовленности по степени значимости занимают одно из последних мест в мотивационной сфере большинства студентов. Проведенные исследования показали – дисциплины «физическая культура и спорт» и «элективные курсы по физической культуре и спорту» привлекает не более 30% обучаемых, в то время как другие дисциплины гуманитарного и социально-экономического цикла интересуют 44% опрошенных. Это не согласуется с общим познавательным интересом молодых людей к физической культуре и спорту, к вопросам здорового образа жизни, физического развития и совершенствования. В частности, более 50% студентов предпочитают посещение спортивных соревнований другим культурно-массовым мероприятиям[1].

Сущностные особенности основных типов учебно-воспитательных (образовательных) систем абстрагировано выражают базовые (парадигмальные) модели образования. Эти модели представляют собой идеальные объекты, аналоги больших классов реально существующих стратегий образования (обучения, воспитания и развития). Модель фиксирует сущность образовательной деятельности, освобождая от деталей, случайностей, второстепенных моментов. Совокупность базовых моделей позволяет типологизировать образование, выявлять фундаментальную общность, которая затушевывается многообразием различий[4].

Анализ показал, что несмотря на обилие мнений о существующих парадигмах образования и путей развития мировой образовательной системы, неоспоримым остается тот факт, что сегодня совершается переход от авторитарной, репродуктивно-информационной модели образования, работающей на воспроизводство и стабильность имеющихся общественных отношений, к гуманистической, продуктивной, культурно-ориентированной парадигме. Подобное движение невозможно без осознанного стремления студентов к профессиональному самосовершенствованию, получению новых знаний, умений и навыков, т.е. без соответствующей мотивационно-ценностной ориентации. В условиях новой образовательной парадигмы меняется тип социализации личности: достигается необходимая мера ее свободы в пределах конкретных социокультурных обстоятельств, создаются реальные условия для гуманизации общественного сознания и практики, становления нового типа культурно-природо-хозяйственных отношений.

Принцип профессионально-мотивирующего обучения предмету «физическая культура и спорт» заключается в следующем: 1) на занятиях физической культурой и спортом формирование внутренней профессиональной мотивации студентов следует считать

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

приоритетной, основополагающей; 2) деятельность педагога по физической культуре, прежде всего должна быть направлена на развитие мотивационной составляющей компонентов системы обучения; 3) в ходе учебного–тренировочного занятия преподавателю нужно концентрировать усилия на формировании внутренней (познавательной) мотивации, обеспечивая при этом взаимную трансформацию общеобразовательных и профессиональных мотивов учения; 4) необходимо постоянно контролировать степень сформированности мотивационной сферы студентов и вносить необходимые коррективы в компоненты учебно-воспитательной системы и учебный процесс по предмету «физическая культура».

Спортивная работа является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса и учебно-воспитательной системы вуза. В контексте концепции профессионально-мотивирующего обучения студентов и аспектной характеристики спортивной работы в вузе целесообразно выделить два аспекта содержательной трактовки понятия профессионально-мотивирующая спортивная работа (ПМСР): профессионально-мотивирующая спортивная работа как система и профессионально-мотивирующая спортивная работа как процесс.

Сущностью системы профессионально-мотивирующей спортивной работы являются принципы организации спортивной работы, которые отражаются в компонентах системы спортивной работы (целях, содержании, формах, методах, средствах) и обеспечивают развитие профессиональной мотивации студента как главного результата спортивной деятельности.

Профессионально-мотивирующая спортивная работа – это процесс движения от целей к результату, протекающий в рамках системы профессионально-мотивирующей спортивной работы, характеризующейся своими компонентами. При этом, как уже отмечалось, приоритетной целью и главным результатом, вытекающими из сущности профессионально-мотивирующего обучения, являются профессиональные мотивы спортивной деятельности. Профессионально-мотивирующая спортивная работа – это также процесс субъектно-субъектного взаимодействия педагога и студента, когда полностью реализуется творческий потенциал студента, проявляющего собственную индивидуальность при поддержке педагога.

Выводы

Целостность профессионально-мотивирующей спортивной работы как компонента профессионально-мотивирующего обучения студентов обеспечивается ее содержанием, сочетанием различных форм, методов и средств спортивной работы, деятельностью преподавателей и студентов, контролем результата спортивной работы, направленным на определение правильного соотношения и использования ее компонентов, обеспечивающих профессионально-мотивирующую направленность спортивной деятельности. Профессионально-мотивирующую спортивную работу нельзя рассматривать вне профессионально-мотивирующего обучения, но и профессионально-мотивирующее обучение студентов не может быть реализовано без его составляющей – профессионально-мотивирующей спортивной работы.

Литература

1. Илькевич К.Б., Педагогические условия развития мотивации студента к спортивной работе // Образование.Наука.Культура.:Мат-лы Междунар. науч. –практ. конф. –Гжель: ГГХПИ, 2012. –С.251–255
2. Илькевич К.Б., Мотивы повышения физического развития студента в ходе спортивной работы // Образование.Наука.Культура.:Мат-лы Междунар. науч. –практ. конф. –Гжель: ГГХПИ, 2011. –С.339–344

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Илькевич К.Б., Исследование мотивации физического развития студента // Образование.Наука.Культура.:Мат-лы Междунар. науч. –практ. конф. –Гжель: ГГХПИ, 2009. – С.158–161
4. Илькевич Б.В. Профессионально-мотивирующая подготовка специалистов // Специалист. – 2005. – № 7. – С. 23-26.
5. Илькевич К.Б. Система профессионально-мотивирующей спортивной работы в курсантских подразделениях вузов РВСН: дисс. канд. пед. наук. – Пермь: ПВИ РВ, 2002. – 176 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378.4

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА

Ищенко Алексей Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания,
Саратовский Государственный Медицинский Университет им. В.И.Разумовского, г. Саратов

Аннотация: В статье рассматривается значимость гигиенических основ в спорте и физической подготовке населения, определяется роль и необходимость основ гигиены для физического воспитания и защиты здоровья.

Ключевые слова: гигиена, гигиенический режим, физиология, физический труд, закаливание, спорт, рациональное питание.

HYGIENIC FUNDAMENTALS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

Ischenko Alexey Vladimirovich, Senior Lecturer, Department of Physical Education,
Saratov State Medical University. V.I.Razumovsky, Saratov

Annotation: The article discusses the importance of hygiene in sports and physical preparation of the population, defines the role and necessity of the basics of hygiene for physical education and health protection.

Keywords: hygiene, hygienic regime, physiology, physical work, hardening, sports, rational nutrition.

Что же подразумевает в себя «Гигиенические основы физического воспитания и спорта». Мы должны понимать в общем-то все основано на изучение гигиены физкультурно-спортивной деятельности. Которое имеет важное научное и воспитательное значение, так как позволяет нам выстраивать физкультурно-спортивную деятельность с позиции сохранения здоровья человека и формировать систему ценностных ориентиров, направленных на укрепление здоровья и организацию здорового образа жизни.

К основным направлениям гигиенических основ физического воспитания и спорта относят:

1. гигиенические факторы направленные к сохранению и укреплению здоровья.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Гигиенический режим дня и роль в формировании условных рефлексов для сохранения и укрепления здоровья .

3. Физиологические изменения, наступающие в организме человека при выполнении утренней гигиенической гимнастики (УГГ)

4. Физиологические механизмы- в которые неоднократно входят как закаливания воздухом, так водой и солнцем, принципы нормирования.

5. Не должны и исключать гигиенические требования к условиям занятий физкультурой и спортом: спортивные сооружения, спортивный инвентарь, спортивная одежда.

6. Одно из важных питание при занятиях физкультурой и спортом, энергозатраты, содержание пищевого рациона, режим питания

7. Предупреждение перенапряжения, заболевания и травмы. Восстановительные средства.

Первоначально мы должны понимать само значение слова гигиена – это наука о здоровье, о средствах и методах его сохранения, укрепления и предотвращения среды.
Наиболее важными факторами являются – изучение климата и микроклимата, состояние воды, почвы, воздуха, условий занятий физкультурой и спортом, условия питания, одежды, , условия жилья, труда и отдыха, и ряд других факторов. Конечным, завершающим, итогом является нормирование факторов влияющих на здоровье человека. Гигиена физического воспитания изучает влияние физических упражнений и закаливания на здоровье людей для обоснования наиболее эффективных методик .

Здоровый образ жизни в значительной степени содействует разумному удовлетворению духовных и физических потребностей, несущей ответственность состояние своего здоровья. Первым шагом к созданию индивидуальной системы здорового образа жизни является выработка твердой мотивации. К здоровому образу жизни, думаю, нельзя прийти без глубокого осмысления его необходимости. Человек в большей степени должен быть твердо убежден в том, что иного пути к здоровью просто не существует.

Гигиенический режим - соблюдения правил личной и общественной гигиены необходим каждому человеку для выработки правильного режима дня.
Перечисляя составляющие здорового образа жизни, на первое место следует указать именно режим жизнедеятельности. Так как жизнь каждого человека проходит в режиме

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

распределения времени. Часть времени, как бы мы этого не хотели, уделяется общественно необходимой деятельности, другая же его часть отводится личным потребностям.

Так, например, режим жизнедеятельности студентов определен расписанием занятий, режим работающего человека - началом и концом рабочего времени.

Режим дня предусматривает соблюдение правильную организацию труда, отдыха, питание, сна , норм в целом и т.д. Если взять даже, к примеру, строгое соблюдение изо дня в день выработанного режима приводит к формированию ряда условных рефлексов, что способствует работе организма и в его взаимодействии с внешней средой более организованной. Физические упражнения должны занимать существенное место в режиме дня человека .

Один из немало важных факторов это - **Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ). Так как одним из** важнейших условий здорового образа жизни является оптимальный двигательный режим. Движения, потребность в которых обусловлена закономерностями роста организма, непременное условие нормального развития, общего укрепления здоровья, овладения основными двигательными навыками, формирования правильной осанки . Для того чтобы быть сильным и ловким, выносливым и работоспособным, необходимо регулярно заниматься физическим трудом, физкультурой и спортом.

Каково же влияние УГГ на организм человека?

Если углубиться с медицинской точки зрения мы должны понимать, что во время сна в коре головного мозга наступает разлитое торможение. При этом, происходит снижение обмена веществ, замедление деятельность органов кровообращения и дыхания. Расслабление тонуса мышц , расширение сосудов кожи. Думаю, многие испытывают это на личном опыте, где замечают , после определённо выполненной работы организм не может включиться в работу, отмечается вялость, пониженная работоспособность и т.д. И здесь мы должны отметить , что физические упражнения способствуют быстрому растормаживанию коры головного мозга. Импульсы от рабочих мышц направляются в зону двигательного анализатора коры головного мозга. Оттуда возбуждение передается на другие центры, преодолевается инертность в деятельности ССС и дыхательной систем. Далее организм переключается на рабочий ритм.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Как бы нам не казался данный пункт не столь важным , но он является одной из основных звеньев .Закаливание воздухом, водой и солнцем. Современный человек в наше время защищен от прямого воздействия на организм таких атмосферных факторов, как колебания температуры, влажность, мороз и др. Но почему же тогда многие начинают болеть, переохладившись, промочив ноги, или, наоборот, «пережарившись» на солнце? Считаю, что многие согласятся с тем, что люди которые с малых лет закаливали свой организм, приучали его к перепадам температуры, легче переносят жару и холод.

На основании чего , важной составной частью системы физического воспитания является именно закаливание организма человека. Под закаливанием понимают систему мероприятий повышающих способность организма обеспечивать равновесие между внешней и внутренней средой организма. В основе лежит процесс образования условных рефлексов, при помощи которых достигается наибольшее приспособление организма к постоянно меняющимся условиям внешней среды.

Сущность закаливания состоит в том, что под влиянием систематического применения температурных раздражителей происходит привыкание к ним. В целях закаливания пользуются воздухом, водой и солнцем.

К основным принципам закаливания следует отнести систематичность, постоянность, меняющаяся интенсивность и разнообразие средств закаливания, непрерывность.

Закаливание солнцем - продолжительность солнечной ванны начинают с 5 минут и удлиняют последующие процедуры на 3-5 минут. Лучшее время с 8.00 – 12.00. Не следует применять солнечную ванну раньше чем через 1,5-2 часа после еды.

Закаливание воздухом – следует учитывать его температуру, влажность и скорость движения. Воздушные ванны подразделяются на холодные (до 10 градусов), прохладные (11-18 ˚С) и тепловые (выше 19˚С)

Закаливание водой – приводится в виде обтирания, обливания, душ и купание. Водные процедуры подразделяются на горячие (выше 40 ˚С), теплые (32-40˚С), тепловатые (24-32˚С), прохладные (16-24˚С) и холодные (ниже 19˚С). Применение различных средств закаливания в сочетании с физическими упражнениями, выполняемые на свежем воздухе усиливают закаливающие влияния.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Для эффективности занятий физическими упражнениями необходимо соблюдение **гигиенических требований предъявляемых к местам занятий**, спортивному инвентарю, одежде, обуви занимающихся и др. Данные гигиенические требования регламентируются специальными санитарными правилами.

При устройстве спортивных сооружений следует учитывать специфику отдельных видов спорта. Например:

- при определенной расчетной вместимости гимнастического зала следует учитывать, что нормой площади на одного занимающегося является 4 м2, температура воздуха в залах должна быть 14˚С.
- Система вентиляции, лучшей является приточно-вытяжная.
- Спортивный инвентарь должен храниться в специальном помещении, спортивные снаряды должны быть исправны, не иметь зазубрин, что могло быть причиной спортивных травм.
- Одежду для занятий физкультурой и спортом следует подбирать с учетом вида спорта, времени года и т.д.

Рациональное питание, является одним из актуальных на сегодняшний день тем в просторах социальных сетей, так как за счет соблюдения питания наблюдается улучшение высокой работоспособности физкультурника и спортсмена.

Рациональное питание невозможно без соблюдения двух основных законов, нарушение которых опасно для здоровья.

Первым законом является — равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, т.е. мы съедаем пищи больше, чем это необходимо, мы полнеем. Избыточный вес приводит к развитию атеросклероза, ишемической болезни сердца, сахарного диабета и многим другим недугам.

Вторым законом — соответствие химического состава пищевого рациона физиологическим потребностям организма. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности организма в белках, жирах, углеводах, витаминах, ми-неральных веществах, пищевых волокнах.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Так же мы должны понимать, что высокий расход энергии должен покрываться доставкой организму большего количества энергетических веществ. Расход энергии должен пополняться за счет употребления углеводов, белков и жиров. Так 1 г белка при сгорании дает 4,1 ккал, 1 г жира – 9.3 ккал, 1 г углеводов – 4,1 ккал. Зная сколько жиров, белков, углеводов входит в состав различных пищевых продуктов, можно вычислить их калорийность, что важно при учете характера нагрузок – на силу, выносливость, скорость и т.д. Важно при этом соблюдать режим питания.

Первое правило здорового питания: есть надо всегда в одно и то же время.

Второе правило здорового питания: пища должна быть разнообразной.

Повреждения, не мало судеб спортсменов была сломана из-за получения травм. во время занятий спортом, хотя и редко, но возможны.

Имеются основные причины спортивных травм :

- неподготовленность 46,4%,
- неудовлетворительное состояние мест занятий, гимнастических снарядов, обуви, защитных приспособлений – 20,9%,
- отсутствие страховки – 14%,
- общее состояние занимающихся (перегрузки, болезнь, отсутствие разминки) – 8 %,
- неправильное поведение занимающихся - 6,6%,
- неблагоприятные условия погодные – 2 % и т.д.

При резко выраженных изменениях в функциональном состоянии организма, при перетренированности иногда требуется стационарное лечении. Важно своевременно обнаружить первые признаки перетренированности и путем изменения режима тренировки и ее устранить. Одним из средств укрепления здоровья спортсмена является спортивный массаж.

Таким образом, с учетом вышеизложенного одной из главных задач гигиены физического воспитания – является соблюдение правил личной и общественной гигиены, выработки и соблюдения правильного режима дня, знание влияния физических упражнений и закаливания на здоровье человека с учетом соблюдения благоприятных условий занятий, на фоне дозирования факторов влияющих на здоровье человека.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература:

1. Е.А Багнетова. Гигиенические основы физкультурно-спортивной деятельности, 2017-19.
2. В. И. Дубровский: Гигиена физического воспитания и спорта.2003-392
3. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М: Советский спорт.2004-408с
4. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. -М.: Высш. школа, 1983

Literature:

1. E.A Bagnetova. Hygienic foundations of sports and sports activity, 2017-19.
2. Dubrovskiy V. I.: Hygiene of physical education and sports
3. Makarov G.A. Sports Medicine: Textbook. - M: Soviet Sports 2004-408s
4. Korobkov A.V., Golovin V.A., Maslkov V.A. Physical education. -M.: Vossh. School, 1983

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.9

Развитие внимания в процессе занятий лыжными гонками и биатлоном

Калмыков Сергей Геннадьевич, к.п.н., доцент,
СГМУ им.В.И. Разумовского
Фролов Михаил Юрьевич, к.п.н., доцент,
СГМУ им.В.И. Разумовского

Аннотаци: Цель данной работы - изучение развития внимания у биатлонистов и лыжников. В работе использовалась методики «Таблица Шульте» для определения уровня развития отдельных свойств внимания у спортсменов. По результатам исследования выявлено: устойчивости внимания, концентрации внимания, переключаемости внимания наилучшие результаты показали студенты, занимающиеся спортом: лыжники и биатлонисты.

Ключевые слова: внимание, спорт, лыжные гонки, биатлон, студент.

Development of attention in the process of skiing and biathlon

Kalmykov Sergey Gennadievich, Ph.D., Associate Professor,
SSMU named after V.I. Razumovsky
Frolov Mikhail Yuryevich, Ph.D., Associate Professor,
SSMU named after V.I. Razumovsky

Annotation:The purpose of this work is to study the development of attention in biathloners and skiers. The work used methods "Schulte Table" to determine the level of development of individual properties of attention in athletes. According to the results of the study, the best results were shown by students engaged in sports: skiers and biathloners.

Key words: attention, sports, skiing, biathlon, student.

Проблемой внимания занималось множество ученых, каждый из них понимал под этим термином разные явления, что привело к разным подходам к этой проблеме.

Роль и влияния спортивной деятельности, развития свойств внимания у спортсменов, рассмотрены в ряде статей, диссертаций, монографий (Ильин Е.П., Матвеев А.П., Платонов В.М. и др.). В период соревнования внимание спортсмена играет решающую роль. Концентрация внимания спортсмена отчетливо демонстрируется в его действиях на старте. Если мы, к примеру, проследим в ходе соревнования за биатлонистами, то сразу станет ясно,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

что не только автоматические движения заложены в основе определенных двигательных качеств или физических способностей. Ясно станет и то, что отличное выступление на соревнованиях является не только следствием стремления спортсмена к высоким результатам и к победе, но и следствием интенсивного сосредоточения и направленности на определенные объекты и действия. Это значит, что внимание является одним из решающих факторов спортивного успеха.

Необходимо отметить, что и сама спортивная деятельность положительно влияет на формирование качеств внимания. Занятия спортом помогают сформировать в рамках технической подготовки спортсмена организующую, координирующую, контролирующую, регулирующую и стимулирующую функции.

Теоретико-методологическую основу нашего исследования составляет положение А.Н. Леонтьева о внимании, как направленности и сосредоточенности сознания на каком-либо предмете, явлении, действии.

Цель работы - изучение развития внимания у биатлонистов и лыжников. Объект: свойства внимания. Предмет: уровень развития внимания у лыжников-гонщиков и биатлонистов. Гипотеза исследования: мы предполагаем, что занятия лыжными видами спорта являются эффективным средством развития внимания у спортсменов.

В соответствии с гипотезой, целью, объектом и предметом исследования в ходе выполнения данной работы решались следующие задачи.

1. Изучить научную литературу по данному вопросу
2. Определить уровень концентрации, переключения внимания спортсменов, занимающихся лыжными гонками и биатлоном.
3. Определить уровень концентрации, переключения внимания подростков.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- теоретический: анализ психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.
- эмпирические: использование методики «Таблица Шульте» для определения уровня развития отдельных свойств внимания у спортсменов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Теоретическая значимость работы заключается в том, что проведённое исследование позволяет выявить степень влияния лыжных видов деятельности на развитие внимания. Практическая значимость исследования заключается в возможности составить рекомендации данной выборки по развитию внимания, что поможет дальнейшей реализации в спортивной и учебной деятельности.

Экспериментальное исследование проводилось на базе СДЮСШОР №3, СГМУ им.В.И. Разумовского, СГУ им.Н.Г.Чернышевского г. Саратова. В исследовании приняли участие 39 испытуемых - 13 лыжников, 13 биатлонистов и 13 студентов 1-4 курсов. Квалификация спортсменов – I-II спортивный разряд, стаж занятий 8 – 12 лет. Возраст испытуемых – 18-21 год. Работа со спортсменами и студентами проводилась до тренировок и после учебных занятий.

Для изучения внимания были выбрана методика «Таблица Шульте».Цель: определение устойчивости, концентрации, переключаемости внимания и динамики работоспособности. Используется для обследования лиц разных возрастов.

Описание: Испытуемому поочередно предлагается пять таблиц на которых в произвольном порядке расположены числа от 1 до 25. Испытуемый отыскивает, показывает и называет числа в порядке их возрастания. Проба повторяется с пятью разными таблицами .Основной показатель – время выполнения, атак же количество ошибок отдельно по каждой таблице.

По результатам таблицы построена кривая для каждой группы (лыжников, биатлонистов, студентов), отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике. Наиболее высокий уровень работоспособности и устойчивость внимания показала группа биатлонистов, на втором месте – лыжники, на третьем группа студентов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

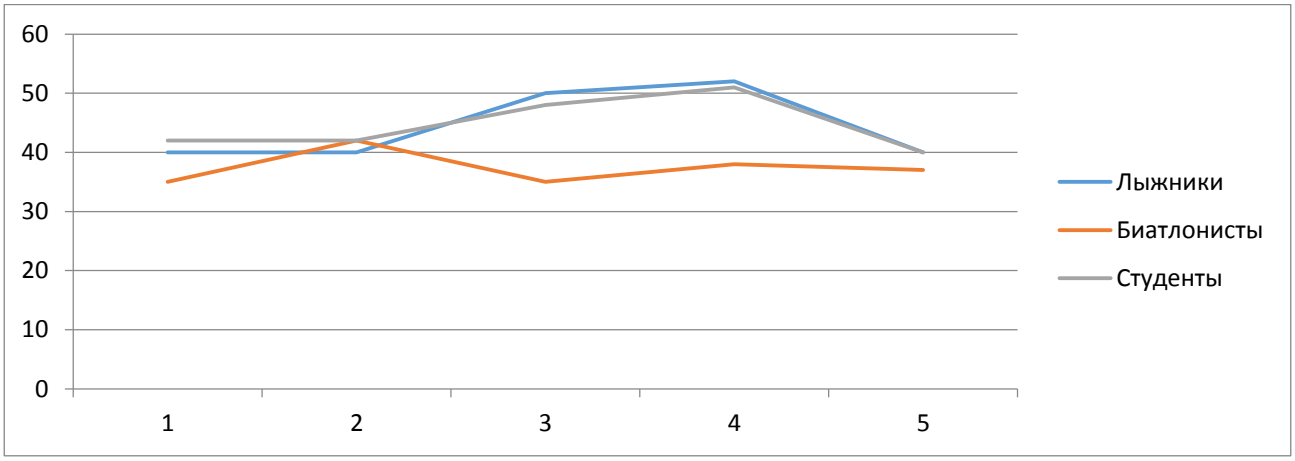
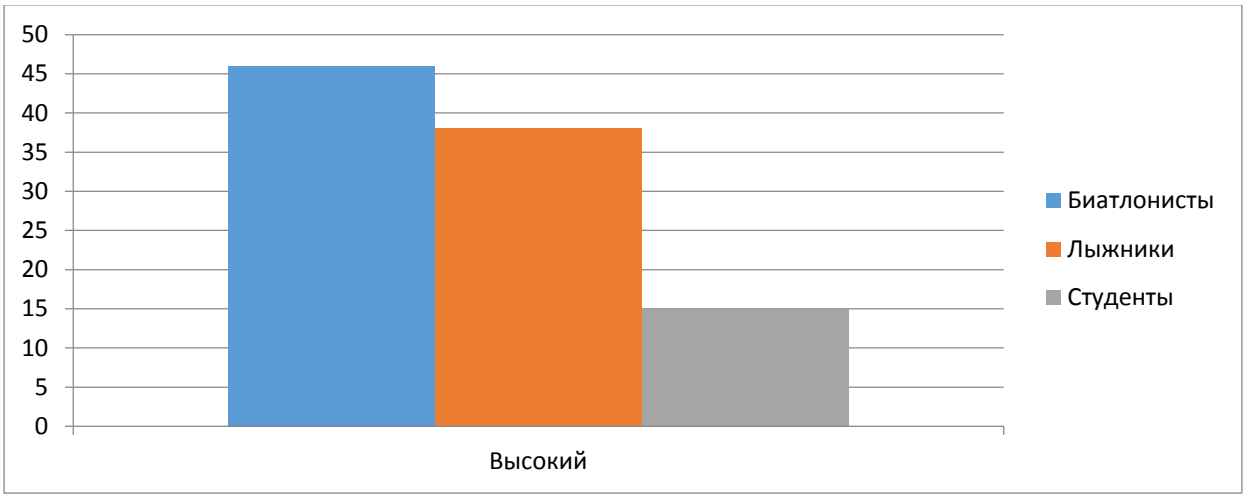


График 1. Кривая истощаемости (утомляемости), отражающая устойчивость внимания и работоспособность в динамике

Наиболее высокий уровень эффективности показал группа биатлонистов (92% имеют высокий и средний уровень эффективности), 69% лыжников показали высокий и средний уровень эффективности работоспособности, 55% студентов показали высокий и средний уровень работоспособности.

Эффективно, т. е. точно, быстро и аккуратно, без ошибок выполнить поставленную задачу лучше могут биатлонисты и лыжники.

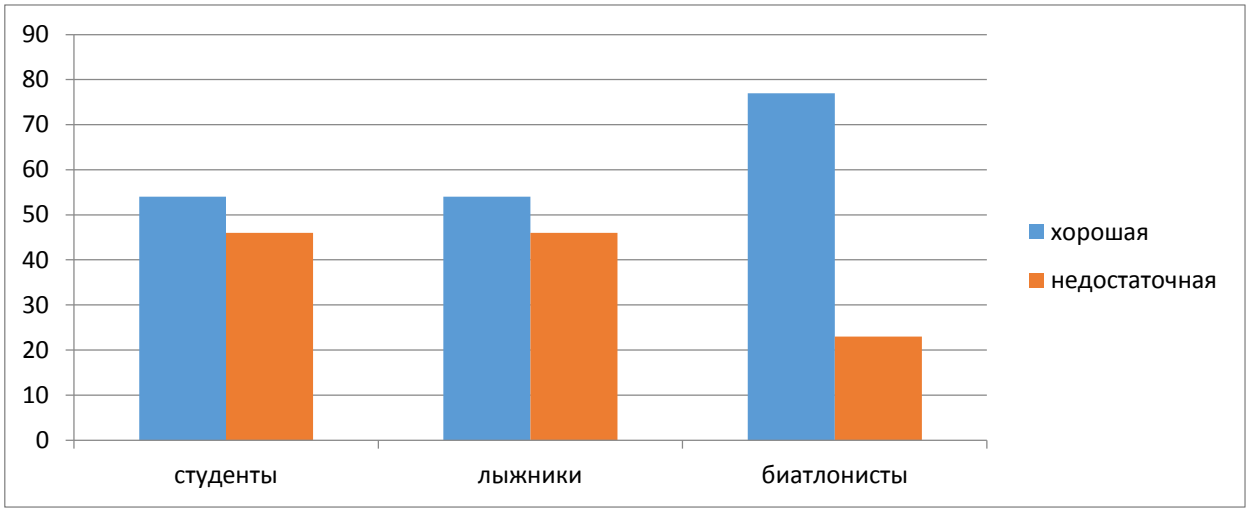


Гистограмма 1. Результаты изучения уровня эффективности, концентрации на поставленной задаче

Большинство участников исследования показали хороший уровень врабатываемости, что говорит о том, что испытуемым не требуется очень много времени для подготовки к основной работе. Наиболее высокий уровень врабатываемости внимания на начальном этапе

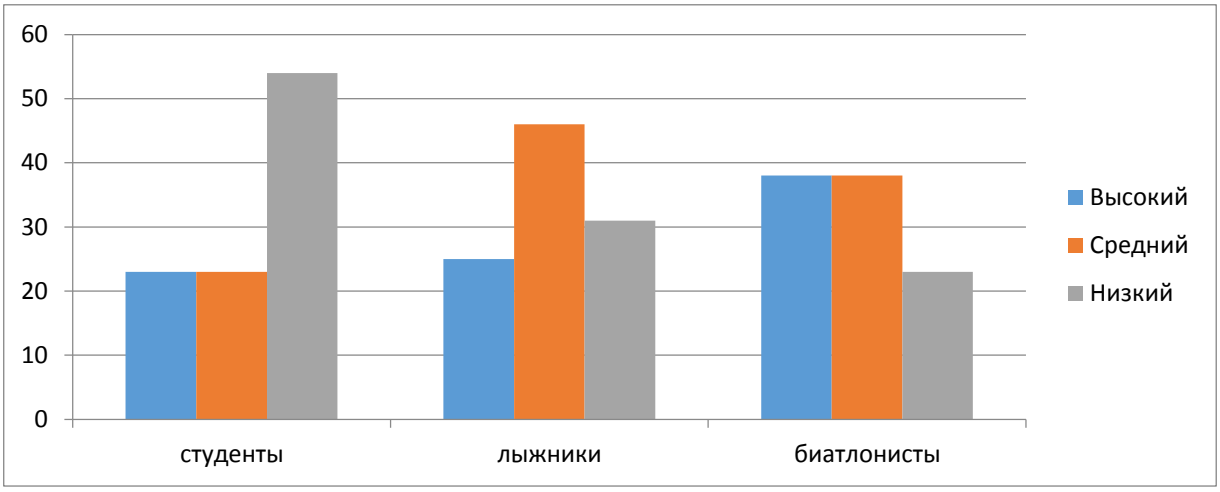
Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

решения поставленных задач показали биатлонисты. Студенты и лыжники показали одинаковый уровень врабатываемости.



Гистограмма 2. Результаты изучения уровня врабатываемости внимания

Одним из показателей переключаемости и концентрации внимания является психическая устойчивость или психическая выносливость. Наиболее высокий уровень психической устойчивости, а значит концентрации, переключаемости внимания показали биатлонисты и лыжники, а вот 54% студентов показали низкий уровень психической устойчивости.



Гистограмма 3. Результаты по всем исследуемым параметрам: устойчивости внимания, концентрации внимания, переключаемости внимания

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Вывод: по всем исследуемым параметрам: устойчивости внимания, концентрации внимания, переключаемости внимания наилучшие результаты показали студенты, занимающиеся спортом: лыжники и биатлонисты.

Заключение Мы изучили научную литературу по данному вопросу, провели исследование сформированности внимания у биатлонистов, лыжников и студентов, не занимающихся спортом. Наша гипотеза о положительном влиянии спортивной деятельности на развитие внимания подтвердилась. По всем исследуемым параметрам: устойчивости внимания, концентрации внимания, переключаемости внимания наилучшие результаты показали учащиеся, занимающиеся спортом: лыжники и биатлонисты. Они легко переходят от выполнения одной деятельности к другой, им меньше необходимо времени и определенных усилий на концентрацию и устойчивость внимания, более психически устойчивы к изменениям и выполнению заданной работы.

Литература

1. Выготский, Л.С. Педагогическая психология / Л.С. Выготский. М.: АСТ: Астрель : Люкс, 2005. - 670 с.
2. Габдулина Л.И. Подходы к исследованию внимания в отечественной и зарубежной психологии. Учебное пособие для студентов очной и заочной формы обучения факультета психологии. ЮФУ, Ростов-на-Дону, 2007.
3. Гальперин, П. Я. Введение в психологию / П. Я.Гальперин. М.: Кн.дом. Ун-т; Ростов н/Д.: Феникс,1999. - 330 с
4. Захаров, А.Д. Психологическая подготовка лыжников / А. Д. Захаров. -М.: Физкультура и спорт, 1971.- 104с.
5. Калмыков С.Г. Исследование основных черт личности, которыми должен обладать лыжник. Физическая культура, спорт и здоровье. Йошкар-Ола: №29, 2017-с.95-100
6. Найдиффер, Р. Психология соревнующегося спортсмена / Р. Найдиффер. М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.
7. Психологическая подготовка спортсменов различных видов спорта к соревнованиям / под ред. П.А. Рудика. М.: Физкультура и спорт, 1968. -166 с..

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

8. Психология внимания / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. -М.: ЧеРо, 2001.-142с.

9. Пуни, А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни. М.: Физкультура и спорт, 1969. - 87 с

10. Сафонов В.К. Психология в спорте: теория и практика. СПбГУ, 2013.-231с.

11. Уэйнберг Р., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. Киев, 1998.-335с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

Влияние занятий спортом на психическое здоровье студентов

Каретникова Алена Юрьевна, студентка
Москвина Александра Олеговна, студентка
Аляев Дмитрий Юрьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Герасимов Павел Евгеньевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского» Минздрава России г. Саратов, Россия

Аннотация: В статье рассматривается влияние физических нагрузок на психоэмоциональное состояние студентов медицинского университета. Выявлено положительное влияние занятий спортом, выражающееся в улучшении общего самочувствия и увеличения скорости усвояемости материала учащимися.

Ключевые слова: спорт, здоровье, физическая культура, спортивная культура студентов.

The impact of sports on the mental health of students

Karetnikova Alena Yuryevna, student
Moskvina Alexandra Olegovna, student
Alyaev Dmitry Yuryevich, Senior Lecturer, Department of Physical Education
Gerasimov Pavel Evgenievich, Senior Lecturer, Department of Physical Education
FSBEI of HE "Saratov State Medical University named after IN AND. Razumovsky »Ministry of Health of Russia Saratov, Russia

Annotation: The article discusses the effect of physical exertion on the psycho-emotional state of students of a medical university. The positive impact of playing sports, expressed in improving overall health and increasing the rate of assimilation of the material by students, was revealed.

Key words: sport, health, physical education, sports culture of students.

Введение. Стремительное развитие науки и техники кардинально изменило образ жизни современного человека. Благодаря механизации многих процессов жизнедеятельности и способностям искусственного интеллекта выполнять внушительный список команд, в том числе бытового характера, потребность в физических усилиях и двигательная активность людей резко снизились, что напрямую сказалось на многих показателях общества: умственной способности индивидов, их качестве жизни, рассматривая ее со стороны социальной составляющей, а также психоэмоциональном состоянии [7,8]. Отражение данных изменений можно проследить на примере любой деятельности, включая учебную. Наиболее остро изменения, спровоцированные снижением физических нагрузок, отражаются на жизнь

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

студентов медицинских университетов, деятельность которых, в основном, связана с колоссальной умственной работой [4].

Подавляющее количество времени студенты – медики проводят сидя, не сдвигаясь с места по несколько часов, что может привести к гиподинамии [1]. Гиподинамия олицетворяет собой малоподвижный образ жизни, который может привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы (снижая тонус кровеносных сосудов, рабочую активность миокарда), опорно-двигательного аппарата (риск развития остехондроза, остеопороза, артритов, артрозов), нарушениям метаболизма, снижению функциональных показателей дыхательной системы, что в свою очередь может спровоцировать нарушения психоэмоционального характера [2, 7]. Помимо сидячего образа жизни факторами риска гиподинамии и других предпатологических состояний для обучающихся медицинских учебных заведений являются несоблюдение режима сна и питания [3].

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что на организм студента оказывают влияние различные стрессорные факторы, наиболее восприимчивой к их действию является нервная система, которая контролирует состояние всех органных систем и при повреждении не подлежит полному восстановлению [6]. В связи с этим целесообразным является профилактика патологических состояний и предупреждение их негативного воздействия. Общепринятым способом поддержания всех аспектов здоровья считают занятия спортом, поэтому целью нашего исследования стало изучение влияния физической активности на психическое здоровье студентов медицинских университетов.

Материалы и методы. В исследовании приняли участие 118 человек – студентов 1-3 курсов лечебного, стоматологического и педиатрического факультетов Саратовского государственного медицинского университета им. В.И. Разумовского, из них 80 лиц женского пола и 38 мужского. Возраст участников составлял от 16 до 22 лет.

Для данного исследования был разработан опросник, состоящий из 15 вопросов, анализ ответов на которые предполагает выявление зависимости между качеством социальной составляющей жизни студентов, их физическими и умственными способностями, а также состоянием здоровья.

Результаты. В ходе проведенного анкетирования установлено, что наибольшее количество респондентов находилось в возрастных группах - 19 и 20 лет, что составило 44,8% и 39,7% соответственно. Число остальных участников имело следующие значения:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

0,9% - 16, 4,3% - 17, 6,9% - 18, 1,7% - 21-22. Большую часть выборки исследования составили женщины - 67,8%, количество мужчин - 32,2%.

На вопрос «Считаете ли Вы себя социально активным человеком?» значительное число опрошенных ответили положительно (66,9%), лишь 33,1% дали отрицательный ответ.

У подавляющего количества исследуемых отмечены некоторые жалобы на состояние здоровья (60,2%), 28% оценивают свое здоровье как отличное и у 11,9% в планах посещение врачебных консультаций.

На вопрос о количестве времени, необходимом для хорошего запоминания объемного учебного материала по одному предмету, большая часть опрошенных (49,2%) ответили о потребности в 2 часах изучения, 43,2% считает, что они могут потратить целый день, 7,6% - не более 1 часа.

На вопрос «Сильно ли Вы устаете после учебы?» значительное число опрошенных (44,1%) ответили положительно, 47,5% считают, что нагрузка распределена равномерно и 8,5% отрицательно.

Наибольшее число участников (63,6%) в течение суток спит менее 6 часов, 36,4% - 7-9 часов, респондентов, указавших ответ 9 и более часов, не оказалось.

На вопрос о предпочтительном виде отдыха 51,7% опрошенных ответили -пассивный, 48,3% - активный.

Большинство анкетируемых занимаются каким-либо видом спорта (57,6%), 42,4% - нет. Частота занятий у подавляющего большинства составила 1 раз в неделю - 46,7%, 2-3 раза – 35,6% и 3 и более раза – 17,8%.

На вопрос «Сколько времени длится Ваша тренировка?» 39,1% ответили – 10-30 минут, 31,5% - 30-60 минут и свыше часа – 29,3%. О средней интенсивности нагрузок отметили 51,9% участников, о низкой – 29,8%, о высокой – 18,3%.

Оценивая свое состояние после тренировки, подавляющее число опрошенных ответили (45,9%) об ощущении утомляемости, 36,7% - о повышении работоспособности и у 17,3% изменений не выявлено.

После тренировок улучшение эмоционального состояния наблюдалось у 78,6% исследуемых, у 14,3% происходило ухудшение, у незначительного числа участников (1%) смена настроения происходила по-разному.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На вопрос «Повышается ли скорость усвоения учебного материала, если начинаете изучать его после тренировки?» 21,8% ответили отрицательно, 40,6% - положительно, у 37,6% изменяется незначительно.

Обсуждение результатов. Результаты проведенного исследования свидетельствуют о положительном влиянии физической культуры на психологическое состояние участников.

Как можно заметить, лица, занимающиеся спортом, более стрессоустойчивы к физическим и эмоциональным нагрузкам, им необходимо меньшее количество времени на освоение учебного материала. Нетренированные молодые люди по оценке общего состояния здоровья, показателей социальной активности, уровню жизнеспособности значительно уступают тренированным [1, 5].

Чем лучше психоэмоциональное состояние человека, тем сильнее уменьшается его подверженность отрицательному влиянию сильных стресс-факторов, повышается готовность действовать в длительных или частых напряжённых в эмоциональном плане ситуациях [7].

Кроме всего прочего, занятия физической культурой и спортом повышают сократительную способность миокарда, ускоряют кровообращение всего организма за счет выделения катехоламинов, что в свою очередь способствует более активному снабжению мозга кислородом [6]. Создается оптимальный уровень обменных процессов в нервной системе, активно выделяются нейромедиаторы, уменьшающие нервное напряжение, ощущение тревоги, подавленности и апатии, у человека начинает преобладать ощущение радости, создается хорошее настроение, готовность взаимодействовать с социумом.

Регулярные физические нагрузки несколько раз в неделю длительностью не более 2 часов обеспечивают ускоренное повышение уровня моноаминов и эндорфинов в крови. Эти биологически активные вещества обладают антистрессовым, антидепрессивным и анксиолитическим действием – способствуют выходу из депрессивных состояний и обретению психического равновесия [3]. Так же спорт благоприятно воздействует на компенсаторно-адаптивные механизмы в организме человека. При снижении приспособительных возможностей физические тренировки станут защитой от стресса и связанных с ним заболеваний различного генеза [4].

Помимо вышеперечисленного, люди, занимающие физической активностью менее подвержены «болезням цивилизации» и индуцирующим их факторам, таким как

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

избыточный вес, гиподинамия и гипокинезия. У них практически отсутствуют нарушения сна, головные боли, депрессии [2].

Выводы. На основе данного исследования была выявлена взаимосвязь психоэмоционального статуса студентов медицинских университетов с уровнем их физической нагрузки. Установлено, что учащиеся, регулярно занимающиеся спортом, обеспечивают поддержание своего психического здоровья на оптимальном уровне, при этом увеличивается их тенденция к социальной активности.

Список литературы

1. Евдокимова А.А. Здоровый образ жизни студентов: гиподинамия и пути её преодоления // Санкт-Петербургский образовательный вестник. 2016. №3 (3).

2. Коломиец О. И. Влияние занятий спортом на качество жизни студентов // Человек. Спорт. Медицина. 2006. №3-1.

3. Татаринова М.В. Влияние физических упражнений на психику человека // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 4 (11).

4. Лысенко, А. В., Таютина, Т. В., Лысенко, Д. С., & Арутюнов, В. А. (2014). Оценка влияния физической нагрузки на выраженность тревожно-депрессивных состояний. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, (11 (117)), 218-224.

5. Ильина, Н. Л. (2010). Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, (12 (70)), 69-74.

6. Конова, Л. А. (2012). Психологическая коррекция постстрессового состояния студентов методами физического воспитания. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, (6), 80-83.

7. Бочкарева С. И., Буянова Т. В., Высоцкая Т. П. Физическая культура в формировании мировоззрения современной молодежи // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики. – 2016. – №. 1. – С. 176-178.

8. Самыгин С. И., Самыгин П. С., Попов М. Ю. Здоровье в системе ценностных установок современной российской молодежи // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2014. – №. 12-1.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Реализация системы студенческого спортивного клуба в вузах на примере КГУ им. К. Э. Циолковского

Котуранова Ирина Дмитриевна
доцент Калужского государственного университета им.К.Э.Циолковского,
РФ, г. Калуга
E-mail: irkafootbal@yandex.ru
Бычкова Наталья Андреевна
студент Калужского государственного университета им.К.Э.Циолковского,,
РФ, г. Калуга
E-mail: Nataly_054@mail.ru

Аннотация

В данной статье рассмотрена структура студенческого спортивного клуба на примере КГУ им. К.Э. Циолковского, основные направления работы и пример организации студенческим спортивным клубом массового спортивного мероприятия.

Ключевые слова: спортивный клуб, вуз, соревнования, студенческий спортивный клуб.

The implementation of the student sports club system in universities on the example of KSU. K. E. Tsiolkovsky

Koturanova Irina Dmitrievna.
associate Professor, Kaluga state University named.K. E. Tsiolkovsky,
Russia, Kaluga
E-mail: irkafootbal@yandex.ru
Bychkova Natalia Andreevna
student of Kaluga state University.K. E. Tsiolkovsky,,
Russia, Kaluga
E-mail: Nataly_054@mail.ru

Annotation

This article discusses the structure of the student sports club on the example of KSU named after K.E. Tsiolkovsky, the main areas of work and an example of the organization of a mass sports event by a student sports club.

Key words: sports club, university, competition, student sports club.

В Российской Федерации всегда большое внимание уделялось ведению здорового образа жизни. В настоящее время реализуется утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302 Государственная программа Российской

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Федерации «Развитие физической культуры и спорта» (далее - Программа) [1]. Постановлением Правительства РФ от 29.03.2019 N 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта» установлены новые сроки реализации Программы. В соответствии с изменениями Программа рассчитана на период до 2024 года.

Основными ожидаемыми результатами реализации Программы являются:

- обеспечено привлечение к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщение к здоровому образу жизни широких масс населения;
- увеличение доли населения Российской Федерации, систематически занимающегося физической культурой и спортом, в общей численности населения Российской Федерации в возрасте 3 - 79 лет с 22,5 процента в 2012 году до 55 процентов к 2024 году;

Государственная Программа включает в себя ряд подпрограмм, одной из которых является подпрограмма 1 «Развитие физической культуры и массового спорта» (далее - подпрограмма 1). Индикаторами успешности реализации подпрограммы 1 становятся:

- доля учащихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности учащихся и студентов;
- доля профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования, имеющих студенческие спортивные клубы, в общем количестве профессиональных образовательных организаций и образовательных организаций высшего образования [2];

В декабре 2012 года В.В. Путин в послании Федеральному Собранию Российской Федерации высказался о необходимости создания организации, нацеленной на развитие студенческого спорта [3]. Именно с этого момента в вузах началось создание студенческих спортивных клубов.

Студенческий спортивный клуб в вузе создается при кафедре физического воспитания и тесно взаимодействует с ней.

Студенческий спортивный клуб Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского (далее – ССК КГУ) начинает свою работу в 2015 году, входит в состав Ассоциации студенческих спортивных клубов России. Серьезная и кропотливая работа по созданию ССК КГУ началась в 2014 году. В ходе недельной работы была разработана и утверждена эмблема клуба, согласован девиз и структура спортивного студенческого клуба.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ССК КГУ входит в систему студенческого самоуправления и подчинятся Спортивному клубу КГУ им. К.Э. Циолковского.

В структуру Спортивного клуба входят:

- Председатель Спортивного клуба.
- Физорги факультетов (8 человек).
- Студенческий спортивный клуб.

В свою очередь ССК КГУ включает в себя следующие элементы: информационный отдел, отдел организации работы спортивных секций, отдел разработки, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, отдел по обеспечению медицинского сопровождения на всех спортивных мероприятиях (волонтеры-медики).

Информационный отдел в своей компетенции имеет следующие функции:

- предоставление информации о работе ССК средствам массовой информации вуза;
- осуществляет освещение всех спортивно-массовых мероприятий, проводимых ССК КГУ;
- организовывает фото- и видеосъемку;
- занимается созданием видеосюжетов;
- обеспечивает работу группы ССК КГУ в социальных сетях.

Информационный отдел предоставляет на каждое мероприятия студентов, осуществляющих фотосъемку и студентов, осуществляющих видеосъемку. В процессе соревнований студенты берут интервью как у тренеров и организаторов, так и у участников и болельщиков. Для продвижения ССК КГУ в социальных сетях (ВКонтакте) используются специальные упоминания (хештеги), примеры таких упоминаний: #ССККГУ, #ССККОСМИЧЕСКИЙ, «ССККГУФУТБОЛ и т.д. Это позволяет быстро получить больше информации о турнирах, работе ССК. Также для популяризации ССК КГУ создан аккаунт в социальной сети Instagram, что позволяет вести прямые трансляции мероприятий.

Главной целью информационного отдела считается обеспечение имиджа студенческого Спортивного клуба.

Отдел организации работы спортивных секций организовывает и координирует работу спортивных секций, культивируемых студенческим Спортивным клубом. В качестве руководителей секций нередко выступают студенты старших курсов. В компетенции отдела

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

организации работы спортивных секций входит организация и проведение мероприятий, направленных на подготовку сборных команд Калужского государственного университета. В КГУ им. К.Э. Циолковского работают 11 секций: женский и мужской баскетбол, женский и мужской волейбол, женский футбол, черлидинг, настольный теннис, ОФП, шахматы, армрестлинг, легкая атлетика, в которых занимается примерно 200 человек.

На базе черлидинга создана группа поддержки КГУ им. К.Э. Циолковского, которая выступает на всех соревнованиях и обеспечивает поддержку сборных, создает особое настроение для болельщиков и спортсменов. Группа поддержки также входит в систему студенческого спортивного клуба.

Отдел по обеспечению медицинского сопровождения всех спортивных мероприятий представлен волонтерами-медиками. «Волонтеры-медики» является всероссийским общественным движением, основанным в 2013 году активистами проекта «Волонтеры Склифа». В КГУ им К.Э. Циолковского это движение основано, сравнительно недавно, в 2016 году. Медицинское сопровождение, как известно, необходимо на всех спортивных и спортивно-массовых мероприятиях. Грандиозность мероприятия определяет количество волонтеров- медиков, призванных на данные соревнования или праздник. Волонтеры-медики в КГУ им. К.Э. Циолковского – это студенты, прежде всего, студенты, обучающиеся по направлению подготовки «лечебное дело», но также в данный отдел входят студенты и других направлений подготовки, проявляющие интерес к медицинскому волонтерству. У волонтеров-медиков есть все необходимое для оказания первой медицинской помощи. Также у них существует своя униформа (футболки, кепки, ветровки), в которой оно появляются на все мероприятия, тем самым еще и пропагандируя данное движение среди студентов университета.

Отдел разработки, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий является одним из самых больших отделов. Этот отдел призван формировать у студентов потребность в здоровом образе жизни, культуру здорового образа жизни через проведение спортивно-массовых мероприятиях как традиционных, так и нетрадиционных. В компетенции данного отдела входят:

- подготовка программ мероприятий;
- выбор схем проведения соревнований и их обоснование;
- помощь в награждение студентов;

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- создание комиссий по определению «лучших игроков» на различных турнирах: подготавливается специальная система оценки эффективности игроков, которая способствует объективному выбору. Почти исключена субъективность оценки, что благоприятно сказывается на отношении студентов к номинации «лучший игрок».
- согласование работы всех отделов: на каждом мероприятии должны присутствовать студенты из информационного отдела, отдела медицинского сопровождения.

Примером разработки, организации и проведения спортивно-массового мероприятия может послужить мероприятие «День здоровья КГУ». В рамках данного мероприятия были задействованы все отделы ССК КГУ. В освещении спортивного праздника приняли участие 10 человек, которые осуществляли фото-, видеосъемку, брали интервью у студентов и преподавателей, посетивших данный праздник. Для обеспечения медицинского обслуживания были привлечены волонтеры-медики (16 человек), которые располагались на каждой спортивной станции и в случае необходимости оказывали медицинскую помощь. Разработкой «Дня здоровья», помощь в проведении, составлением сценария занимались студенты из отдела разработки, организации и проведения спортивно-массовых мероприятий. В общей сложности в разработки, организации и проведении спортивно-массового мероприятия «День здоровья КГУ» было задействовано 87 студентов, обучающихся на различных направлениях подготовки. Участниками же «Дня здоровья» стали более 500 студентов.

Студенческий Спортивный клуб организовывает ежегодные мероприятия, которые становятся традиционными:

- Кубок ректора по плаванию;
- «День здоровья КГУ»;
- Внутривузовский и региональный этапы чемпионата АССК;
- Внутривузовский этап «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО»
- Спартакиада КГУ.

Вся работа ССК КГУ направлена на мотивацию студенческой молодежи к занятиям спортом.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В настоящее время ССК КГУ имеет название ССК «Космический», под которым выступает на всех соревнованиях. Девиз ССК «Космический» связан и с названием клуба, и непосредственно с историей города: «На орбите твоих побед». За свою недолгую историю существования 4 года ССК «Космический» уже успел навести шорох в Ассоциации спортивных студенческих спортивных клубов России, выиграв в 2019 году общий зачет 1 дивизиона.

Студенческий спортивный клуб является важным звеном в развитии у студентов потребности в здоровом образе жизни и регулярном занятии спортом. Спортивный клуб-это не только спорт, но и возможность для студентов любых профессий получить определенные навыки, качества, умения, знания, которые станут «помощниками» особенно для тех, кто имеет отношение к спортивной деятельности.

Литература

1. Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. N 302 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта».
2. Постановление Правительства РФ от 29.03.2019 N 372 «О внесении изменений в государственную программу Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта».
3. Послание Президента Федеральному Собранию от 12 декабря 2012 года. [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://kremlin.ru/events/president/news/17118

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ВЛИЯНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ ПО АЭРОБИКЕ НА ФИЗИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОК АРХИТЕКТУРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Лукашина Екатерина Евгеньевна, ассистент,
Государственный университет по землеустройству, Москва
Кашкова Марина Петровна, старший преподаватель,
Государственный университет по землеустройству, Москва

Аннотация: В статье рассмотрены возможности использования комплекса оздоровительной аэробикой с учетом контроля физических качеств у студенток архитекторов в системе физического воспитания. Анализ внедрения программы учебных занятий с использованием дополнительными упражнениями для кистей рук указывает на возможность повышения работоспособности, обучающихся по специальности «Архитектура».

Ключевые слова: Элективные курсы, физические качества, физическая подготовленность, работоспособность, оздоровительная аэробика.

INFLUENCE OF ELECTIVE AEROBIC COURSES ON PHYSICAL INDICES OF STUDENTS OF ARCHITECTURAL SPECIALTIES

Lukashina Ekaterina Evgenievna, assistant,
State University of Land Management, Moscow
Kashkova Marina Petrovna, Senior Lecturer,
State University of Land Management, Moscow

Annotation: The article discusses the possibilities of using the complex with health-improving aerobics, taking into account the control of physical qualities of students of architects in the system of physical education. Analysis of the implementation of the training program using additional exercises for the hands indicates the possibility of increasing the working capacity of students in the specialty "Architecture".

Key words: elective courses, physical qualities, physical fitness, working capacity, health-improving aerobics.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Введение. Современные тенденции интенсификации образовательного процесса в высшей школе предъявляют высокие требования к состоянию физического здоровья студентов. Учебный процесс по физическому воспитанию в высших учебных заведениях осуществляется в таких формах: учебные занятия, самостоятельная работа, внеаудиторные занятия под руководством преподавателя, контрольные мероприятия [1].

Следовательно, элективные курсы – это форма занятий физическим воспитанием, которые способствуют более эффективному усвоению двигательных заданий, совершенствованию общефизических возможностей при методической помощи преподавателей. Такие формы занятий под руководством преподавателя приобретают все более существенное значение в качественной реализации задач вузовского курса физического воспитания [2].

Элективные курсы отличаются от обязательных аудиторных занятий тем, что предполагают добровольное участие студентов, самостоятельный выбор направления самосовершенствования. Таким образом, элективные курсы – это сознательная физкультурно-спортивная деятельность студентов, направленная на физическое развитие, самосовершенствование, реализацию себя как личности [3].

Характерной особенностью элективных курсов является их непрерывность. Они не прекращаются в период экзаменационных сессий, каникул, когда обязательные занятия по физическому воспитанию не проводятся. Во многих исследованиях установлено, что у студентов, включенных в систематические занятия физической культурой и спортом, вырабатывается определенный стереотип режима дня, повышается жизненный тонус, наблюдается улучшение состояния здоровья и выработка навыков здорового образа жизни [4].

В ходе работы была спроектирована программа качеств оздоровительной аэробики, направленная на общее развитие физических

Занятия аэробикой проводились под музыкальное сопровождение, что повысило их мотивационную привлекательность

Основная часть. Проверка эффективности разработанного комплекса упражнений для студентов-архитекторов осуществлялась на базе государственного университета по землеустройству (ГУЗ)в эксперименте участвовали студентки первых-третьих курсов (эксперимент проводился год). Студенки, составляющие экспериментальную группу, посещали элективные курсы по аэробике. Студентки, составляющие контрольную группу,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

элективные курсы не посещали, их физическая активность ограничивалась аудиторными занятиями физической культурой.

Программа аэробики дополнялась специально разработанными упражнениями для кистей рук, т.к. профессия архитектора предполагает мышечную нагрузку на кисти:

Упражнения выполняются сначала указанными способами затем способы выполнения усложняются

Оценка результативности применения разработанного комплекса упражнений проводилась с использованием следующих тестов:

1. Кистевая динамометрия (Кгс)
2. Вис на перекладине (сила кистей рук, с).
3. Поднимание туловища в сед (мышцы пресса, кол-во раз).
4. Упражнение «лодочка» (мышцы спины, с).

В результате определения уровня развития физических показателей студенток ЭГ и КГ в начале эксперимента, нами были получены количественные показатели, которые в дальнейшем позволили определить эффективность элективных курсов по аэробики со студентками архитектурных специальностей.

Таблица 1

Результаты тестирования физических показателей студенток в начале эксперимента

Физические показатели	$\overline{X} \pm m$		Достоверность различий (р)
	ЭГ	КГ	
Кистевая динамометрия (Кгс)	45,1±1,4	46,3±1,52	>0,05
Вис на перекладине (с)	22,6±0,7	24,1±0,8	>0,05
Поднимание туловища в сед (кол-во раз)	31,4±0,7	32,2±0,8	>0,05
Упражнение «лодочка» (с)	34,8±4,15	36,7±6,14	>0,05

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Для обеспечения объективизации проведения экспериментального исследования в начале формирующего эксперимента были определены параметры однородности физических показателей студенток ЭГ и КГ. Для этого применена методика сравнения средних арифметических значений двух несвязанных совокупностей, с использованием расчетного и табличного значения t-критерия Стьюдента. Определение достоверности различий между показателями позволило утверждать, что статистически достоверных различий в исходном уровне подготовленности между студентками ЭГ и КГ не выявлено ($p>0,05$). Именно это и обеспечило объективность выводов относительно полученных результатов экспериментального исследования, поскольку они свидетельствуют об однородности сформированных по возрасту, полу и уровню физической подготовленности групп.

Рассмотрим результаты тестирования физических показателей студенток, составляющих ЭГ и КГ в конце эксперимента (табл. 2).

Таблица 2

Результаты тестирования физических показателей студенток в конце эксперимента

Физические способности	$\overline{X} \pm m$		Достоверность различий (p)
	ЭГ	КГ	
Кистевая динамометрия (Кгс)	55,06±1,1	46,4±1,46	<0,01
Вис на перекладине (с)	33,4±0,6	23,3±0,9	<0,01
Поднимание туловища в сед (кол-во раз)	58±0,5	32,3±1,3	<0,001
Упражнение «лодочка» (с)	52,7±0,14	36,2±0,15	<0,01

Результаты тестирования физических показателей студенток ЭГ, которые посещали элективные курсы по аэробике, свидетельствуют о достоверном ($p<0,01$) росте результатов во всех без исключения тестовых испытаниях. Качественная оценка результатов тестирования свидетельствует о наличии положительных изменений в количественных параметрах их показателей, достоверность различий между группами является статистически значимой ($p<0,01$; $p<0,001$). Высокий уровень значимости ($p<0,001$) выявлен в тесте на силу

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

мышц брюшного пресса. В результатах других контролируемых параметров зафиксирована достоверность различий на среднем уровне ($p<0,01$), что указывает на значительное положительное влияние элективного курса по аэробике на физические показатели студенток, составляющих контрольную группу.

Выводы. Положительное влияние элективных курсов по аэробике в рамках внеаудиторной работы на физические показатели студенток архитектурных специальностей доказано. Полученные результаты свидетельствует об обоснованности и целесообразности применения разработанного комплекса упражнений, укрепляющих мышцы кистей рук, для студенток.

Список использованных источников и литературы

1. Барчуков, И.С. Физическая культура / И.С. Барчуков. – М. : Юнити-Дана, 2003. – 254 с.
2. Глазько, Т. А. Физическое воспитание учащейся молодёжи / Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов, В. М. Михаленя. – Минск : «Тесей», 2005. – 332 с.
3. Методика проведения занятий по физической культуре в вузе на основе способа восстановления и повышения работоспособности / Л.Н. Кузнецова, А. Ю. Анисимова, В. Н. Бакланов. - Ижевск : Изд-во ИжГТУ, 2012. – 43 с.
4. Организационно-содержательные аспекты педагогического обеспечения физического воспитания студентов вуза: учебное пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов всех направлений подготовки и всех форм обучения / Тарабарина Е. В., Кононец В. В., Должункова И. П., Тупицын В.П. - Нижний Новгород: Нижегородский государственный технический университет им. Р. Е. Алексеева, 2017. - 110 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 736

ЭФФЕКТИВНОСТЬ РЕАЛИЗАЦИИ ЭЛЕКТИВНЫХ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗАХ

Козлова Анастасия Алексеевна, студентка факультета гостинично-ресторанной, туристической и спортивной индустрии
Российский Экономический Университет имени Георгия Валентиновича Плеханова, Москва
Аннотация: в данной статье проанализирована важность дисциплины «физическая культура» в системе высшего образования. Необходимость внедрения занятий спортом в повседневную жизнь каждого студента для повышения уровня здоровья.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, высшее образование, студенты.

EFFICIENCY OF IMPLEMENTATION OF ELECTIVE DISCIPLINES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Kozlova Anastasia Alekseevna, student of the faculty of hotel and restaurant, tourism and sports industry

George V. Plekhanov Russian University of Economics,Moscow

Annotation: this article analyzes the importance of the discipline "physical education" in the higher education system. The need to introduce sports in the everyday life of every student to improve their health.

Key words: sport, physical education, higher education, students.

Физическая культура - это часть общей культуры общества, направленная на повышение и укрепление уровня здоровья людей, развитие различных физических способностей и использование их в повседневной жизни [Мамонова О.В., 2018г.].

Как известно, студенты, которые ведут активный образ жизни, значительно отличаются от студентов, которые менее активны или неактивны вовсе. Для первых характерен большой оптимизм и высокий жизненный тонус. Как правило, они более доброжелательны, собраны и эмоционально устойчивы. У современного студента умственная и физическая деятельность тесно взаимосвязаны. Исследования доказали, что люди (студенты), занимающиеся спортом, лучше запоминают новую информацию, реже болеют и быстрее находят общий язык с другими студентами и преподавателями.

Из-за увеличения количества учебных дисциплин, времени, расходуемого на занятия, а также огромного потока поступающей информации заметно выросли психо-эмоциональные нагрузки на студентов. В сложившейся ситуации просто необходимо уделить пристальное внимание качеству

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

проведения занятий по физической культуре в вузах, так как именно она является главным средством снятия стресса и напряжений [Носова А.В., 2018г.].

В силу основного рода деятельности студенты большую часть времени проводят сидя. Физические упражнения в различных формах и проявлениях просто необходимы для разгрузки обучающихся. В нашем университете занятиям физической культурой уделяется очень большое внимание. Далеко не каждый вуз может похвастаться такой спортивной базой. Студенты имеют возможность заниматься в абсолютно разных направлениях. Учебные занятия по расписанию проводятся в следующих залах: ОФП, бойцовском, фитнес, бильярдном и тренажёрном. Преподаватели используют различные методики построения учебного процесса и активно применяют спортивные и подвижные игры в подготовке своих воспитанников. Подвижные игры для студентов и студенток, такие как баскетбол, футбол или волейбол, помогают выплеснуть плохие эмоции и агрессию, воспитать положительные личностные качества [Носова А.В., 2018г.].

В вузе имеется свой бассейн, где также проводятся учебные занятия, имеющие очень большую эффективность. Плавание значительно улучшает осанку у студентов, вода помогает сделать суставы более гибкими.

Одной из главных задач для студентов на занятиях по физической культуре является следующая: научиться управлять своим телом, держать осанку ровно, полноценно расслаблять свои мышцы. А также овладеть определёнными умениями и навыками, которые пригодятся в дальнейшей жизни [Антонова И.Н., 2019г.].

Если, несмотря на большое разнообразие учебных занятий, студент не смог удовлетворить свой интерес, ему предлагается ещё более широкий спектр направлений через спортивные секции и дополнительные образовательные программы. Например, секции по аэробике, шейпингу, стрейтчингу помогают расслабиться и укрепить тонус мышц. Такие занятия привлекают большое количество студенток. Также существуют различные аэробные программы, в которые входит выполнение общеразвивающих, танцевальных и прыжковых упражнений, объединённых в непрерывно выполняемый комплекс. Занятия таким видом двигательной деятельности в достаточной мере стимулируют работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем [Ефремова Н.Г., 2018г.].

Таким образом, у вуза имеется большая возможность удовлетворить различные потребности студентов в двигательной активности. Занятия по интересам значительно повышают мотивацию к систематичности и регулярности их посещений. И, как следствие, к ведению здорового образа жизни.

Физическая культура - необходимая дисциплина в каждом вузе. Занятия спортом - залог здоровья. Каждый студент обязан контролировать свою физическую активность и посещать занятия

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

физической культурой. Крепкое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни каждого. Занятия физкультурой и спортом в вузах должны стать не только залогом здоровья, но и залогом социального и творческого долголетия.

Список литературы:

1. Антонова, И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. №4 (170). С. 14-18.
2. Ефремова, Н.Г. Методы поддержания здоровья студентами / Н.Г. Ефремова, К.А. Кочеткова // Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами. Материалы III МНПК. Тюмень. 2018. С.139-144.
3. Мамонова, О.В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре / О.В. Мамонова, С.М. Носов, А.В. Носова // Культура физическая и здоровье. 2018. №4 (68). С. 17-20.
4. Носова, А.В. Мотивация как один из факторов повышения интереса к занятиям физической культурой у студентов / А.В. Носова, С.М. Носов // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы III Международной научно-практической конференции. 2018. С. 270-273.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.3

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ ПО СРЕДСТВАМ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМАТИВОВ ГТО

Кормилицын Дмитрий Дмитриевич
Сысоева Елена Юрьевна
Российский экономический университет им Г.В. Плеханова, Россия, Москва

Аннотация: В статье рассматриваются последствия введения ГТО в современной России, какие цели преследует программа и насколько успешно она с ними справляется. Выяснение влияния данного явления на мотивацию молодежи к занятию спорту лежит в основе данной работы.

Ключевые слова: физическое развитие, мотивация, ГТО, спорт, молодёжь.

MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES BY MEANS OF PREPARING FOR THE DELIVERY OF TRP STANDARDS

Kormilitsyn Dmitry Dmitrievich
Sysoeva Elena Yuryevna
G.V. Russian University of Economics Plekhanova, Russia, Moscow

Annotation: The article discusses the consequences of the introduction of the TRP in modern Russia, what goals the program pursues and how successfully it copes with them. Clarification of the effect of this phenomenon on the motivation of youth to engage in sports is the basis of this work.

Key words: physical development, motivation, TRP, sports, youth.

Введение

Исследование влияния системы ГТО на физическое развитие подростков (в частности школьников и студентов) и их мотивацию в развитии возможностей собственного тела бесспорно является одной из наиболее значимых тем в современной системе образования. Если рассматривать вопрос возникновения данного явления в современной России, то корни программы идут в 30-ые годы СССР, а сама аббревиатура ГТО обозначает:«Готов к труду и обороне». На момент введения, единые критерии оценки физической подготовленности

молодежи создавались для повышения подготовленности граждан в целом, что в конечном итоге было нацелено на поставку более квалифицированных и всесторонне развитых военных кадров. На тот момент дополнительной мотивации для прохождения и соблюдения задекларированных норм не требовалось, ведь общественное одобрение и признание действовали лучше любых сторонних стимулов, а приверженность общей национальной идее придавало усилиям значимости. Но по мере изменения уклада и ценностей, продвигаемых обществом, поменялись и рычаги воздействия на молодое поколение.

Целью исследования является рассмотрение влияния введения ГТО на мотивацию молодежи заниматься физической культурой. Выявления трендов осознанности в современном обществе по отношению к собственному здоровью.

Актуальность работы обусловлена необходимостью каждого человека быть осведомленным о значимости программ физического развития для собственного здоровья и здоровья членов своей семьи.

В этой статье мы разберем эффективность и универсальность новой мотивационной программы, проанализируем насколько выбранный вектор соответствует действительности общества сегодня.

Методы и организация исследования.

В исследовании были использованы эмпирический и теоретические методы познания.

Согласно исследованиям на 2015 год 30% взрослого населения РФ страдает от избыточного веса, и ситуация за отчетный период имела сугубо негативную тенденцию [8]. Данная проблема наглядно отображается на Рисунке 1, где мы можем наблюдать динамику доли взрослого населения с избыточным весом по странам мира. Такой тренд задан в связи с цифровизацией и автоматизацией человечества, в следствии чего объем ежедневной физической нагрузки непреклонно падает.

Несмотря на то, что Россия имеет достаточно усредненный показатель среди развитых стран, данное явление не может не вызывать обеспокоенность. Для того, чтобы бороться с указанным выше трендом и также повысить заинтересованность населения к спорту, межведомственная комиссия по физической культуре при Президенте Российской Федерации в 2013 году выступила с предложением вернуть комплекс ГТО. Инициатива получила поддержку и во многом стала возможной благодаря проведению домашней Олимпиады: большинство средств и комплексов были спроектированы с целью подготовки к

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Олимпиаде. Переработанный проект был принят в марте 2014 г. [5] И спустя несколько лет, мы можем объективно оценить его эффективность.

Обратимся к статистическим данным. Научные исследования доказывают, что для оптимального развития подростков/молодых людей в возрасте до 17 лет необходимо:

- от 60 минут умеренной или более интенсивной нагрузки в день
- Физической нагрузка, направленная на развитие скелетно-мышечной системы – не менее 3 раз в неделю [11].

Требования к получению значка ГТО, являются общедоступными и не требует физической одаренности для прохождения [9]. Однако для сдачи нормативов необходимы регулярные нагрузки и высокий уровень подготовленности, где и встает вопрос о наличии должной мотивации для достижения поставленных целей.

Ключевыми факторами вовлеченности молодых людей, на которых делает акцент в новом комплексе ГТО являются:

- Соревновательный дух, взращивание детей в конкурентной среде, привитие целеустремленности
- Любовь к спорту, современные объекты для проведения занятий и реализации своих возможностей
- Закалка характера, умение контролировать собственный разум и тело
- Дополнительные привилегии при поступлении в высшие образовательные учреждения (до 4 баллов) [7]

Для анализа изменений и оценки эффективности данных мотиваторов были взяты данные с официальной базы Росстата.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

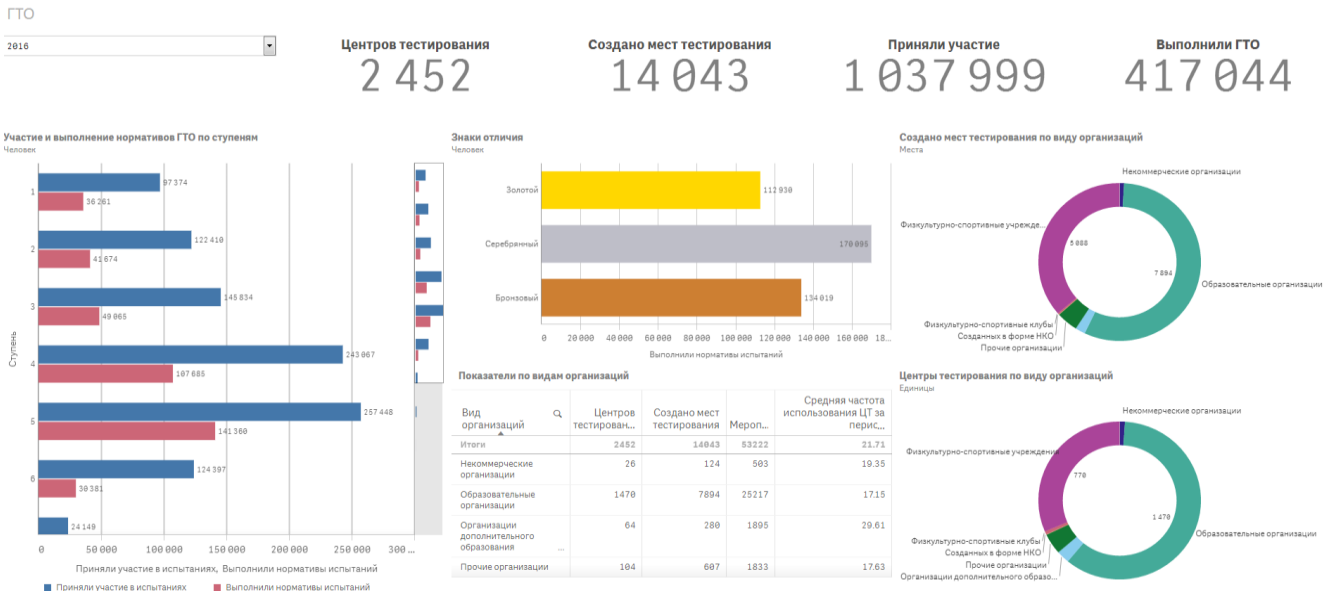


Рисунок 1

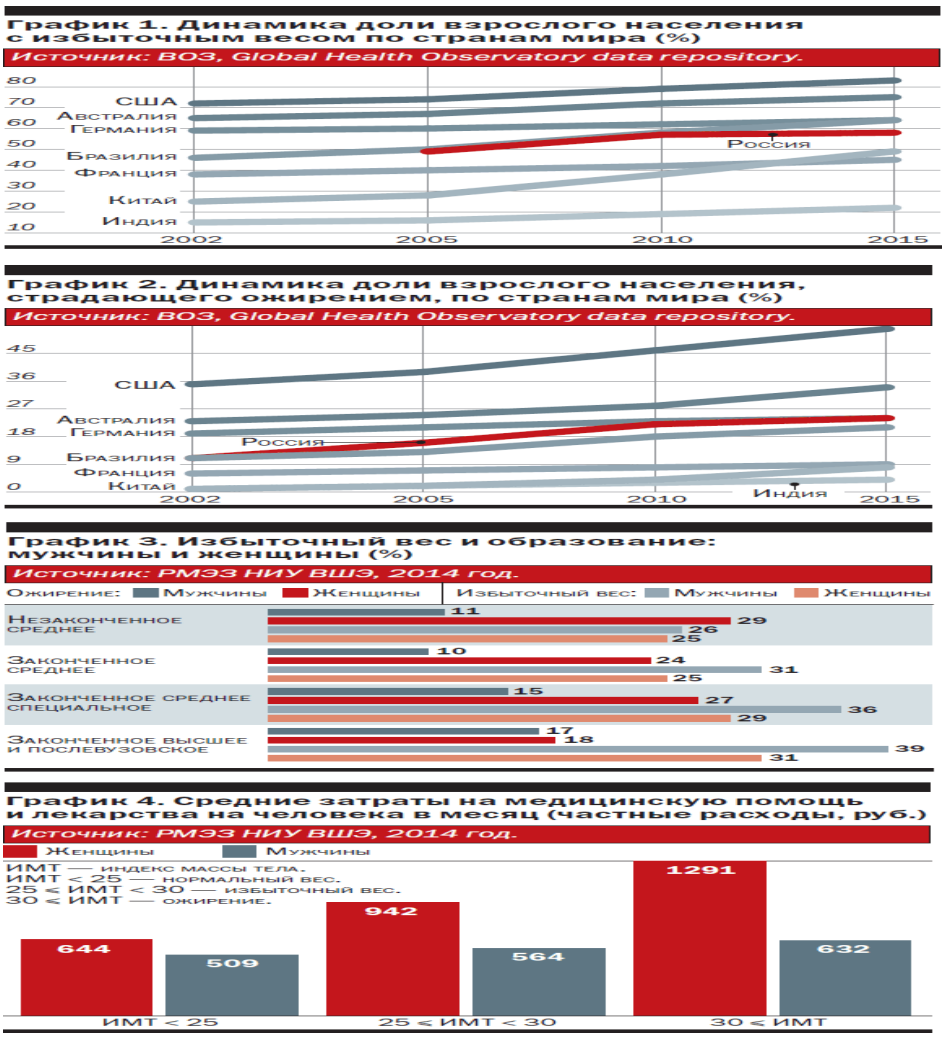


Рисунок 2

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты исследования и их обсуждение.

Если обратиться к Рисунку 1, с момента введения ГТО в 2014 году, кол-во зарегистрированных участников комплекса на 2017 увеличилось более чем в 2 раза и составляет 4 миллиона человек. В то же время, доля учащихся и студентов, регулярно занимающихся спортом, выросла до 74,8%, превысив целевой показатель более чем на 10% [5]. Данный тренд обусловлен повышению осознанности молодых людей и их соответствующей вовлеченности в процесс.

Тенденция сохраняется и в развитии осведомленности/информированности людей касательно необходимости и пользы ГТО. В ходе одного из научных экспериментов была взята выборка 90 подростков в возрасте 14-15 лет [3]. С детьми и их родителями были проведены образовательные беседы и семинары, поставлено наблюдение над процессами обучения и посещаемостью классов физкультуры. По итогам данного исследования, процент заинтересованности и осведомленности родителей о физическом здоровье детей вырос более чем на 20%, а у самих школьников наблюдается резкий рост посещения внеклассных форм организации физического воспитания (с 33,9 до 83,9%).

Согласно приведенным выше данным, можно отметить, что основная причина нигилизма по отношению к собственному здоровью у людей вызвана не отсутствием мотивации, а низкой информированностью и отсутствием культуры здорового образа жизни. ГТО призвано доносить ценность и необходимость физических нагрузок для каждого человека, тем самым мотивирую молодое поколение заниматься собой.

Выводы и рекомендации

Из данной статистики можно сделать лишь один вывод: сложившаяся в стране ситуация связана с зачаточным этапом формирования принципов и ориентиров общества. ГТО, введенное в 2014 году, носит сугубо положительный характер и за несколько лет существования уже обладает достаточной статистической базой для подтверждения необходимости собственных постулатов.

Рост заинтересованности молодежи в собственном физическом развитии обусловлен повышением информированности и более прозрачной системе оценки, пользы от данного мероприятия. Проведение дальнейших образовательных/обучающих работ позволит не только сохранить, но и усилит мотивацию молодежи заниматься физической культурой.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Ощепкова Е.В., Ефремова Ю.Е., Карпов Ю.А. Заболеваемость и смертность от инфаркта миокарда в Российской Федерации в 2000-2011 гг. *Терапевтический архив (архив до 2018 г.)*.
2. Подоляка А.Е. Мотивация студентов при внедрении комплекса ГТО в высшем образовательном учреждении, Научная статья, 2017.
3. Садыкова С.В., Кузьмин А.А. РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ГТО В ФОРМИРОВАНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ШКОЛЬНИКОВ // Современные проблемы науки и образования. – 2017. – № 6.
4. Т.М. Параничева1, Е.В. Тюрина Динамика состояния здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста, Научная статья, 2015.
5. http://ac.gov.ru/events/012435.html
6. https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-studentov-pri-vnedrenii-kompleksa-gto-v-vysshem-uchebnom-zavedenii/viewer
7. https://regnum.ru/news/sport/2660044.html
8. https://rg.ru/2017/03/16/ozhirenie-stalo-nacionalnoj-problemoj-rossiian.html
9. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2_%D0%BA_%D1%82%D1%80%D1%83%D0%B4%D1%83_%D0%B8_%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B5
10. https://www.gto.ru/history
11. https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 77.01.39

МОТИВАЦИОННЫЕ УСТАНОВКИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Кочеткова Анна Сергеевна, студентка
Самарский государственный экономический университет
E-mail: kochetkova.ann07@gmail.com
Карева Юлия Юрьевна ,старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru
8-937-065-42-44

Аннотация: статья посвящена вопросам мотивации студентов вуза к занятиям физической культурой. На основе опроса выявлена роль и значение физической культуры в обеспечении здорового образа жизни, и как следствие, в укреплении здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социологическое исследование, отношение к спорту, обеспечение здорового образа жизни.

MOTIVATIONAL SETTINGS OF STUDENTS TO LESSONS IN PHYSICAL CULTURE

Kochetkova Anna Sergeevna, student
Samara State University of Economics
Email: kochetkova.ann07@gmail.com
Kareva Julia Yurievna, Senior Lecturer
Samara State University of Economics
E-mail: Kareva-19911987@mail.ru
8-937-065-42-44

Annotation: The article is devoted to the motivation of university students to engage in physical education. Based on the survey, the role and importance of physical education in ensuring a healthy lifestyle, and as a result, in strengthening the health of students, is identified.

Key words: physical culture, sport, sociological research, attitude to sport, ensuring a healthy lifestyle.

В настоящее время здоровый образ жизни является неотъемлемым фактором жизнедеятельности молодежи, способствующим поддержанию физического благополучия, увеличению продолжительности жизни человека с целью сохранения здоровья. Важно, чтобы сам человек захотел оставаться здоровым, активным и бодрым. Но многие люди не успевают заниматься спортом, основываясь на большую нагрузку, отсутствие свободного

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

времени и финансовых возможностей, неопределённость в определении вида спорта или системы упражнений, которыми они хотели бы заниматься. Проблема оптимального использования средств физической культуры и спорта с целью ведения здорового образа жизни характерна и для студенческой молодежи.

Цель исследования – выявить значение физической культуры в обеспечении здорового образа жизни студентов.

Задачами работы, в связи с указанной целью является:

- изучить теоретические аспекты физической культуры в обеспечении здорового образа жизни;
- определить роль физической культуры в укреплении здоровья людей;
- выявить мотивы студентов к занятиям физической культурой.

Методы исследования:

1) теоретический анализ и обобщение данных специальной литературой;
2) анкетирование (опрос);
3) математическая статистика.

Физическая культура является необъемлемой частью в обеспечении здорового образа жизни, а также общей культуры человечества, которая вобрала в себя весь многовековой ценнейший опыт развития человека, заложенных в него физических и психических качеств.

Спорт многих людей, с его большим и ценным потенциалом, оказывает существенное влияние на всю культуру общества, способствует не только физическому, но духовно-нравственному развитию социализации личности. Физическое и духовное развитие личности молодого и пожилого поколения, его полноценная и активная жизнь, забота о здоровье, ведение здорового образа жизни, развитие духа спортивного соперничества, уважения и сопереживания, представляют собой человеческие ценности, заложенные в основу спорта [1]. Необходимо также отметить, что такие важные составляющие личностной структуры, как функциональные механизмы психики, опыт и свойства личности, могут правильно развиваться только в ходе освоения индивидом ценностей физической культуры, что влияет на здоровый образ жизни [2, 4].

Проблема сохранения здоровья молодежи, людей среднего и пожилого возраста является важным направлением обеспечения здорового образа жизни. Физическое самосовершенствование молодежи, среднего и пожилого возраста, заботливое отношение людей к

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

своему телу, внешности, здоровью представляет собой довольно важный элемент физической культуры [3, 5].

В рамках данной статьи нами было проведено социологическое исследование жителей г. Самара. Всего в исследовании приняло участие 200 человек молодежи, лиц среднего и пожилого возраста.

В целях проведения опроса была разработана специальная электронная анкета, преобразованная в форму Google при помощи соответствующего инструмента создания онлайн-опросников. В анкету были включены вопросы, касающиеся вовлечения людей к занятиям спортом и физической культурой, удовлетворенности их состоянием физической культурой, а также их отношению к своему здоровью.

В ходе проведенного опроса было выявлено, что большая часть людей (93%) посещают занятия по физической культуре с целью обеспечения здорового образа жизни; 2% не посещают по состоянию здоровья, а 5% респондентов заявили, что не посещают занятия физкультуры по иным причинам (рисунок 1).

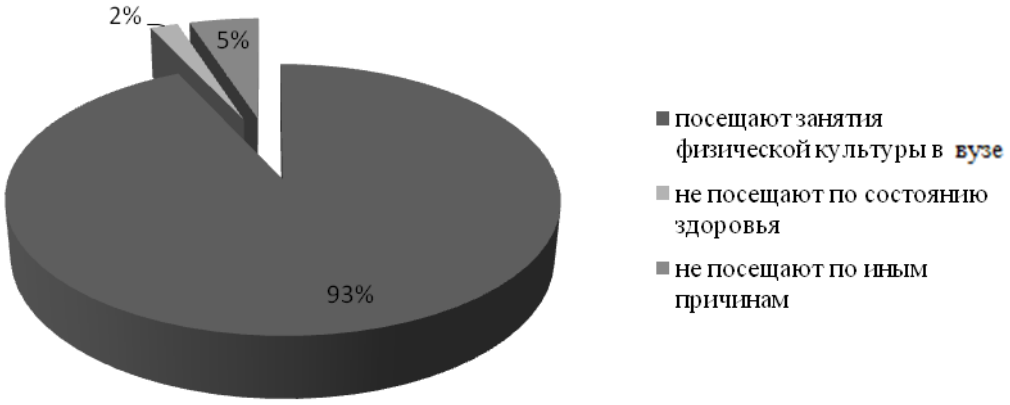


Рисунок 1 − Число респондентов, посещающих академические занятия по физической культуре

Также, в ходе опроса определилась большая доля людей, которые занимаются физической культурой и спортом дополнительно (75% опрошенных). Из них 40% ответили, что с занимаются спортом с друзьями, с 10% − с родственниками; 42% − занимаются спортом индивидуально. Остальные респонденты (8%) ответили, что занимаются спортом и с друзьями, и родственниками и индивидуально (рисунок 2).

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

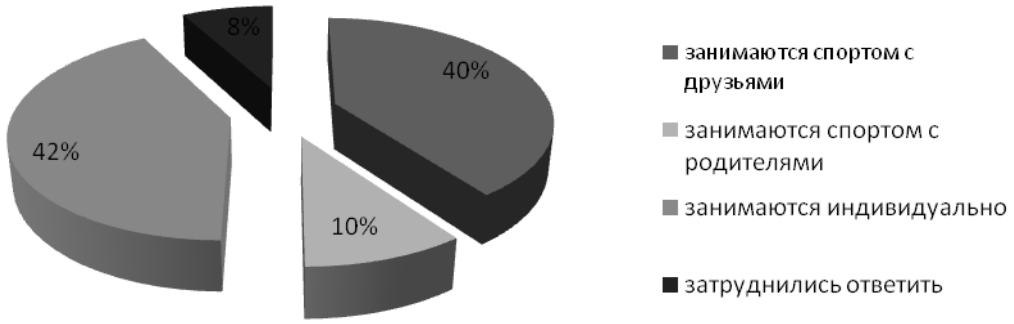


Рисунок 2 − Число респондентов, занимающихся физической культурой и спортом дополнительно

Таким образом, можно отметить, что, подавляющее большинство людей занятия физической культурой предпочитают посещать академические занятия физической культуры и спорта, и, кроме того, большая часть из них еще и занимается физической культурой и спортом дополнительно.

Ведущими мотивами занятий физической культурой, выявленными в процессе анкетирования, для людей являются (рисунок 3): желание улучшить фигуру (25%), необходимость получить удовлетворенность от самой себя (21%), возможность снять усталость, повысить работоспособность (12,5 %), возможность воспитать волю, характер (5%), желание повысить уровень физической подготовленности (37,5%).

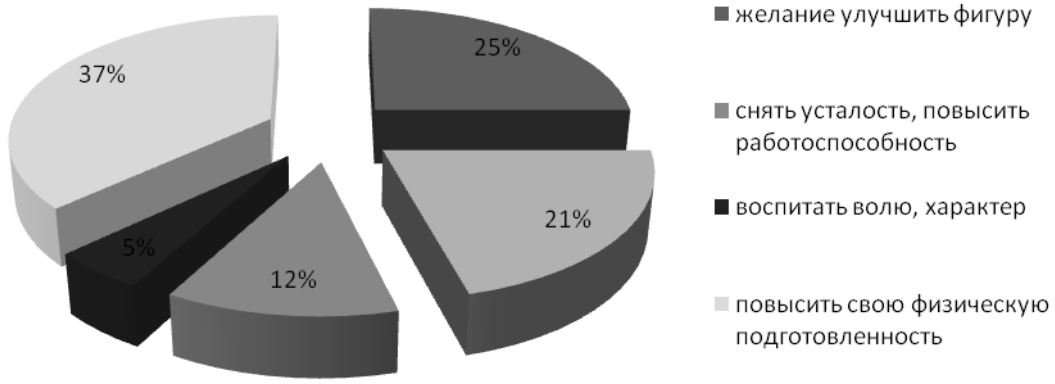


Рисунок 3 − Мотивация к занятиям физической культурой

Следовательно, можно отметить, что многие люди занимаются физической культурой, для того, чтобы совершенствовать свою физическую подготовленность, улучшить фигуру, снять

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

усталость. Немаловажным фактором является также получить удовлетворенность от самих себя.

На вопрос о том, в достаточной ли мере занимаются физической культурой и спортом в настоящее время, ответы разделились следующим образом (рисунок 4).

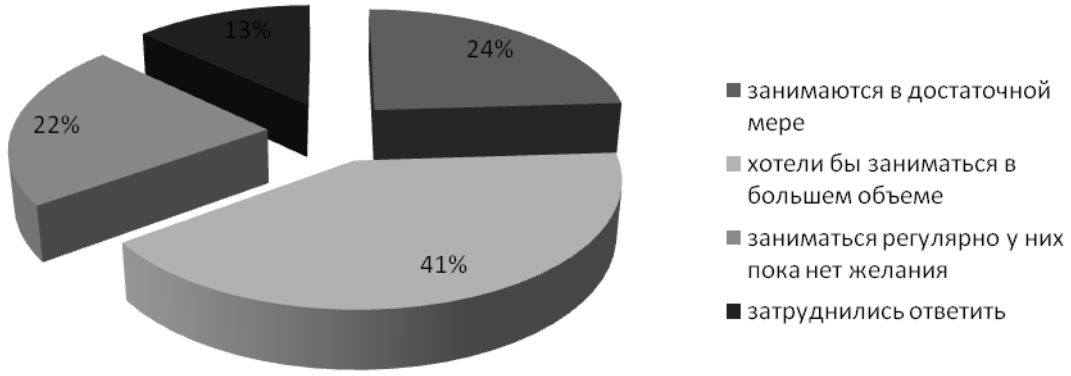


Рисунок 4 − Ответ респондентов на вопрос о том, достаточно ли они занимаются физической культурой и спортом

Итак, около половины опрошенных отметили, что хотели бы заниматься физической культурой в большем объеме, около четверти заявили, что занимаются достаточно.

В ходе анкетирования были выявлены причины, мешающие студентам активно и регулярно заниматься физической культурой и спортом. В ходе опроса, больше половины (52%) назвали причиной отсутствие свободного времени, около трети (15%) указали, что попросту не представляют, с чего им начать заниматься, 19% респондентов отметили общую большую общую загруженность, а 12% заявили, что занятия спортом требуют больших финансовых затрат; столько же указали причиной состояние здоровья.

При этом около половины респондентов указали, что не удовлетворены своим физическим состоянием, примерно треть удовлетворена и столько же затруднились ответить (рисунок 5).

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

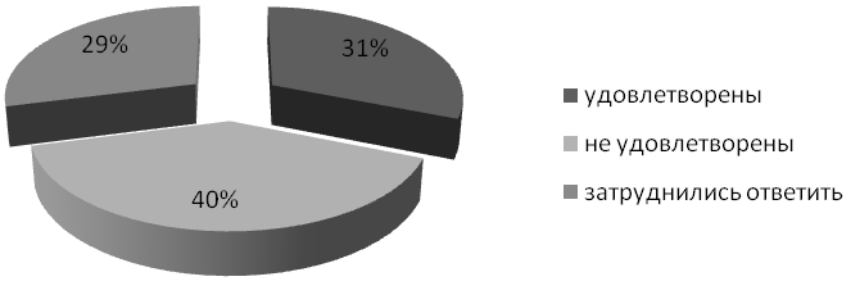


Рисунок 5 − Степень удовлетворенности студентов своей физической формой

Проведенное исследование выявило, что большинство студентов предпочитают не пропускать занятия физкультурой и спортом, руководствуясь при этом различными целями, от улучшения своего здоровья и внешнего вида до получения удовлетворенности от самой себя. Большинство опрошенных согласны с тем, что занятия физической культурой необходимы и приносят пользу здоровью. Многие занимаются или хотели бы заниматься физической культурой дополнительно, а не с целью обеспечения здорового образа жизни. Опрос также определил причины отказа людей от занятий физической культурой и спортом − большая нагрузка, отсутствие свободного времени и финансовых возможностей, неопределённость в определении вида спорта или системы упражнений, которыми они хотели бы заниматься.

Выводы: 1) представленная в статье проблема разработана недостаточно и требует дальнейшего научного исследования; 2) физическая культура и спорт является эффективным средством укрепления здоровья, повышения уровня физического развития и подготовке людей к повседневной жизни в социуме; 3) решение выявленных проблем в сфере организации занятий физической культурой и спортом необходимо решать, как на занятиях по физической культуре, так и с привлечением молодежи к массовой спортивной деятельности в свободное время; 4) основными мотивами к занятиям физической культурой у студентов являются: желание повысить уровень физической подготовленности; желание улучшить фигуру; получить удовлетворенность от самой себя.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. / И. С. Барчуков. - М.: ЮНИТИ. – 2016. – 431 с.

2. Бишаева, А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. / А. А. Бишаева. – М: КноРус. – 2012. – 304 с.

3. Карева, Ю.Ю. К проблеме активизации познавательной деятельности студентов-волейболистов / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева // Международный научно-практический журнал «OlymPlus», №1(6), 2018.- Изд-во Самар.гос.экон.ун-та,2018.- С.23-27.

4. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. - № 2 (3). – С. 36-39.

5. Роль физической культуры в жизни студента. – URL : https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf (дата обращения: 07.11.2019)

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 613.83-07

РОЛЬ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

Кулакова Виктория Олеговна
студентка 3 курса экологического факультета
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»
Двойникова Елена Сергеевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»

Аннотация: Важная роль для людей любых возрастных категорий принадлежит физической активности. Физическая культура устанавливает в жизни человека определенные нормы и правила, которые и формируют здоровый образ жизни. Активная деятельность обеспечивается благодаря физически развитым характеристикам: выносливость, эмоциональная гармония, целеустремленность, умственная деятельность и др. Физическая культура и спорт развивают студентов как практически, так и теоретически. Для достижения поставленных задач часто необходимо прийти к верному обдуманному плану действий. Исходя из этого, физическая культура занимает одну из ведущих позиций в деятельности человека. А личность – это многообразная фигура человека, формирующаяся в длительном процессе.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, студенты, молодежь, личность, здоровый образ жизни, гигиена, мышление.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE CLASSES FOR FORMING PERSONALITY OF STUDENTS

Kulakova Victoria Olegovna
3rd year student of the Faculty of Ecology
FSBEI of HE "Maykop State Technological University"
Dvoinikova Elena Sergeevna
Senior Lecturer
FSBEI of HE "Maykop State Technological University"

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Annotation: Physical activity plays an important role for people of any age category. Physical culture establishes certain norms and rules in human life, which form a healthy lifestyle. Active activity is provided thanks to physically developed characteristics: endurance, emotional harmony, determination, mental activity, etc. Physical culture and sports develop students both practically and theoretically. In order to achieve the goals set, it is often necessary to arrive at the right informed plan of action. On this basis, physical culture takes one of the leading positions in human activity. And personality is a diverse human figure emerging in a long process.

Key words: physical culture and sports, health, students, youth, personality, healthy lifestyle, hygiene, thinking.

В ходе физической активности студенты применяют знания, заложенные в школьные годы, но как только их становится недостаточно, молодые люди активно используют советы и наставления педагогов. Формирование личности студента происходит постепенно, в мельчайших деталях проявляется изменение в поведении студента, в его реакциях на негативные или позитивные ситуации. Мышление молодежи переходит на новый уровень с применением норм и правил физической культуры. Студенты все чаще задумываются о пользе ведения здорового образа жизни. Ведь если каждый второй будет придерживаться определенных норм, не употреблять спиртные напитки, питаться качественными продуктами и не принимать наркотические вещества, то состояние организма каждого человека будет иметь оптимальный уровень здоровья. Здоровый образ жизни предполагает наличие регулярных физических нагрузок, которые студентам помогают получать преподаватели на занятиях по физической культуре и спорту в учебных заведениях.

Еще одной составляющей здорового образа жизни выступает общественная и индивидуальная гигиена каждого человека. Общественная гигиена включает в себя определенные правила и нормы для людей, занимающихся физической культурой и спортом, оказывает профилактическую работу в организме спортсменов. Основой любой профилактики является гигиена. Личная гигиена – это комплекс мероприятий, выполняемых человеком в течение времени. Личная гигиена состоит из многочисленных аспектов ведения здорового образа жизни, а именно правильное распределение времени на умственную и физическую активность, регулярные приемы пищи, активный отдых, нормальный сон. Все перечисленные ранее параметры личной гигиены помогают сформировать правильный

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

режим дня в молодом организме, привить потребности к порядку, грамотному использованию времени, которого многим людям категорически не хватает.

Режим дня позволяет избежать нервных расстройств, развитие болезней сердечно–сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и многих других заболеваний. Несоблюдение выстроенного распорядка дня может негативным образом сказаться на многих факторах деятельности студентов. Ухудшение памяти и работоспособности, нарушение внимания и работы головного мозга, развитие хронических заболеваний желудочно – кишечно тракта, а также нестабильность психологического состояния, неустойчивость к стрессовым ситуациям, депрессия. Поэтому здоровый образ жизни – это не только нормы и законы, но здоровая и счастливая жизнь любого человека. Не стоит пренебрегать физическим нагрузкам и положительной динамике в спорте. Особенно родителям стоит обращать внимание на активность своих детей.

На сегодняшний день в нашей стране достаточно много спортивных клубов, профессиональных залов или оздоровительных комплексов, в которые можно записаться любому человеку. Главной и основной причиной отказа от занятий спортом и физической культурой могут выступить проблемы с здоровьем, при которых физическая активность противопоказана.

Занятия физической культурой и спортом являются неотъемлемой частью становления личности студента. Обучение в высших учебных заведениях основывается не только на теоретической части, но и на практической. Формирование осознанного мышления у молодежи складывается путем сложения этих двух составляющих.

В области развития студенческого спорта нужно понимать, что занятия физической культурой пойдут на пользу любому человеку, а также это поспособствует поддержке здоровья людей. Благодаря физической активности в студенческие годы молодые люди находят единомышленников, отвлекаются от бытовых проблем и определяют залог на здоровое будущее.

Физическая культура представляет собой комплекс мероприятий, направленных на развитие физической выносливости, укрепление здоровья, а также на создание устойчивой психоэмоциональной системы студентов. В процессе занятий физкультурой у молодежи вырабатываются различные гормоны, выброс которых необходим для удовлетворения организма человека. Вместе с физической нагрузкой студенты проявляют свои личностные возможности. [Ашхамахов К.И., 2016г.]

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Жизненный путь всех людей основывается на прохождении различных этапов жизни. Благодаря каждому из них собирается цельная картина восприятия мира, и складывается завершенный личностный образ. На этапе обучения в ВУЗе определена задача получения таких навыков, правил и наставлений, которые бы могли привить здоровый образ жизни для будущего студентов. Применяя, полученные знания и выполняя требования преподавателей, молодежь активно перенимает те правила здорового образа жизни, необходимые в будущей жизни. Студенты, увлеченные спортом, становятся примером для подражания у младшего поколения. Развивая свои физические способности, студенты и люди, не обучающиеся в учебных заведениях, укрепляют иммунитет и заводят новых друзей по увлечениям.

Занятия спортом и физической культурой на протяжении длительного времени помогут укрепить здоровье молодых людей, а также различные виды спорта могут оказаться хобби или профессиональным увлечением. В самочувствии молодого человека произойдет укрепление различных мышц, улучшатся дыхательная и сердечно – сосудистая системы, а также физические нагрузки улучшат мозговую деятельность и внимательность в работе. [Гучетль И.Н., 2016г.]

Несколько десятков лет назад спорт был основой для поддержания здоровья у всех подростков. Молодежь закалялась, осваивала правила гигиены, и обретала с течением времени все требования и правила физкультуры в свои привычные обязанности. Но на протяжении времени спорт и физические нагрузки ушли на второй план у подростков и студентов. Появление гаджетов и современных игр, всевозможных приставок захватило молодежь. Живая активность ребят, но виртуальная превосходит все ожидания. В связи с этим физической культуре и спорту со стороны учащихся уделяется категорически мало внимания. Влияние социальных сетей негативно сказывается и на здоровье молодого поколения. Употребление наркотических веществ и различных химических добавок нередко приводит к зависимости или летальному исходу.

Значимость занятий физкультурой и спортом, безусловно, очень важна на сегодняшний день. Они не только улучшат состояние организма, но и будут способствовать становлению личностных качеств психологически уравновешенного человека. Дополнительно занятия могут привить увлеченность не к компьютерным играм, а к разнообразным видам спорта, что послужит выработкой таких качеств как целеустремленность, выдержка, выносливость и многих других качеств личности. Теоретические знания позволяют продумать благоприятные и неблагоприятные исходы того

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

или иного события, логически обосновать методику работы, а также прийти к верному решению. А практические знания позволяют проверить на практике теоретические гипотезы и методики, в процессе работы действовать по плану или модернизировать для достижения оптимального результата в минимальный промежуток времени. [Манченко Т.В., 2016г.]

В процессе физической активности студенты нацелены на достижение определенных результатов, в зависимости от сложившихся ситуаций. Им необходимо выстраивать точные правила и стратегии получения поставленных целей. Для этого студенты продумывают каждый момент, строят всевозможные ходы своих действий или действий всей команды. В этот период проявляются качества характера как смелость, выносливость, во многих случаях открываются лидерские задатки. Многие навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой, становятся основополагающими в дальнейшей жизни взрослого человека: взвешенные обдуманные решения, спокойствие и терпение в работе и быту, ведение здорового образа жизни.

На протяжении всего обучения людей складывается личность благодаря интеллектуальным и практическим занятиям. Студенты, прошедшие весь курс физической подготовки, обретают становление личности, определение своего характера. Жизненные препятствия, стрессы не смогут негативно повлиять на эмоционально-устойчивого человека, имеющего волевой характер. [Свечкарев В.Г., 2009г.]

В завершение можно подвести итог вышесказанного и отметить, что физическая культура – это не просто слова, а, действительно, мотивационный фактор развития выносливости и огромный психологический аспект, влияющий на становление личностных качеств каждого студента. Безусловно, значимость физических нагрузок очень важна в современное время. Определенные нагрузки не только помогут привести форму тела в желаемую, но и смогут обеспечат крепкий иммунитет на долгие годы.

Литература:

1.Ашхамахов К.И. Содержание понятия «здоровье» сквозь призму троичного кода буквенных сочетаний / К.И. Ашхамахов, И.Н. Гучетль, Т.Э. Галюнко, Е.С. Двойникова. В сборнике: Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование-наука-технологии». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». 2016. С. 34-67.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Гучетль И.Н. Формирование мотивационно-ценностных установок физкультурно-спортивной деятельности учащихся в Вузе / Е.С. Двойникова. Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. 2016. С. 19-32.

3. Манченко Т.В. Современная трактовка понятия «Точность движений» Двойникова Е.С \., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. / Материалы всероссийской научно-практической конференции аспирантов, докторантов и молодых учащихся. Майкоп. МГТУ. 2016. С.57-83.

4. Свечкарев В.Г. Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект / Двойникова Е.С. XIX неделя науки МГТУ Майкопский государственный университет. 2009. С.27-39.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 001.89:796

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ТЕОРИЯ И ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ»

Лаптиева Людмила Николаевна, к.п. н., доцент кафедры оздоровительной и адаптивной физической культуры

Учреждение образования «Полесский государственный университет», Республика Беларусь

Аннотация: Цель – раскрытие возможностей организации и проведения научно-исследовательской работы студентов в рамках дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры».

Применяемые методы: анализ литературы и нормативных документов, опрос.

Дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» является ведущей при подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры. Рациональная организация (разработка заданий и рекомендаций по выполнению научных исследований) и разнообразие форм проведения научно-исследовательской деятельности в рамках дисциплины способствуют закреплению полученных знаний и умений в практической деятельности, формированию интереса к выбранной профессии.
Ключевые слова: научно-исследовательская работа, адаптивная физическая культура, работа со студентами, организация научной деятельности, проведение исследований.

ORGANIZATION AND CONDUCT OF SCIENTIFIC RESEARCH WORK OF STUDENTS WITHIN THE DISCIPLINE "THEORY AND ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE"

Laptieva Lyudmila Nikolaevna, c.p. N., Associate Professor of the Department of Wellness and Adaptive Physical Culture

Educational institution “Polessky State University”, Republic of Belarus

Annotation: The goal is to reveal the possibilities of organizing and conducting students' research work in the framework of the discipline "Theory and Organization of Adaptive Physical Culture".

Applied methods: analysis of literature and regulatory documents, survey.

The discipline "Theory and organization of adaptive physical education" is the leading one in the training of specialists in the field of adaptive physical education. The rational organization (the development of tasks and recommendations for the implementation of scientific research) and the variety of forms of conducting research activities within the discipline contribute to consolidating the knowledge and skills gained in practical activities, generating interest in the chosen profession.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Keywords: research work, adaptive physical education, work with students, organization of scientific activity, research.

Введение.

В современных условиях реорганизации системы высшего образования научно-исследовательская работа студентов приобретает все большую актуальность, является одним из основных условий качественной подготовки будущих специалистов, так как способствует совершенствованию индивидуальных способностей и исследовательских навыков. При рациональной организации и проведении научно-исследовательской работы у студентов развивается творческий потенциал и креативное мышление, что способствует формированию практико-ориентированной направленности процесса профессиональной подготовки в вузе.

Дисциплина «Теория и организация адаптивной физической культуры» является ведущей при получении специальности «Адаптивная физическая культура», поэтому правильная организация и проведение научно-исследовательской работы студентов в рамках этой дисциплины приобретает особую актуальность.

Целью работы явилось раскрытие возможностей организации и проведения научно-исследовательской работы студентов в рамках дисциплины «Теория и организация адаптивной физической культуры».

В ходе написания работы применялись следующие методы: анализ литературы и нормативных документов, опрос.

Результаты исследования и их обсуждение.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [1].

Подготовку специалистов в области АФК по специальности 1-88 01 02-02 «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)» в Республике Беларусь осуществляет УО «Полесский государственный университет».

Программа подготовки специалиста в области АФК предусматривает изучение ряда дисциплин, основной из которых является «Теория и организация адаптивной физической культуры», которая преподается студентам в течение всего периода обучения, то есть четырех лет и предусматривает сдачу государственного экзамена. Особенностью подготовки студентов по предмету является большое количество практических занятий, проводимых на базе университета, на которых студенты приобретают навыки и умения, необходимые для успешного овладения профессией и закрепляются на производственных практиках.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Одним из наиболее важных факторов, способствующих успешному становлению специалиста, является организация и проведение научно-исследовательской работы студентов, которая реализуется за счет интеграции учебного процесса и научных исследований.

Организация и проведение научно-исследовательской работы студентов базируется на основных педагогических принципах: научность, системность, доступность, учет индивидуальных и возрастных особенностей и реализуется по разным направлениям:

а) теоретико-эмпирическое:

- изучение литературы по теме исследования;

- анализ медицинских карт с целью выявления факторов, обуславливающих развитие инвалидности (экологических, генетических, социальных и др.);

- подготовка рефератов и выступлений по заданной тематике;

б) прикладное:

- изучение и решение конкретных проблем инвалидов;

- проведение исследований в ходе практических занятий в университете с последующим их анализом;

- проведение научно-исследовательской работы в специализированных учреждениях с последующим обсуждением полученных результатов исследования за круглым столом, на конференциях.

Результаты научных исследований находят отражение в научных статьях, актах внедрения в учебно-воспитательный процесс производства.

Для организации научной работы студентов нами разработан примерный перечень рекомендуемых заданий, включающий раздел дисциплины, тематику программного материала и рекомендуемые темы для проведения научных исследований (таблица 1).

Таблица 1 – Примерный перечень заданий для проведения научно-исследовательской работы студентов

Раздел дисциплины	**Тематика программного материала**	**Рекомендуемые темы для проведения научных исследований**
Врачебный контроль	Соматоскопия	- определение типа телосложения; - определение осанки, наличия дефектов позвоночника; - развитие стопы (наличие плоскостопия).
	Антропометрия	- измерение массы тела, роста; - расчет индекса массы тела; - измерение окружностей (головы, грудной клетки, конечностей); - измерение линейных размеров тела.
	Функциональный контроль инвалидов разных категорий	- подсчет пульса, - подсчет частоты дыхательных движений; - измерение артериального давления; - определение жизненной емкости легких; - исследование мышечной силы.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

	Функциональное обследование инвалидов разных категорий	- проба Руфье; - проба Штанге; - степ-тест; - проба Генчи.
Педагогический контроль	Физическое развитие	- тестирование уровня физического развития (выносливости, силы, гибкости, скоростных и силовых способностей); - тестирование для проверки эффективности предложенного комплекса упражнений.
Физическая рекреация	Экотуризм	- разработка маршрутов для отдельных категорий инвалидов; - проведение экотуров для отдельных категорий инвалидов.
	Историко-культурный потенциал Республики Беларусь	- разработка тематик познавательных экскурсий для отдельных категорий инвалидов; - проведение экскурсий по памятным местам для отдельных категорий инвалидов.
Реабилитация	Медицинская реабилитация	- технология медицинской реабилитации у детей с разными формами ДЦП; - особенности психомоторного развития у детей с нарушениями слуха, зрения; - особенности развития психомоторики у лиц с нарушениями интеллекта,
Организация и содержание АФК	Методика занятий АФК детей с нарушениями зрения	- исследование особенностей развития двигательных способностей у детей с нарушениями зрения; - исследование особенностей формирования двигательных умений и навыков у детей с нарушениями зрения.
	Методика занятий АФК детей с нарушениями зрения	- исследование особенностей развития двигательных способностей у детей с нарушениями интеллекта дошкольного возраста; - исследование особенностей формирования двигательных умений и навыков у детей с нарушениями интеллекта у детей младшего школьного возраста.

По каждой из тем нами разработаны рекомендации по выполнению научных исследований, исходя из состояния здоровья ребенка-инвалида, уровня физического и психического развития, возраста (нарушения слуха, зрения, интеллекта, опорно-двигательного аппарата, ДЦП и др.).

Рекомендуемый перечень тематик научных исследований помогает студентам адаптироваться в новой для них научной деятельности. Однако, это только рекомендации и руководство на начальных этапах научных исследований. Студенты вправе выбирать тематику исследований самостоятельно.

Следует отметить, что большую популярность в студенческой среде имеют социологические исследования по вопросам отношения общества к инвалидам, проблемам инвалидов и путях их решения.

Проведение научных исследований реализуется в следующих формах: на практических занятиях в университете, в ходе управляемой самостоятельной работы, в ходе самостоятельной исследовательской деятельности в специализированных учреждениях при работе с детьми-инвалидами.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Выполнение рекомендуемых заданий при проведении научных исследований способствует закреплению практических навыков и умений в условиях производства, создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности после окончания вуза.

Таким образом, рациональная организация и проведение научно-исследовательской работы студентов способствует развитию творческого потенциала и формированию практико-ориентированной направленности процесса профессиональной подготовки.

Выводы.

1. Научно-исследовательская работа студентов является одним из основных условий качественной подготовки будущих специалистов, так как способствует формированию практико-ориентированной направленности процесса профессиональной подготовки студентов по специальности.

2. Организация и проведение исследовательской работы студентов по теоретико-эмпирическим и прикладным направлениям является эффективным видом научной деятельности.

3. Рациональная организация занятий включает разработку примерного перечня заданий и практических рекомендаций, подготовленных с учетом заболевания ребенка-инвалида, уровня физического и психического развития и возраста.

4. Проведение исследований в условиях специализированных учреждений способствует закреплению полученных знаний и умений в практической деятельности, формированию интереса к выбранной профессии.

Использованная литература:

1. Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс]: Википедия. Свободная энциклопедия. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Адаптивная_физическая_культура *(дата обращения 14.12.2019)*

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Значение деятельности спортивных клубов в вузах

Мартиросян Роман Эдуардович, студент факультета ГРТСИ
Российский Экономический Университет имени Георгия Валентиновича Плеханова,
romuldinho@gmail.com

Аннотация: в данной статье рассматривается роль студенческих спортивных клубов в популяризации здорового образа жизни среди молодого поколения. Анализируются особенности деятельности спортивных клубов на базе высших учебных заведений, проблемы, препятствующие реализации спортивных программ, а также определены направления, по которым деятельность спортклуба в вузе имеет приоритет.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, ЗОЖ, физическое воспитание, спорт, молодое поколение.

The value of sports clubs in universities

Martirosyan Roman Eduardovich, student of the faculty of GRTSI; Russian University of Economics named after Georgy Valentinovich Plekhanov,
romuldinho@gmail.com

Abstract: this article discusses the role of student sports clubs in promoting a healthy lifestyle among the younger generation. The features of the activities of sports clubs on the basis of higher education institutions, the problems that impede the implementation of sports programs, are analyzed, and the areas in which the activities of the sports club at the university take priority are identified.

Keywords: student sports club, healthy lifestyle, physical education, sport, young generation.

В условиях стресса, неограниченного предложения нездоровой еды и всеобщей усугубляющейся климатической ситуации значительно увеличивается потребность в поддержании здорового образа жизни для каждого жителя нашей планеты. По статистике, проявление заболеваний, полученных вследствие ведения нездорового образа жизни, приходится на период выхода человека на пенсию. Во многих случаях полностью избавиться от такого рода болезней почти невозможно. Поэтому занятия физической культурой и спортом так необходимы на этапах взросления организма, а именно в школьные и студенческие годы. [Мамонова О.В 2018]

Для осуществления физического воспитания в высших учебных заведениях уже в начале двадцатого века стали зарождаться спортивные организации, известные нам как спортивные

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

клубы. Сам по себе спортивный клуб в вузе – это общественная организация, направленная на оздоровление и физическое развитие состоящих в членстве студентов.

Деятельность этих клубов в первую очередь направлена на поддержание хороших физических кондиций студентов, занимающихся каким либо видом спорта. В этом направлении студенческие спортивные клубы реализуют следующие поставленные перед ними задачи:

1. Организация спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории университета для вовлечения большего количества студентов, аспирантов, преподавателей в занятия спортом;

2. Организация и функциональная поддержка различных спортивных секций при вузе;

3. Ведение и представительство студенческих спортивных команд, как на межвузовском, так и на международном уровнях;

4. Активная пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта;

5. Воспитание психофизических, морально-волевых качеств и укрепление здоровья, за счёт снижения заболеваемости.[Ефремова Н.Г 2018]

Сами по себе занятия спортом оказывают большое влияние на образ жизни человека. Занимаясь спортом, начинающие атлеты отказываются от таких вредных привычек как: курение, наркотики, употребление алкоголя. Более того, спортивные занятия развивают волевые качества и стрессоустойчивость, без чего очень трудно в век ускорения всех процессов и времени.

В эпоху современных технологий большое количество молодых людей свое свободное время проводят за компьютером или иным девайсом. Такой образ жизни, несомненно, вреден для здоровья человека: это времяпрепровождение вредит не только физическому развитию молодого организма, но и его социальной адаптации в обществе. Именно поэтому одним из основных направлений деятельности спортивных клубов является мотивация студентов к занятиям спортом. Это осуществляется самыми различными методами от финансового поощрения до публикации его достижений в университетском издании.[Носова А.В 2018] Насущной проблемой является отсутствие в учебных заведениях разнообразия представленных спортивных дисциплин. Очень часто абитуриенты, занимающиеся в своём регионе каким-либо видом спорта, не имеют возможности продолжить эти занятия, став студентами, из-за отсутствия у вузов необходимой спортивной базы.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

По данным статистики, всего 34% высших учебных заведений имеют плавательные бассейны в своем арсенале на 2015 год. А нужны не только бассейны, но и игровые, тренажёрные залы и т.д. Динамика такова, что каждый год правительство выделяет денежные средства всего 15-20 университетам, что, естественно, недостаточно. [Носова А.В 2015]

В такой ситуации очень много зависит от активности и организаторских способностей работников спортивного клуба, от их умения находить способы решения сложившихся проблем. Например, с помощью заключения взаимовыгодного договора с бассейном, находящимся поблизости и другими спортивными сооружениями.

Далеко не все студенты могут получить необходимый им объём двигательной активности на учебных занятиях по физической культуре, а также удовлетворить свой интерес к какому-либо виду спорта на этих занятиях. Вот тут и должен подключиться спортивный клуб, чтобы удовлетворить запросы студентов. Осуществляя их потребности, повысить мотивацию к занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни в целом.

Таким образом, есть высокая вероятность того, что благодаря нарастанию мотивационной составляющей у студентов, они начнут придерживаться здорового образа жизни, а соревнования и поощрения станут определённым катализатором для достижения поставленных целей. Деятельность спортивных клубов в вузах должна сыграть в этом одну из решающих ролей.

Список литературы:

1. Ефремова, Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В. Плеханова / Н.Г. Ефремова // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. № 32-1. С. 32-36.
2. Мамонова, О.В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре / О.В. Мамонова, С.М. Носов, А.В. Носова // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 17-20.
3. Носова, А.В. О стратегии продвижения продукта в индустрии спорта / А.В. Носова, М.С. Носов // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. 2015. № 2. С. 95-99.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Носова, А.В. Мотивация как один из факторов повышения интереса к занятиям физической культурой у студентов / А.В. Носова, С.М. Носов // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы III Международной научно-практической конференции. 2018. С. 270-273.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.05

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ И КОНТРОЛЬ НАД ДВИГАТЕЛЬНЫМ РЕЖИМОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Мезенцева Вера Анатольевна, старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Самарский государственный аграрный университет»

г. Самара, Россия

Аннотация: в статье рассматривается введение самостоятельных занятий физическими упражнениями в учебный процесс в вузе, влияющие на улучшение развития физических качеств и здоровья студентов.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, студент, физическая культура и спорт, дневник самоконтроля, контроль.

INDEPENDENT LESSONS AND CONTROL ABOUT THE MOTOR MODE OF STUDENTS, ENGAGING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Mezentseva Vera Anatolyevna, Senior Lecturer

FSBEI of HE "Samara State Agrarian University"

Samara, Russia

Abstract: the article discusses the introduction of independent physical exercises in the educational process at the university, affecting the improvement of the development of physical qualities and the health of students.

Key words: self-study, student, physical education and sport, self-control diary, control.

В связи с кратковременностью обучения студентов под контролем преподавателей в течение года и низкими начальными показателями здоровья студентов, их слабой физической подготовленностью и слабым физическим развитием работа преподавателей требует поиска и разработки новых, более эффективных методов совершенствования учебного процесса с целью подготовки полноценных специалистов современной формации.

Тестирование студентов по физической культуре, проводимое преподавателями кафедры на начальном этапе обучения, как метод контроля оценки физической

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

подготовленности и работоспособности студентов, позволяет в значительной мере дать объективную оценку развития и состояния всех физических качеств студентов, поступивших в университет [*Блинков С.Н., 2019г.*].

Объективность оценки служит важным стимулом формирования и направления развития всех физических качеств, знаний, умений и навыков студентов.

В связи с разным начальным физическим развитием студентов комплектование учебных групп для занятий по физической культуре с учетом их физических данных является основой для дальнейшего улучшения педагогического процесса в вузе.

Мы убедились, что учебные занятия только в рамках расписания университета не решают задач полного раскрытия индивидуальных способностей занимающихся физическими упражнениями. Многими авторами доказано, что лучший эффект на умственную работоспособность оказывают занятия физическими упражнениями, которые проводятся с интервалом в один день.

Поэтому значимость дополнительных самостоятельных занятий тем более возрастает.

Преподаватели кафедры «Физическая культура и спорт» внедряют новые дополнительные формы учебных занятий и контроля над двигательным режимом студентов:

- введение дополнительных самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- внедрение дневника контроля здоровья студентов, их физического развития и физической подготовленности.

Методически правильно спланированные и систематически проводимые самостоятельные дополнительные занятия оказывают существенное влияние на организм занимающихся и способствуют целенаправленному развитию необходимых физических качеств студентов.

Для рациональной организации самостоятельных занятий физическими упражнениями и контроля над динамикой развития всех показателей физической подготовленности студентов преподавателями кафедры разработан дневник контроля. Он помогает решать многие задачи, определенные программой вуза.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Эти методы организации занятий физической культурой в университете сохраняются на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляются в многообразных взаимосвязанных формах, дополняющих друг друга и представляющих единую технологию процесса физического воспитания студентов.

Введение самостоятельных занятий способствует лучшему усвоению учебного материала, позволяет увеличить время занятий физическими упражнениями, ускоряет процесс физического совершенствования [*Бородачева С.Е., 2015г.*].

В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность физического воспитания в университете.

В дневнике контроля поставлены цели и определены задачи физической культуры в вузе, даны таблицы ежегодного контроля над физическим развитием студента за весь период обучения, отражена динамика показателей его физической подготовленности.

В дневнике даны полезные советы по проведению самостоятельных занятий, требования, которые студент должен выполнять в течение недели, месяца, года, периода всего обучения, представлены таблицы антропометрических данных, и динамика их изменения с начала учебного года и до его окончания, дана основная и дополнительная литература по теме каждого модуля.

В дневнике приводятся тесты, с помощью которых студент может постоянно контролировать показатели своего физического развития, физической подготовленности, состояния своего здоровья в течение всего периода обучения.

Заполненный дневник контроля является своеобразным пропуском на сдачу зачета или экзамена.

Итак, все вышесказанное подтверждает целесообразность самостоятельных дополнительных занятий и средств контроля над двигательным режимом студентов для внесения корректировок в режим организации занятий по физической культуре и выполнения требований учебной программы по физической культуре и спорту.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Бородачева С.Е., Мезенцева В.А. Поддержание и укрепление уровня здоровья студентов самостоятельными занятиями по физической культуре // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар-Ола: Изд-во МарГУ, 2015, № 26. – С. 7-9.

2. Жукова Е.И., Мезенцева В.А. Роль занятий физической культурой в жизни человека // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VII международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 28 февраля 2018 г./ФГАОУ ВО «РГППУ». 2018. – С. 223-227.

3. Блинков С.Н., Башмак А.Ф., Мезенцева В.А., Бородачева С.Е., Бочкарева О.П. Сравнительный анализ показателей физического развития, физической подготовленности и хронической заболеваемости обучающихся 18 лет аграрного вуза в гендерном аспекте // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», 10(176) – 2019. – С. 31-36. г.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ЗАДАЧАХ МОНИТОРИНГА, ТЕСТИРОВАНИЯ И ДИАГНОСТИКИ СПОРТСМЕНОВ

Миленина Александра Алексеевна, студент
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва
Шапорова Валентина Максимовна, студент
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва
Татарова Светлана Юрьевна, к.п.н., доцент
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва,
syt66@yandex.ru

Аннотация. В данной статье будут рассмотрены ближайшие перспективы в направлениях использования современных технологий в сфере физической культуры и спорта. В том числе использование технологий мониторинга, тестирования и диагностики достижений спортсменов. Тестирование – основная методика комплексного педагогического мониторинга. С его помощью можно проанализировать показатели здоровья и подобрать индивидуальный подход к каждому. Компьютерное тестирование признано самым эффективным методом оценки знаний. Также выделяют применение компьютерной техники при тестировании профессиональной подготовки педагогов.

Ключевые слова: мониторинг, тестирование, диагностика, спорт, компьютерное тестирование, физическая культура.

COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE TASKS OF MONITORING, TESTING AND DIAGNOSTICS OF ATHLETES

Annotation. This article will consider the nearest prospects in the use of modern technologies in the field of physical culture and sports. Including use of technologies of monitoring, testing and diagnostics of achievements of athletes. Testing is the main methodology of integrated pedagogical monitoring. With its help it is possible to analyze health indicators and to choose an individual approach to each. Computer testing is recognized as the most effective method of assessing knowledge. The use of computer equipment in testing vocational training of teachers is also identified.

Keywords: monitoring, testing, diagnostics, sports, computer testing, physical culture.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На современном этапе развития общества крайне необходимы оптимизация и мобилизация имеющихся образовательных, социальных и культурных ресурсов для содействия современной молодежи в формировании жизнеобеспечивающих качеств, в т. ч. патриотизма и гражданской ответственности, креативности, профессионального владения технологиями кросс-культурных коммуникаций, умения организовать свой досуг на основе здоровых нравственных представлений.

Одна из наиважнейших задач российского государства в настоящее время – это обеспечить эффективность функционирования сферы здравоохранения. Решение данной задачи позволит обеспечивать страну здоровым персоналом, повысить использование интеллектуальных ресурсов и повысить качество жизни, что в свою очередь, повлияет на экономическую, культурную и политическую сферу жизни.

Именно поэтому проблема педагогической диагностики является актуальной и значимой при решении вопросов, связанных с развитием преподавательской деятельности и непрерывным профессиональным развитием субъектов образовательного процесса. Педагогическая диагностика не только выявляет знания учащихся, но и дает основу для определения трудностей в обучении, способствует осознанию и поиску оптимальных решений для их преодоления.

Лечение становится очень дорогостоящим и поэтому укреплению и восстановлению здоровья посредством физических практик, гигиеническим факторам придают особое значение.

От года к году растет число студентов вузов, отнесенных по состоянию здоровья к специальным медицинским группам – 15–20 %, в ряде вузов это число увеличивается до 50 % (Татарова, 2008). Так что проведение диагностики здоровья, различных тестов и мониторинга позволит, во-первых, помочь учащимся специальной группы заниматься, не нанося вред себе, а во-вторых, собирать статистику и предотвращать ухудшение показателей.

Следует различать спортивную диагностику и тестирование, и педагогическую диагностику, и тестирование. В статье рассмотрим обе стороны.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Педагогическая диагностика

Педагогическая диагностика может включать: степень сформированности определенных личностных качеств; обучение и воспитание личности; поведение и деятельность обучающихся; воспитательное воздействие в социальной среде; педагогическое общение и др., Ограничившись исследованием, мы решили в качестве темы диагностики педагогической деятельности подготовку компетенций будущих специалистов IT-отрасли в образовательном процессе.

Оценивая традиционные методы диагностики, мы пришли к выводу, что наиболее эффективным методом является тестирование, которое имеет много преимуществ:

- высокая степень объективности метода (исключает влияние субъективных факторов);

- высокая эффективность исследований (позволяет оценить знания больших групп обучаемых с быстрой обработкой результатов);

- можно оценить точность результатов.

Однако существуют ограничения для теста, потому что может быть сложно оценить глубокое понимание, владение стилем мышления рассматриваемой дисциплины, хотя в целом это возможно. Однако следует отметить, что многие педагоги в настоящее время ориентируются на педагогические тесты как наиболее объективную, самостоятельную диагностическую систему для измерения успеваемости учащихся и предоставляют возможность массовой, оперативной, многомерной диагностики результатов их учебно-познавательной деятельности.

С помощью педагогических тестов мы сообщаем о методе оценки качества образования, который представляет собой стандартизированный метод измерения, обработки и анализа результатов.

Современные биомедицинские технологии выходят за рамки профессиональных медицинских учреждений и находят свое применение в различных областях жизни, где необходимо получать информацию о здоровье человека. Наибольшей областью такого применения являются биомедицинские технологии в спорте, особенно виды, связанные с непрерывной, длительной физической активностью. Развитие современных видов спорта и

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

инфраструктуры предъявляет сложные задачи и специфические требования к спортивным специалистам, тренерам и врачам при подготовке высококвалифицированных спортсменов международного класса. В то же время развитие современных медицинских технологий позволяет проводить непосредственное обследование реакции организма на определенные воздействия, что дает важную информацию для диагностики работоспособности и оперативной готовности.

Следует отметить, что функциональная диагностика играет важную роль в информации, полученной из различных образцов. Все материалы медицинского обследования должны рассматриваться не отдельно, а вместе со всеми другими медицинскими критериями. Только комплексный расчет данных медицинского обследования, результатов применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных в ходе функционального обследования, позволит объективно оценить функциональную подготовленность организации спортсмена к соревнованиям в целом.

Таким образом, тестирование становится современной парадигмой объективной оценки эффективности образования, основными задачами которой являются:

- Объективная оценка выполнения студентами образовательных стандартов;

- Формирование устойчивого позитивного стереотипа у студентов и преподавателей о необходимости и неизбежности всеобщего внедрения объективных показателей результативности образования в обществе в практику принятия управленческих решений;

- Разработка научных основ для создания, исследования свойств и применения исследований;

- Внедрение стандартизированных методов тестирования как метода объективной оценки результатов обучения;

- Обеспечение разнообразия, необходимого для удовлетворения потребностей учащихся, педагогов, образовательных учреждений, органов управления образованием в

адаптации тестовых объектов (создание полного пакета образовательных и управленческих услуг) для решения их конкретных задач.

Тесты на основе компьютерных информационных технологий официально считаются основным средством диагностики знаний проекта федерального закона " О государственном образовательном стандарте начального общего образования»

Под компьютерным тестированием образовательного процесса как основой формирования компетенций будущих специалистов мы понимаем целенаправленную деятельность преподавателя по разработке образовательных услуг, тестированию, обработке, а также результатов вычислительной техники и информационных технологий, а также по желанию студента, максимальному результату процесса

В компьютерных тестах могут учитываться индивидуальные особенности учащихся в зависимости от конкретного сенсорного канала, например, слуха, языка, зрения.

Спортивная диагностика

Доказана низкая эффективность программ экстренной функциональной диагностики и обучения без использования инновационного оборудования, имеются технологические решения по организации тренировочного процесса со специальными средствами, осуществляющими срочную диагностику функционального состояния организма спортсмена.

В рамках элективных дисциплин по физической культуре и спорту в высших учебных заведениях сохраняется необходимость в разработке и внедрении новых подходов в систему учебных занятий по физической культуре с использованием новых методик и технологий (Любина, Симина, Татарова, Звягинцев, Татаров, 2019). А без должной диагностики, тестирования и мониторинга руководство не сможет наглядно просмотреть результаты и проанализировать целесообразность внедрения.

Большую роль в диагностике, мониторинге и тестировании спортсменов занимают мобильные приложения и специальные аксессуары. Различные fitness tracker, фитнес-браслеты и приложения для бега, йоги и других видов спорта.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

С помощью стандартного спортивного браслета и мобильного приложения можно измерить частоту сердечных сокращений, отследить динамику изменения веса, времени сна, следить за количеством потребленных белков, жиров и углеводов.

Из-за широкой доступности спортом может заниматься каждый, при этом видя результаты своих трудов наглядно, на экране своих смартфонов.

Желание улучшить свой внешний вид и произвести впечатление на окружающих посредством совершенствования телосложения, подчеркивания особенностей фигуры, увеличения пластичности движений, увеличения мышечной массы являются наиболее сильным мотивационным механизмом к занятиям спортом и физической культурой у молодежи (Марвина, Круглова, Татарова, 2019).

Сейчас фитнес-браслеты находятся на пике популярности. Яркие, стильные часы можно увидеть в руках многих людей, которые бегают, плавают, или просто гуляют.

Они помогают контролировать состояние вашего организма, лучше понимать, как он работает, соблюдать здоровый образ жизни.

Фитнес-браслет (tracker, Smartband) — это инструмент со встроенными датчиками, который поможет вам контролировать общее состояние вашего тела, а также двигательную активность. Кроме того, гаджет показывает реакцию пользователя на нагрузку организма и помогает отслеживать развитие. Не все знают, что такое устройство помогает начинающим и активным людям правильно подобрать нагрузку, чтобы переключиться между активностью и отдыхом. Так что суть фитнес-браслета заключается в том, чтобы регулировать самочувствие пользователя, помогая ему приблизиться к идеалу.

Специалисты выделяют такие существенные особенности от фитнес-браслета:

- подсчитывает шаги, пройденное расстояние, напоминает о долгом бездействии. С помощью акселерометра (датчика для измерения ускорения) пользователь узнает, сколько шагов и какое расстояние он проходит, сколько времени на это тратит, сколько калорий сжигает. С каждым днем хочется повышать работоспособность, что положительно сказывается на фигуре. Если вы сидите слишком долго, tracker вибрирует и просит вас встать и попрактиковаться;

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- отслеживает сон. Самочувствие и здоровье человека зависит от того, как он спит. Если вы не снимаете устройство ночью, утром оно покажет, как долго длился глубокий / поверхностный сон, проанализирует данные и даст рекомендации по улучшению качества. Благодаря "умному сигналу тревоги", устройство будит вас во время быстрого сна;

- измеряет пульс. Благодаря встроенному монитору сердечного ритма, вы можете использовать tracker для определения частоты сердечных сокращений, что очень важно во время тренировки. При превышении предельного значения устройство оповещает пользователя вибрацией;

- стимулирует вас следовать вашей диете. Гаджет подсчитывает калории, сжигаемые во время физической активности. Есть модели с дневником питания. Для этого вам нужно сканировать штрих-код для продуктов, которые вы едите, а затем вы увидите информацию о продукте, и приложение покажет диаграммы калорий, которые вы потребляете, и калорий, которые вы теряете;

- заменяет личного тренера. С помощью фитнес-браслета, можно провести тренировочный календарь. И с помощью опции Smart coach вы можете улучшить свои спортивные результаты. Tracker имеет все ресурсы, необходимые для достижения своих целей.

Так же эти устройства можно использовать не только при тренировках на воздухе или в помещении, но и в воде, так как большинство из них оснащены защитой от попадания влаги. В fitness tracker часто заложены программы функциональных тренировок. Функциональная тренировка – это новое направление в фитнесе, требующее адаптации и внедрения в систему занятий в воде. Такая тренировка повышает функциональный уровень работы всех систем организма и выводит их на новый уровень (Любина, Симина, Шакирова, Татарова, 2018).

Помогут такие приспособления и при работе с иностранными студентами, так как программное обеспечение браслетов представлено на нескольких языках. Необходимость преобразования и усиления воспитательной работы с иностранными студентами при проведении учебных занятий по физической культуре, в частности при обучении их плаванию, обусловлена важностью формирования у них не только жизненно необходимого

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

навыка плавания, но и дружественного отношения к России(Логинов, Стадник, Любина, Татарова, 2018).

Очевидно, такие устройства не появились бы без должной популяризации спорта и здорового образа жизни в стране. Имидж здоровья напрямую зависит от содержательного компонента информации о здоровье, которую СМИ транслируют аудитории. Наиболее часто используемые средствами массовой информации темы задают тон всем сообщениям о здоровье, формируя в сознании аудитории соответствующую иерархию компонентов здоровья с точки зрения их ценности.

Таким образом, более глубокий уровень мониторинга физического развития и физической подготовленности студентов позволяет, вместо фиксации только показателей, оценить здоровье, физическое развитие студента с большей точностью. Внедрение диагностики и тестов позволит проводить анализ показателей и вмешательство на более ранней стадии в процесс развития студента для облегчения или устранения негативных последствий.

Литература

1. Формирование здорового образа жизни студентов в культурно-образовательной среде вуза С.Ю. Татарова/ ISSN 1810-0201. Вестник ТГУ, выпуск 5 (61), 2008. – С. 341-343.

2. Изменение функциональных возможностей кардиореспираторной системы у студентов при использовании аква-аэробных упражнений в сочетании с элементами спортивного плавания/ Елена Владимировна Любина, Татьяна Евгеньевна Симина, Светлана Юрьевна Татарова, Петр Николаевич Звягинцев, Вадим Борисович Татаров/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 171-175.

3. Мотивационные механизмы для занятий физической культурой и спортом для студентов высших учебных заведений Марвина Светлана Борисовна, Круглова Юлия Владимировна, Татарова Светлана Юрьевна/ Психолого-педагогическое обеспечение двигательной активности. – 2019. – С. 126-129.

4. Повышение уровня физической подготовленности студентов юношей на основе включения функциональных уроков по аквааэробике в систему учебных занятий по физической культуре/ Елена Владимировна Любина, Татьяна Евгеньевна Симина, Юлия Валерьевна Шакирова, Светлана Юрьевна Татарова/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 10 (164). – С. 192-197.

5. Воспитательная работа с иностранными студентами при формировании навыка плавания в процессе занятий по физической культуре/ Олег Николаевич Логинов, Елена Григорьевна Стадник, Елена Владимировна Любина, Светлана Юрьевна Татарова/ Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 174-180.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.4(075.8)

АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ УРОКОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ЭКОНОМИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Мухамедгалиев Вячеслав Илгизович, студент
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Россия, Москва
Ефремова Надежда Георгиевна, старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Россия, Москва

Аннотация: В статье представлена динамика физической подготовленности в течение одного года учебных занятий, а также изменения реакции сердечной мышцы на физическую нагрузку. В завершении эксперимента достигнуто незначительное улучшение физической подготовленности.

Ключевые слова: учебные занятия по физической культуре, физическая подготовленность, индекс Руфье, средства повышения мотивации.

Annotation: The article presents the dynamics of physical preparation during one year of training sessions, as well as changes in the response of the heart muscle to physical load. Little improvement in physical preparedness was achieved at the end of the experiment.

Key words: training sessions on physical culture, physical preparation, Rufier index, means of increasing motivation.

Актуальность. На сегодняшний день в России наблюдается тенденция ослабления здоровья молодых людей, снижения их физической подготовленности. Только 25-35% студентов ведут активный образ жизни, избыточную массу тела имеют 12-15%, незначительные патологии выявлены у 65% учащихся [Антонова И.Н.,2019 г]. В связи с этим повышение физической подготовленности имеет важное значение в улучшении состояния здоровья студентов и их приобщения к регулярной двигательной активности[Бочкарева С.И.,2018г.].

Цель исследования: изучить влияние урочных занятий по физической культуры по физическую подготовленность студентов-экономистов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Организация исследования. Исследование в период с сентября 2018 по апрель 2019 года, в котором приняло участие 65 юношей и 89 девушек 1 курса. Все испытуемые посещали занятия ФК 2 раза в неделю по 90 минут, на основе средств фитнеса (сент.-декаб. 2018 года: атлетическая гимнастика, общая физическая подготовка, аэробика; фев.-апрель 2019 года: аквафитнес и плавание, элементы кроссфита, общая физическая подготовка) [Столяр К.Э.,2017]. В таблицах 1-2 продемонстрированы контрольные упражнения и нормативы для юношей и девушек, нормативы утверждены на заседании учебно-методической комиссии кафедры физического воспитания[Сысоев Ю.В.,2016]. Результат оценивается: «отличный», «средний», «ниже среднего» и «средний».

Таблица 1 – Нормативы физической подготовленности(девушки)

УРОВНИ для девушек	отличный	средний	ниже среднего	низкий
Приседания за 30 сек.	32	29	27	23
Наклон вперед из полож. стоя на скамье	15	10	5	0
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	20	18	14	10
Прыжки на скакалке (1 мин)	140	130	120	100
Подъем туловища лежа на спине	55	45	35	25

Таблица 2 – Нормативы физической подготовленности (юноши)

УРОВНИ для юношей	отличный	средний	ниже среднего	низкий
Прыжки «разножка»	60	50	40	30
Наклон вперед из полож. стоя на скамье	10	5	0	больше 0
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа	60	50	40	30
Прыжки на скакалке (1 мин)	140	130	120	100
Подъем туловища лежа на спине	60	50	40	30

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты исследования. Наблюдаются незначительные улучшения результатов, которые имеют недостоверный характер (таблица 3,4). Так прыжки «разножка» изменились 53,6-55,3раз; наклон вперед 4,3-7,1см; сгибания и разгибания рук 54,5-55,6раз; прыжки на скакалке 127,6-131,2 раз. Полученные результаты подтверждают необходимость дополнительных занятий, и низкую эффективность урочных занятий. Даже ЧСС1 (в покое) незначительно улучшился от 79,3 до 77,1 уд/мин. Индекс Руфье вырос в переделах погрешности результатов, уровень «ниже среднего» изменился 70,5-61,7усл.ед.; «отличный» уровень отсутствовал, а в завершении 2,9%.

Таблица 3 – Исходные результаты ОФП юношей

Контрольные упражнения	$\overline{X}$	стоткл	отличный %	средний %	ниже среднего	низкий %
Прыжки «разножка» (раз)	53,6	7,6	50,1	26,4	23,5	0
Наклон вперед (см)	4,3	3,5	26,0	40,1	31,0	2,9
Сгибания и разгибания рук	54,5	6,3	47,06	19,4	23,5	0
Прыжки на скакалке (1 мин)	127,6	15,5	29,4	35,2	14,7	20,5
Подъем туловища (раз)	54,7	6,6	50,0	32,3	14,7	2,94
ЧСС1(в покое)	79,3	10,7	-	-	-	-
ЧСС2(после нагрузки)	125,7	14,6	-	-	-	-
ЧСС3 (1 мин после нагрузки)	89,5	13,0	-	-	-	-
Индекс Руфье (ул. ед.)	9,38	2,03	0	29,4	70,5	0

Таблица 4 – Результаты ОФП юношей в конце учебного года

Контрольные упражнения		стоткл $\overline{X}$	отличный %	средний %	ниже среднего	низкий %
Прыжки «разножка» (раз)	55,3	6,5	55,8	23,5	20,5	0
Наклон вперед (см)	7,15	3,6	37,6	35,2	26,2	0

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Сгибания и разгибания рук	5,6	5,8	47,06	35,3	17,6	0
Прыжки на скакалке (1 мин)	131,2	12,9	35,2	35,9	8,8	20,5
Подъем туловища (раз)	55,8	5,7	55,8	35,2	8,8	0
ЧСС1	77,1	10,2	-	-	-	-
ЧСС2	123,6	12,2	-	-	-	-
ЧСС3	85,2	11,1	-	-	-	-
Индекс Руфье (усл. ед.)	9,64	1,2	2,9	35,4	61,7	0

Результаты девушек также имеют недостоверную динамику (таблица 5,6), так приседания за 30 секунд изменились 30,4-31,0раз; наклон вперед 15,3-15,6см; сгибания и разгибания рук в упоре лежа 18,1-18,5 раз; подъем туловища 48,9-49,8 раз; прыжки на скакалке 137,2-138,1 раз. При этом отличный уровень в приседаниях изменился от 44,4% до 55,5%; прыжки на скакалке имеют отрицательную динамику в «отличном» уровне от 68,8 до 60%. Индекс Руфье практически не изменился, «отличный» уровень реакции сердечной мышцы на физическую нагрузку составлял 0%, в завершении 6,6%. Руфье«ниже среднего»: от 64,4% до 53,3% (дев.). В целом нет ни одного упражнения с достоверной динамикой.

Таблица 5 – Исходные результаты ОФП девушек

Контрольные упражнения		стоткл	отличный %	средний %	ниже среднего	низкий %
Приседания за 30 сек (раз)	30,4	2,0	44,4	33,3	6,67	0
Наклон вперед (см)	15,3	4,3	60,0	31,1	8,8	0
Сгибания и разгибания рук	18,1	3,55	68,8	13,3	8,8	8,8
Прыжки на скакалке 1 мин	137,2	10,4	68,8	22,2	17,7	4,4
Подъем туловища (раз)	48,9	9,9	60,0	24,4	6,6	8,8
ЧСС1 (в покое)	11,1	11,1	-	-	-	-
ЧСС2 (после нагрузки)	127,7	15,4	-	-	-	-
ЧСС3 (1 мин после нагрузки)	85,6	16,5	-	-	-	-
Индекс Руфье (усл. ед)	9,33	2,4	0	35,6	64,4	0

Таблица 6 – Результаты ОФП девушек в конце учебного года

Контрольные упражнения		стоткл	отличный %	средний %	ниже среднего	низкий %
Приседания за 30 сек (раз)	31,0	1,7	55,5	31,1	13,3	0

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Наклон вперед (см)	15,6	4,2	62,2	31,1	6,6	0
Сгибания и разгибания рук	8,5	3,1	71,1	11,1	11,1	6,6
Прыжки на скакалке 1 мин	38,1	10,4	60,0	17,7	20,0	2,2
Подъем туловища (раз)	49,8	9,8	62,2	22,2	6,6	8,8
ЧСС1	79,4	10,6	-	-	-	-
ЧСС2	125,8	13,7	-	-	-	-
ЧСС3	84,3	16,0	-	-	-	-
Индекс Руфье	9,5	1,2	6,6	40,1	53,3	0

Следует отметить высокие значения стандартного отклонения у девушек в результатах ЧЧС. В завершении реакция сердца на физическую нагрузку «ниже среднего»остается 53,3% (девушки), у юношей 61,7%.

Выводы. Применяемая нагрузка фитнеса в виде 6 минутного бега, работы на кардио тренажерах, прыжков на скакалке, аэробики, плавания и аквафитнеса, общей физической подготовки не оказала достоверного влияния в рамках 2-х разовых занятий. Элементы кроссфита и атлетической гимнастики необходимо увеличить в дополнительных занятиях, кроме того, необходимо увеличить число занятий до 3 раз в неделю, включить в нормативные требования среднее количество шагов в сутки (бесплатное мобильное приложение, автоматические настройки смартфона «IPhone» – «Здоровье»).

Литература

1. Антонова, И.Н. Эффективность урочных занятий по физической культуре в экономическом университете / Т.Н. Шутова, А.В. Носова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. Т. 170. №4. С. 14-18.

2. Бочкарева, С.И. Исследование понимания сущности физической культуры современными студентами / Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Копылова Н.Е., Малахова Е.В., Ростеванов А.Г. // Культура физическая и здоровье. – 2018. – № 1 (65). – С. 27-29.

3. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар.науч.-практ. конф.- М: РЭУ им. Г.В.Плеханова, 2017. С. 303-311.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Сысоев, Ю.В. Новый комплекс « Готов к труду и обороне»(ГТО) и уровень готовности студенток к его выполнению / Ю.В.Сысоев , Е.Ю.Сысоева // Наука и школа.- 2016.- №5. С. 56-62.

5. Сысоев, Ю.В. Динамика ценностных ориентаций студенток педагогического вуза в период обучения/ / Ю.В.Сысоев, Е.Ю.Сысоева // Профессионализм педагога, сущность, содержание перспективы развития. Научные труды международной конференции в 2 частях.-2016.С .54-62.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 736

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО СЕКТОРА

Никитина Лана Максимовна, студентка ФГРТСИ «РЭУ им. Г.В. Плеханова»

Москва

Аннотация: в статье рассматривается функционирование спортивных организаций в учебных заведениях на примере РЭУ им. Г. В. Плеханова, а также актуальность различных видов организаций спорта. Делается вывод о том, что благодаря сразу нескольким структурным подразделением удовлетворяются потребности студентов и университета в спорте.

Ключевые слова: спорт, студенческий спорт, спортивная организация, досуг, здоровый образ жизни.

ORGANIZATION OF WORK OF THE STUDENT SPORTS SECTOR

Nikitina Lana Maksimovna, student of the Federal State Technical Research and Design Institute "REU named after G.V. Plekhanov, Moscow

Annotation: the article discusses the functioning of sports organizations in educational institutions on the example of REU them. G.V. Plekhanov, as well as the relevance of various types of sports organizations. It is concluded that, thanks to several structural units at once, the needs of students and the university in sports are met.

Keywords: sport, student sport, sports organization, leisure, healthy lifestyle.

В настоящее время спорту уделяется огромное внимание среди людей всех возрастов. С каждым годом ведение здорового образа жизни набирает все большую популярность среди молодежи. Студенты по всей стране стараются реализовать свой потенциал не только в качестве участников, но и в качестве организаторов и волонтеров. Так, прошедший в 2018 году в России чемпионат мира по футболу, показал, насколько спортивный мир интересен современной молодёжи. Статистика показывает, что около 35 тысяч волонтеров приняли участие в организации чемпионата мира по футболу, средний возраст добровольцев составил 24 года, что входит в границы определения возраста молодежи. Участие в летних и зимних универсиадах, сдача норм ГТО также являются подтверждением заинтересованности студентов в занятиях физической культурой и спортом. Более того, по результатам проведенного опроса отмечают, что за последний год желание респондентов, в возрасте от

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

17 до 21, года заниматься спортом увеличилось, так как это соответствует современному тренду. Среди 100 опрошенных студентов 66% уже занимаются спортом, из них 61,2% считают, что их интерес к спорту и здоровому образу жизни возрос за последний год. Таким образом, больше половины опрошенных считают спорт неотъемлемой частью своей жизни.

Данная тенденция объясняется тем, что еще в школе уделяется большое внимание спорту. Ребята посещают плановые занятия по физической культуре, проходят соревнования между классами и школами. Кроме того, многие ученики занимаются спортом профессионально в секциях. Основной возраст, в котором молодежь добивается наибольших успехов в спортивной индустрии, составляет 17-21 год, за исключением некоторых видов спорта, таких как художественная гимнастика, например. Получается, что, будучи выпускниками школ, ребятам приходится делать выбор: спортивная карьера или карьера в другой сфере. Многие выбирают второй вариант, поэтому они тщательно относятся к изучению своего будущего места учебы. Ведь людям, которые достаточно много времени посвятили спорту в своей жизни, хочется и дальше продолжать развиваться в этом направлении, совмещая с учебной деятельностью [Носова А.В., 2017г.].

Образовательные учреждения зачастую помогают студентам в реализации их желаний и потребностей в спорте. Спорт в высших образовательных учреждениях регулируется государством. По приказу Минспорта от 21.11.2017 N 1007 "об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской федерации на период до 2025 года" в учебных заведениях должны быть обеспечены возможности для занятий студентов физической культурой, а также развитая инфраструктура спорта. Что в свою очередь должно повысить конкурентоспособность российского спорта в целом. Так, например, в РЭУ им. Г.В. Плеханова спортивная направленность образования развита достаточно сильно. Имеются спортивные залы разной направленности: бильярд, бассейн, тренажерный зал и многие другие. А также существуют секции, в которых студенты могут заниматься йогой, танцами, степ-аэробикой. В учебную программу с первого курса включены занятия по физической культуре, причем не только практические, но и теоретические, которые представлены лекционным курсом. Это позволяет студентам поддерживать себя в тонусе, отдыхать от умственной нагрузки. Исследования показали, что правильная физическая нагрузка способствует образованию новых нейронных связей. Джон Рейти, профессор психиатрии Гарвардской медицинской школы проанализировал выдающиеся учебные результаты в одной из Иллинойских школ. По итогам тестирования это учебное заведение заняло первое

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

место в мире по естественным наукам. По мнению руководства, таких результатов удалось добиться благодаря введению новой системы физкультурно-оздоровительного комплекса упражнений. Их суть заключается в нестандартном подходе к мотивации ребят: их задача выполнять упражнения не на количество, кто больше сделает приседаний или отжиманий, а на качество – время, при котором они тренировались с повышенным сердцебиением. Кроме того, любой ученик мог выбрать тот комплекс занятий, которые ему нравились, что в свою очередь очень сильно влияло на мотивацию подростков в целом к данным занятиям. И одной из наиболее важных частей является то, что все эти занятия проходили до начала уроков.

Таким образом, спорт напрямую влияет на наши мыслительные процессы, повышает фокусировку, быстроту реакции не только в физическом плане, но и в умственном. При занятиях спортом вырабатываются различные гормоны, которые помогают мозговой активности. Дофамин обеспечивает фокусировку на конкретных задачах, способствует повышению мотивации, серотонин в свою очередь способствует эмоциональной устойчивости, а норэпинефрин помогает развить быстроту реакции в принятии решений. Также занятия спортом делают человека счастливее, из-за этих же гормонов.

Однако не стоит забывать, что современная молодёжь – это поколение, склонное к соревновательной деятельности, к конкурентной борьбе и, зачастую, им бывает недостаточно обычных учебных занятий физической культурой по расписанию, им хочется участвовать в турнирах и батлах, показывать себя и продолжать развивать свои физические навыки.

Активное участие в организации всей этой деятельности принимают студенческие советы факультетов. Ребята занимаются организацией спортивных мероприятий, выездов с большой направленностью на досуг: каток, аквапарк, батутный центр. Во многом, спортивное направление факультета помогает студентам найти единомышленников, познакомиться с новыми и интересными людьми и просто хорошо провести время, отвлечься от учебы и отдохнуть. Кроме того, они занимаются информированием студентов о проведении спортивных мероприятий всего университета и о наборах в факультетские сборные команды по различным видам спорта. Любой студент своего факультета может принять участие в таких соревнованиях, чтобы побороться за титул. В РЭУ им. Г. В. Плеханова ежегодно проходят футбольные матчи. Участвуют все факультеты университета, иногда приглашают команды из филиалов вуза. Серии побед в коротких играх определяют лучшую команду и факультет, который получает главную награду – кубок ректора. Немаловажную роль

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

является поддержка факультетских команд своими студентами. Ребята разных курсов приезжают посмотреть матчи и поболеть за родную команду. А самый активный факультет получает награду и звание лучшей группы поддержки. Все это значительно усиливает мотивацию студентов к участию в спортивных мероприятиях вуза, и способствует привлечению большего количества людей к организации спортивных соревнований в университете.

На базе студенческого совета создаются комитеты по интересам. Плехановский университет - не исключение. Существует спортивный комитет, руководителем которого является старшекурсник. Спортком - это объединение, в котором собираются ребята, которые просто любят спорт, общение, они занимаются проведением массовых спортивных мероприятий не только на базе РЭУ, но и на внешних площадках Москвы. Участвуя в деятельности спорткомов, студенты приобретают навыки организаторской деятельности и в дальнейшем могут продолжить свою карьеру в этом направлении, в спортивном клубе. Так чем же ещё занимается спортивный комитет? Почти вся организация турниров и межфакультетских соревнований осуществляется студентами. Кроме того, ведутся социальные сети, где ребят просвещают в области здорового образа жизни и спортивного питания, пользуются популярностью рубрики об истории различных видов спорта и универсальные подборки с упражнениями. Публикуются последние и актуальные новости спорта, рубрики с рецептами сбалансированного питания. На еженедельных собраниях проводят интерактивы, розыгрыши мерча-одежды с символикой спортивного комитета, которые показывают принадлежность студентов к комитету. Любители тренировок в компании объединяются и проводят свои спортивные занятия совместно на базе университета или же на бесплатных площадках Москвы.

Помимо студенческой организации своего спортивного досуга в РЭУ существует еще один спортивный сектор – это студенческий спортивный клуб. Данная организация в отличие от спортивного комитета является структурным подразделением центра по воспитательной работе РЭУ им. Г. В. Плеханова. Центр занимается поддержанием здорового образа жизни не только среди студентов, но и среди работников университета. Кроме того, спортклуб отвечает за проведение массовых спортивных мероприятий. Например, ежегодно весной проходит плехановский кросс, а зимой - плехановская лыжня. Участие в этих состязаниях принимает даже ректор университета. Также центр формирует сборные команды университета, занимается их подготовкой для успешных выступлений. Хоккейный клуб РЭУ

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

им. Г. В. Плеханова славится среди студентов своими победами и зрелищными играми. Попасть туда может каждый студент нашего вуза, но он должен иметь очень хорошую физическую подготовку. Ежегодно проводится набор в команду среди студентов всего университета. На протяжении четырех сезонов ХК принимает участие в двух чемпионатах: СХЛ – студенческая хоккейная лига и МСХЛ – московская студенческая хоккейная лига. На этих соревнованиях присутствуют достойные соперники, что помогает ребятам всегда быть в тонусе и стремиться к победам и личностному росту в профессиональном плане.

Таким образом, на примере плехановского университета была рассмотрена деятельность студенческого спортивного сектора. На данный момент она полностью отвечает требованиям и вуза и студентов. И именно потому, что существует сразу несколько структурных спортивных подразделений. Благодаря их совместной слаженной деятельности студенты имеют возможность регулярно повышать уровень физического развития, совершенствовать имеющиеся умения и навыки, делать свой досуг более разнообразным и полезным для здоровья, вести в целом здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Носова, А.В. Мотивация как один из факторов повышения интереса к занятиям физической культурой у студентов / А.В. Носова, С.М. Носов // В сборнике: Стратегия развития спортивно-массовой работы со студентами Материалы III Международной научно-практической конференции. 2018. С. 270-273.
2. Носова, А.В. О стратегии продвижения продукта в индустрии спорта /А.В. Носова, М.С. Носов // Экономика, статистика и информатика. Вестник УМО. 2015. №2. С. 95-99.
3. Огородов, Д. А. «Влияние спортивных некоммерческих организаций на профессиональное спортивное развитие обучающихся образовательных организаций высшего образования.» / Научно-практический журнал Аллея Науки. – 2018. – № 11(27).
4. Положение о Центре «Студенческий спортивный клуб РЭУ им. Г. В. Плеханова». 2016.
5. Приказ Минспорта от 21.11.2017 N 1007 "об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской федерации на период до 2025 года" [Электронный ресурс] / Консультант-плюс. – 1997-2019. – Электрон. дан. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_283321/ (дата обращения 13.12.19)

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796
ББК 75.1

Анализ заинтересованности студенческой молодежи в соревновательной деятельности

Перфилова Татьяна Владимировна, преподаватель, Московский политехнический университет
Путилина Вера Юрьевна, преподаватель, Московский политехнический университет
Шилова Марина Викторовна, старший преподаватель, Московский политехнический университет

Аннотация: в статье приводятся результаты исследования, которое проводилось с целью выяснить отношение студентов и их заинтересованность в соревновательной деятельности. Объект исследования – студенты Московского политехнического университета. На основе полученных результатов сделаны некоторые выводы: большинство респондентов имеют позитивное мнение о спорте, в виде отдельных суждений, однако деятельностный компонент находится на низком уровне среди студентов. Исходя из этого, определены проблемы при организации массовых спортивных студенческих соревнований, которые заслуживают дальнейшего изучения.

Ключевые слова: спорт, студенческие спортивные соревнования, мотивация студентов к физкультурно-спортивной деятельности

Analysis of student interest in competitive activity

Perfilova Tatyana Vladimirovna, Lecturer, Moscow Polytechnic University
Putilina Vera Yurievna, Lecturer, Moscow Polytechnic University
Shilova Marina Viktorovna, Senior Lecturer, Moscow Polytechnic University

Annotation: the article presents the results of a study conducted in order to find out the attitude of students and their interest in competitive activity. Object of study - students of Moscow Polytechnic University. Based on the results obtained, some conclusions are drawn: the majority of respondents have a positive opinion about sport in the form of separate judgments, but the activity component is at a low level among students. Based on this, problems are identified in the organization of mass student sports competitions that deserve further study.

Key words: sports, student sports competitions, motivation of students to physical culture and sports activities

В настоящее время сложно представить себе современный вуз без его активного участия в физкультурно-спортивной деятельности и спортивном движении страны. Значимость физической культуры и спорта для студенческой молодежи, а также их основные цели и задачи в рамках высшего учебного заведения декларируются в таких официальных

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

документах как Федеральный законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями), Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, Методические рекомендации по развитию студенческого спорта" (утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016) и другие [3, 5].

Центральным звеном в сфере физической культуры и спорта следует признать именно спортивные соревнования, а в аспекте студентов – студенческие спортивные соревнования. В качестве одного из методов активизации занятий физической культурой и спортом, соревнования включены в систему физического воспитания студенческой молодежи [Петрова Л. Ю., 2018г.].

Так как объектом нашего исследования являются студенты высших учебных заведений, то с ними и было проведено исследование, одним из методов которого был социологический опрос. Он проводился с целью выяснить отношение студентов и их заинтересованность в соревновательной деятельности [Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. 2012г.].

В опросе принимали участие студенты 1 и 2 курсов Московского политехнического университета в количестве 350 человек, обучающиеся по следующим направлениям подготовки: журналистика, издательское дело, информационные системы и технологии, материаловедение. Респонденты – студенты учебных групп, основного и специального медицинского отделения, которые не являются профессиональными спортсменами. Некоторые из них занимаются в спортивных секциях внутри университета или за его пределами.

Для опроса студентов использовалась специально разработанная «Анкета студента» состоящая из 46 вопросов, которые по своему смысловому содержанию сгруппированы в три основные блока:

I. Игры, соревнования, спорт.

II. Поведение в игровом соперничестве.

III. Олимпийские игры и олимпийское движение.

Как показал проведенный опрос, для большинства студентов характерно позитивное отношение к игровой деятельности, которая является неотъемлемой частью спорта и спортивных соревнований. Так, на вопрос «Что для тебя самое важное в игре?» 55% респондентов ответили «поиграть в свое удовольствие, отдохнуть, развлечься», 20% дали

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ответ «победить», причем все 20% составили студенты мужского пола и 25% ответили «показать хорошую игру, «выложиться до конца». Причем среди студентов специальной медицинской группы при ответе на этот вопрос ни один студент не выбрал вариант ответа «победить». О предпочтении студентов к тем или иным играм говорят следующие результаты: 50% респондентам больше нравятся соревновательные игры, 34% - несоревновательные, т.е. игры без определения победителей и 16% нравятся любые игры. Отношение респондентов к соревнованиям характеризуют высказывания, которые они выбрали. Так, 38% студентов выбрали высказывание, слова которого принадлежат футбольному тренеру В. Ломбарди, США, - «победа – не самое главное, победа – единственное, ради чего стоит бороться», также 45% считают, что «главное в спортивном соревновании не победа, а участие», 17% высказали мнение, что «главное в жизни не триумф, а битва; важнее храбро сражаться, чем победить» [Петрова Л.Ю., Петров М.А., 2019г.]

Некоторые данные проведенных опросов указывают, казалось на достаточно высокий уровень мотивации респондентов на спорт. Так, при постановке вопроса в общей форме: «Интересует ли тебя спорт и в какой степени?»,- 90% опрошенных ответили «Да», причем 35% «очень сильно». Однако когда вопросы конкретизируются, выясняется слабая мотивация респондентов на участие в различных мероприятиях, связанных со спортом.

Так, 88% опрошенных ответили, что им нравится участвовать в соревнованиях (конкурсах) и 12% - не нравится. Однако, в последующих вопросах выяснилось, что непосредственно принимают участие в соревнованиях только 56% респондентов, из них: в школе и ВУЗе на занятиях по физкультуре – 26%, в творческих конкурсах (художественных, технических, научных и т.п.) – 15%, в соревнованиях спортивной секции – 7%, в городских спортивных соревнованиях – 5%, в областных и других спортивных соревнованиях более высокого уровня – 2%, в межвузовских спортивных соревнованиях – 1%, в каких-то других соревнованиях - 2%. Не принимают участие, ни в каких соревнованиях 44% респондентов [Кирилина Л.Ю., 2012г.].

По данным исследования, интерес студентов к спорту проявляется в следующем: читают спортивные газеты и журналы - 10% респондентов, смотрят спортивные соревнования по телевизору - 20%, посещают спортивные зрелища - 22%, активно занимаются спортом (самостоятельно или в спортивной секции) – 34% (из них девушки – 10%, юноши – 24%), увлекаются спортивной фотографией (живописью) - 14%.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Существуют разные точки зрения о последствиях, к которым приводят систематические занятия спортом. Мнение студентов на вопрос «Приводят ли систематические занятия спортом к указанным ниже негативным последствиям и как часто?» отражено в следующей таблице [Табл.1].

Таблица 1

Ответы студентов (n=350) Московского политехнического университета на вопрос о негативных последствиях систематических занятий спортом (в %)

Последствия	Всегда		Часто		Редко		Никогда	
	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши
К ухудшению результатов в учебе	5	15	17	19	3	19	13	9
К одностороннему развитию	3	9	23	19	5	19	5	17
К ухудшению здоровья	2	10	6	4	16	24	12	26
К понижению уровня культуры		7	5	11	15	27	18	17
К развитию агрессивности	8	13	13	25	9	14	11	17
К снижению интеллекта, творческих способностей		9	13	11	15	21	11	20

Ранее мы выяснили, что 88% опрошенных нравится участвовать в соревнованиях, но непосредственно участвуют в них только 56%. Поэтому нам необходимо было выяснить предпочтения студентов относительно программы соревнований, чтобы сделать их наиболее привлекательными для большинства студентов. В связи с этим респондентам было предложено выбрать конкурсы, которые они предложили бы включить в программу соревнований студентов, чтобы сделать их более привлекательными [Табл. 2].

Таблица 2

Конкурсы, требующие от участников проявления:	*Обязательно должны быть включены*	*Желательно включить*	*Можно не включать*
знаний в области физической культуры и спорта, олимпийского движения	*27%*	*30%*	*43%*
художественных способностей (например, в танце, пении, изобразительном искусстве и т.п.)	*35%*	*30%*	*25%*
способности придумывать новые подвижные игры и спортивные соревнования	*46%*	*24%*	*30%*

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

творчества, изобретательности, фантазии и т.п.	*36%*	*24%*	*24%*
юмора	*55%*	*25%*	*20%*
мастерства в технике выполнения упражнений определенного вида спорта	*69%*	*18%*	*13%*
нравственного поведения, соблюдения принципов «честной игры»	*57%*	*23%*	*20%*
Может быть какие-то другие (напишите) _____	*5%*		*5%*

Из таблицы видно, что приоритет студенты отдают конкурсам, требующих нравственного поведения, соблюдения принципов «честной игры» - 60%; способности придумывать новые подвижные игры и спортивные соревнования – 56%; юмора – 54%; мастерства в технике выполнения упражнений определенного вида спорта – 48%.

Однако из ответов на следующий вопрос видно, что большинство студентов предпочитает участвовать в спортивных соревнованиях по определенному виду спорту – 50% респондентов, из них 42% - юноши и 8% - девушки. Виды спорта, которым они отдают приоритет это: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис и некоторые другие. В комплексных соревнованиях, т.е. в программу которых помимо спортивных соревнований включены различные конкурсы (например: творческие и художественные конкурсы; конкурс театрализованного представления своей команды; конкурс знатоков спорта, олимпизма, искусства; конкурс на лучшую технику выполнения упражнения данного вида спорта, и т.п.) предпочитают участвовать 26% опрошенных, из них девушки составили 16%, а юноши – 10%. Хотят участвовать в каких – то других соревнованиях, например: соревнованиях по компьютерному спорту, пейнтболу, пауэрлифтингу – 6% респондентов; 18% респондентов ответили, что не хотят участвовать ни в каких соревнованиях. В соревнованиях возможны различные варианты определения и поощрения победителей [Петрова Л.Ю., Петров М.А. 2018г.].

Мнение студентов о том, какой варианты системы определения и поощрения победителей нравится им больше всего представлен в таблице. Нужный вариант ответа респонденты отмечали по каждой строке [Табл.3].

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица 3

Варианты системы определения и поощрения победителей	Очень нравится	Нравится	Не нравится
Все участники соревнований расставляются по местам, согласно показанным результатам. Спортсмены, показавшие лучшие три результата, являются победителями и награждаются.	68%	22%	10%
Все участники соревнований расставляются по местам с учетом не только их результатов, но и поведения	16%	20%	64%
Наряду с победителями отмечаются участники, демонстрирующие поведение в духе принципов «честной игры»	42%	24%	34%
По результатам соревнований все участники (независимо от их количества) занимают 1, 2 или 3 место, становятся лауреатами и награждаются.	32%	18%	50%
Помимо победителей соревнований определяются и награждаются лауреаты по различным номинациям (например, самой дружной команде; самой артистичной команде и т.п.)	60%	10%	30%
Награждаются все участники не зависимо от занятого места.	18%	16%	66%
Может быть какие-то другие варианты (напишите)			

Из таблицы 3 видно, что больше всего студентам нравится олимпийский принцип определения победителей, когда все участники соревнований расставляются по местам, согласно показанным результатам. Спортсмены, показавшие лучшие три результата, являются победителями и награждаются. Такой принцип нравится 90% опрошенных. Так же студенты отдают предпочтение такому варианту, когда помимо победителей соревнований определяются и награждаются лауреаты по различным номинациям (например, самой дружной команде; самой артистичной команде и т.п.) – 75% респондентов. 55% студентов выбрали принцип определения и поощрения победителей, когда по результатам соревнований все участники (независимо от их количества) занимают 1, 2 или 3 место, становятся лауреатами и награждаются. 64% респондентов отрицательно отнеслись к такому варианту, когда все участники соревнований расставляются по местам с учетом не только их результатов, но и поведения; 64% респондентов не понравилось, когда награждаются все участники не зависимо от занятого места.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Большинство респондентов имеют позитивное мнение о спорте, о некоторых формах и аспектах спортивной активности, о спортивных соревнованиях – в виде отдельных отзывов, высказываний, суждений.
2. Однако главным показателем ценностного отношения к спорту является деятельностный компонент - то есть реальная двигательная активность, связанная со спортом (непосредственное участие в спортивных тренировках и соревнованиях, посещение спортивно-массовых мероприятий и т.д.). К сожалению лишь для незначительной части (5-15%) респондентов характерно активное и регулярное участие в спортивной деятельности; еще для некоторой их части (25-35%) – участие в пассивных видах деятельности, связанной со спортом.
3. Полученные результаты показали различный характер распределения мотивов для участия в физкультурно-спортивной деятельности студентов политехнического вуза: оздоровительно-тренирующий эффект; зрелищность и популярность; гармонизация и др.

Многочисленные исследования, а также собственные данные подтверждают, что спортивные соревнования обладают большими потенциальными возможностями в формировании личности студентов. Они являются проверкой уровня сформированности физических и психических качеств, способствуют формированию эмоциональной удовлетворенности и мотивации достижений, способностей к саморегуляции, обогащают жизненный опыт в плане адаптации личности к динамической среде.

Однако, существуют и определенные проблемы при организации массовых спортивных студенческих соревнований, из-за которых, по мнению авторов незначительна реальная доля студентов непосредственно занимающихся физической культурой и спортом и участвующих в соревнованиях [Столяров В. И., Кирилина Л.Ю., 2012]:

1. Неоднородность участия студентов в соревнованиях.
2. Слабая физическая подготовленность и уровень спортивного мастерства поступающей в вуз молодежи.
3. Студенты специальной медицинской группы, а их процентное соотношение по данным исследований приближается к 50-70% (сюда мы также относим студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов) не принимают участия в спортивных соревнованиях, не смотря на их огромный потенциал и для этого контингента студентов.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Отсутствие спортивных сооружений и спортивных объектов для проведения соревнований в большинстве вузов.
5. Слабая мотивация и самоорганизация студентов.
6. Отсутствие мотивации у педагогических кадров и проблемы в организации учебного и тренировочного процесса для подготовки студентов к участию в соревнованиях в условиях вуза.

Необходимо помнить, что «Студенческий спорт необходимо рассматривать как важный элемент не только спорта, но также системы образования и воспитания студенческой молодежи» [Петрова Л.Ю., 2013г.].

Поэтому, только при комплексном подходе к проблеме, при создании соответствующих педагогических условий, материально-технической базы и спортивного оснащения, при развитии науки и создании культуры соперничества будет раскрыт и реализован огромный потенциал спортивных соревнований.

Литература

1. Кирилина Л.Ю. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 71.
2. Петрова Л.Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, 2013
3. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2012. № 1 (37). С. 14-16.
4. Петрова Л.Ю., Петров М.А. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе. Учебно-методическое пособие / Москва, 2019.
5. Петрова Л.Ю., Петров М.А. Мониторинг социально-педагогического значения массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 58-59.
6. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Спартиада - инновационная программа организации массовых спортивных соревнований студентов. Вестник МГТУ Станкин. 2012. № 1 (19). С. 138-140.
7. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2012. № 1 (37). С. 14-16.
8. Распоряжение Правительства РФ от 07.09.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».
9. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796/799:378

ББК 75.1

Спортивные соревнования как метод активизации занятий физической культурой и спортом студенческой молодежи

Перфилова Татьяна Владимировна, преподаватель, Московский политехнический университет

Путилина Вера Юрьевна, преподаватель, Московский политехнический университет

Шилова Марина Викторовна, старший преподаватель, Московский политехнический университет

Аннотация: В современном обществе спорт широко представлен в системе воспитания, образования подрастающего поколения, в том числе, студенческой молодежи. Центральным звеном и действенным средством физического воспитания являются спортивные соревнования. В качестве одного из методов активизации занятий физической культурой и спортом, соревнования включены в систему физического воспитания студенческой молодежи. Однако тот факт, что в соревнованиях участвует лишь небольшая часть наиболее подготовленных студентов, не отрицается специалистами, но и не учитывается в аспекте повышения массовости студенческого спорта. Поэтому направление исследования, связанное с проблематикой организации массовых спортивных соревнований студентов является актуальным.

Ключевые слова: здоровье, двигательная активность, студенческая молодежь, физическая культура, спорт, массовые спортивные студенческие соревнования

Sports competitions as a method of activating physical education and sports for students

Perfilova Tatyana Vladimirovna, Lecturer, Moscow Polytechnic University

Putilina Vera Yurievna, Lecturer, Moscow Polytechnic University

Shilova Marina Viktorovna, Senior Lecturer, Moscow Polytechnic University

Annotation: In modern society, sport is widely represented in the system of upbringing and education of the younger generation, including students. The central link and effective means of physical education are sports competitions. As one of the methods of activating physical education and sports, competitions are included in the system of physical education of students. However, the fact that only a small part of the most prepared students participate in the competitions is not denied by specialists, but it is not taken into account in the aspect of increasing the mass of student sports. Therefore, the direction of research related to the organization of mass sports competitions of students is relevant.

Keywords: health, physical activity, student youth, physical education, sport, mass sports student competitions

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Низкий уровень здоровья, слабая физическая подготовленность и недостаточный уровень психофизического развития подрастающей молодежи диктуют необходимость формирования физической культуры как одного из важнейших направлений государственной политики России.

С каждым годом здоровье человека все более осознается как приоритетная задача государства, общества и всех его социальных институтов. Поэтому в число первоочередных мер, которые поддержаны Правительством Российской Федерации (Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 302 (ред. от 30 ноября 2019г.) входит создание условий и вовлечение различных групп населения в активные занятия физической культурой и спортом [4]. Вышеупомянутым Постановлением Правительства РФ принята Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». Одним из важнейших индикаторов успешности ее реализации является «доля граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом». К 2020 году в России планируется увеличить эту долю до 40 % от общей численности населения, а долю учащихся и студентов до 80% (с 43% в 2011году) [5].

Многочисленные исследования, которые были проведены в разных областях нашей страны, выявили тенденцию к постоянному снижению уровня здоровья, физических кондиций и спортивной подготовленности учащихся школ и вузов, плохую осведомленность учащихся и их родителей об эффективности использования средств укрепления и сохранения здоровья.

Среди заболеваний подрастающего поколения и поступающей в вуз молодежи резко прогрессируют переутомление, вегето-сосудистая дистония, заболевания желудочно-кишечного тракта, костно-мышечной и дыхательной систем и другие. Перечисленные заболевания у них во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями, неправильным питанием, нарушенным режимом сна, труда и отдыха, психологической неуверенностью в себе. Более чем у 50% детей и подростков разного возраста диагностируются хронические заболевания. Потенциальные первокурсники, то есть ученики старших классов имеют худшие показатели, чем их сверстники 10-15 лет назад, в росте, окружности грудной клетки, динамометрии. По данным различных исследований, лишь около 18% молодежи имеют уровень физического состояния и здоровья, близкий к норме, около 30% - страдают хроническими заболеваниями. Около 35-50% юношей и девушек окончив школу, имеют 2-3 диагноза болезней, а в целом лишь 20% первокурсников можно считать практически здоровыми. Сейчас в России

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

наблюдается мощная невротизация подрастающего поколения. Количество психически абсолютно здоровых школьников снижается и в старших классах, ко времени их поступления в высшее учебное заведение составляет 30–40%. Хронический дефицит двигательной активности подростков и студенческой молодежи тормозит их нормальное физическое развитие, угрожает здоровью. Ученые свидетельствуют, что в связи с низкой двигательной активностью они имеют высокий уровень заболеваемости вследствие снижения общего иммунитета, что, в свою очередь, ведет к преждевременному старению организма человека, ранней потере трудоспособности.

Не меньшую актуальность сегодня приобретает проблема неблагоприятных последствий психологического стресса для студентов, вызванного факторами риска при обучении в ВУЗе: чрезмерной интенсификацией учебного процесса по сравнению со школой, проживанием в общежитии, неоднородностью поступающего в вуз контингента, необходимостью работать и подрабатывать, чтобы оплачивать обучение и как следствие боязнью быть исключенным из ВУЗа за неуспеваемость. В настоящее время общепризнано, что нагрузка учащихся высших учебных заведений в соответствии с действующим учебным планом оказывается слишком обременительной и труднодоступной для студентов.

Таким образом, низкий уровень рождаемости, рост естественной убыли населения, уменьшение количества женщин репродуктивного возраста, ухудшение состояния здоровья всех категорий населения, включая студенческую молодежь, низкий уровень физической подготовленности, рост преступности и наркомании, слабая мотивация студентов на ценности здорового образа жизни, девальвация духовно-нравственных ценностей в условиях современной России диктуют необходимость физического, психического и духовного оздоровления молодежи.

Общепризнанно, что важнейшей задачей в решении перечисленных проблем является включение как можно большего количества студенческой молодежи, включая лиц с ограниченными возможностями и инвалидов в активные и регулярные занятия физкультурой и спортом. Выше обозначенные «факторы риска», к которым относятся нервные истощения и расстройства, умственное перенапряжение, неактивный стиль жизни, чувство неуверенности и неопределенное положение в обществе имеют поведенческую природу возникновения и связаны с мотивацией, которая вырабатывается именно воспитанием, и прежде всего физическим воспитанием. Благодаря целенаправленному педагогическому влиянию, возможно сознательно и эффективно модифицировать все составляющие физического состояния человека, включая здоровье, различные физические качества, двигательные способности, телосложение, совершенствовать их, исправлять дефекты и т.д. Приобретаемые в результате всей этой деятельности знания, умения, навыки,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

интересы, потребности, ценностные ориентации и т.д. переходят в мотивированный и саморегулируемый процесс, тем самым формируя физическую культуру, культуру здоровья, здоровый образ жизни. Немаловажно отметить, что большие возможности для положительного влияния на личность и социальные отношения студентов заключены не только в физкультурной деятельности, но и в спорте. Спортивные соревнования, которые являются основным элементом всей физкультурно-спортивной работы и подготовка к ним – при их правильной организации – позволяют результативно воздействовать на все стороны, компоненты физического состояния человека. Значительную роль спорт и в особенности спортивные соревнования могут играть в развитии различных психических качеств и способностей студентов, их психической культуры в целом, поскольку спортивная деятельность предъявляет значительные требования к проявлению эмоционально – волевых качеств и к саморегуляции. В спортивной деятельности заложен огромный потенциал для приобщения молодежи к ценностям нравственной и эстетической культуры, культуры поведения и общения, мировой культуры и т.д. Вышесказанное объясняет возможность использования активных занятий спортом для подготовки студентов к трудовой, профессиональной деятельности, для их уверенного участия в различных сферах жизни общества.

Тем не менее, широко распространенное мнение о том, что социально-педагогический потенциал спорта реализуется автоматически, является ошибочным. Здесь нужна определенная педагогическая деятельность. Необходимо, используя «природу» соревновательности, которая требует дополнительной энергии, азарта в процессе сравнения достижений участников соревнований, их самоутверждения в спортивной деятельности, способствовать сохранению и укреплению их здоровья (физического, психического, духовно-нравственного) [Петрова Л.Ю., Петров М.А., 2018г.]. Как раз в системе вузовского образования заложены возможности для интеграции социокультурного опыта в сфере всестороннего и гармоничного развития молодого человека.

Важным звеном всей физкультурно-спортивной работы со студентами является система массовых спортивных соревнований. На базе этой системы в вузах строится учебный процесс по физической культуре, вся внеучебная, секционная работа. Именно спортивные соревнования призваны поднимать привлекательность физкультурно-спортивных занятий, повышать физическую подготовленность и спортивное мастерство, сохранять и укреплять здоровье подрастающего поколения.

Однако на практике, в большинстве вузов физкультурно-спортивная работа оценивается по результатам выступлений на соревнованиях разного уровня и главное – по занятому на них месту. Не участие, а только призовые места, занятые на соревнованиях дают значительные преимущества тренеру-преподавателю, подготовившего команду или спортсмена [Петрова Л.Ю., Петров М.А.,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2019г.]. В связи с этим внутривузовские турниры проводятся, в основном, только для отбора лучших спортсменов на соревнования более высокого уровня и студенческие игры. Победители студенческих игр награждаются грамотами, кубками по каждому виду спорта, зачастую получают спортивную стипендию в своем вузе, имеют преимущества при аттестации по дисциплинам на кафедре физического воспитания. Для руководителей вузов также достаточно престижно иметь лучших спортсменов данного региона или даже России. Данная ситуация заставляет тренеров и преподавателей вузов по тому или иному виду спорта заниматься селекционной работой и привлекать к поступлению в вуз мастеров спорта и других наиболее квалифицированных спортсменов. Несмотря на то, что число соревнований для студенческой молодежи с каждым годом растет, большинство студентов не принимают в них участие. Участвуют же в различных соревнованиях, как правило, одни и те же спортивно одаренные юноши и девушки, а их победителями обычно становятся мастера спорта международного класса, мастера спорта, кандидаты в мастера спорта и редко перворазрядники. Основная масса студентов в таких соревнованиях участия не принимает, так как не имеет хорошей спортивной подготовленности и спортивного мастерства [Кирилина Л.Ю., 2012г.] А ведь основная цель массовых спортивных соревнований студентов, которая декларируется в стратегических документах, первой строкой прописана во всех положениях о соревнованиях – привлечь как можно больше учащихся в активные и регулярные занятия спортом и спортивные соревнования, охватить всех учащихся, с разным уровнем спортивной подготовленности, спортивного мастерства и состояния здоровья. Но по ряду многочисленных исследований и по собственным данным мы видим, что в реальности эта цель не выполняется - участвуют в соревнованиях по-прежнему единицы.

В результате соревновательная деятельность, занятия физкультурой и спортом для большинства студентов утрачивают привлекательность, они плохо посещают занятия по дисциплине «Физическая культура» и «Элективные курсы по физической культуре», прикрываясь различными справками, или посещают их только ради зачета, а не с мотивацией на физическое развитие, совершенствование и с установкой на здоровье и здоровый образ жизни, на гармоничное и всестороннее развитие.

Победа в современном спорте имеет огромное значение. Завышенная существенность спортивных результатов приводит к стремлению победить любой ценой, даже за счет нарушения нравственных принципов, как спортсменами, так и тренерами-преподавателями. С другой стороны, студенты спортсмены высокой спортивной квалификации, не имеющие возможности полноценно учиться из-за большого количества тренировок, часто выпускаются далеко не профессионалами [Столяров В.И., Кирилина Л.Ю., 2012г.]

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Как мы уже говорили, во всех Положениях о соревнованиях очень подробно расписаны способы, формы и методы решения только одной задачи – выявление сильнейших спортсменов. Во всех программах соревнований детально прописываются, туры, стыковые и финальные матчи, дни соревнований, определение победителей, награждение [Петрова Л.Ю., 2013г.]. Из этого следует, что в массовых спортивных соревнованиях фактически реализуется только одна задача, которая соответствует задачам соревнований большого спорта, спорта высших достижений – выявление и подготовка лучших спортсменов. Задачи оздоровления и воспитания, формирования здорового образа жизни и т.п. только провозглашаются, предполагается, что их реализация должна осуществляться автоматически, в меру понимания их каждым тренером, спортсменом и организатором. В результате такой подход только усугубляет и так сложную ситуацию по отношению студенческой молодежи к занятиям физкультурой и спортом.

Все отмеченное выше свидетельствует о необходимости поиска новых подходов в физкультурно-массовой и спортивной работе со студентами, в том числе в системе массовых спортивных соревнований.

В основу основных принципов при организации массовых спортивных соревнований студентов должны быть положены следующие основные исходные положения:

1. Спортивные студенческие соревнования должны способствовать решению основных задач, выполнению главных функций студенческого спорта.

2. Студенческий спорт – это, в первую очередь элемент системы высшего образования. Поэтому, прежде всего он должен быть ориентирован на решение основных задач этой системы – воспитание образованной, здоровой, физически подготовленной, творчески одаренной, разносторонне развитой личности, способной к труду и жизни в условиях современной цивилизации и демократии, имеющей активную гражданскую позицию и выдвигающей на передний план духовно-нравственные ценности в своем отношении к другим людям, к природе и к самим себе [Петрова Л.Ю., 2013г.].

3. Задача государства – сделать образование инклюзивным, а для достижения этой цели нужно стимулировать участие и создавать условия для участия в спортивных состязаниях не только физически развитых, спортивно одаренных, но практически всех студентов, включая лиц с ограниченными возможностями и инвалидов.

4. Наряду с решением задачи массовости участия студентов в соревнованиях и подготовке к ним, необходимо стремиться, максимально полно использовать колоссальный позитивный потенциал спорта:

– для оздоровления студенческой молодежи;

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

– для формирования и развития у них физической, нравственной, эстетической, культуры, культуры здоровья, культуры общения и культуры мира, патриотического воспитания, т.е. для целостного (всестороннего и гармоничного) развития личности;

– для профилактики наркомании и других негативных аспектов девиантного поведения;

– для социальной интеграции и реабилитации студентов–инвалидов;

– для организации активного, творческого отдыха и общения студенческой молодежи.

6. Решение указанных задач невозможно одними лозунгами и призывами, необходима существенная коррекция системы организации массовых спортивных соревнований студентов:

- как отмечено в «Концепции развития детско-юношеского спорта на 2015-2020 годы», должна быть создана многоуровневая и разновариативная система спортивных соревнований для всех категорий обучающихся в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности;
- при организации спортивных соревнований важно учитывать разнообразные интересы и потребности студентов (в физическом, интеллектуальном, нравственном, эстетическом совершенствовании, росте спортивного мастерства, организации досуга и т.д.), тем самым способствуя повышению для них привлекательности этих соревнований;
- наряду с традиционным необходимо разумное использование инновационных подходов к организации игрового соперничества и сотрудничества;
- должна быть изменена и система стимулирования преподавателей кафедр физического воспитания в вузах, а также тренеров, работающих в студенческом спорте.

Однако, кардинально решить вопрос о совершенствовании физического воспитания в вузе можно только в единстве с коренной перестройкой всей системы физического воспитания в стране.

Литература

1. Кирилина Л.Ю. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 71.

2. Петрова Л.Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, 2013

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2012. № 1 (37). С. 14-16.

4. Петрова Л.Ю., Петров М.А. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе. Учебно-методическое пособие / Москва, 2019.

5. Петрова Л.Ю., Петров М.А. Мониторинг социально-педагогического значения массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 58-59.

6. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Спартиада - инновационная программа организации массовых спортивных соревнований студентов. Вестник МГТУ Станкин. 2012. № 1 (19). С. 138-140.

7. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2012. № 1 (37). С. 14-16.

8. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_162179/

9. https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26361/

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

Типология ценностей физической культуры и спорта

Перфилова Татьяна Владимировна, преподаватель, Московский политехнический университет
Путилина Вера Юрьевна, преподаватель, Московский политехнический университет
Шилова Марина Викторовна, старший преподаватель, Московский политехнический университет

Аннотация: в статье приводится типология ценностей спорта, дается их краткая характеристика, иерархия. Проанализированы факторы, обуславливающие воспитательный потенциал ценностей спорта. Поднят дискуссионный вопрос о положительном и отрицательном влиянии спорта на молодежь.

Ключевые слова: ценности спорта, типы ценностей, воспитательный потенциал спорта

Typology of values of physical education and sports

Perfilova Tatyana Vladimirovna, Lecturer, Moscow Polytechnic University
Putilina Vera Yurievna, Lecturer, Moscow Polytechnic University
Shilova Marina Viktorovna, Senior Lecturer, Moscow Polytechnic University

Annotation: the article provides a typology of sports values, gives their brief description, hierarchy. The factors that determine the educational potential of the values of sports are analyzed. The debate on the positive and negative impact of sport on youth has been raised.

Keywords: values of sports, types of values, educational potential of sports

Спорт как неотъемлемый элемент физической культуры неразрывно связан с социально-культурной жизнью общества. Разработанная Folkierska A. типология ценностей имеет свое обоснование в реальной эмпирической действительности нашего общества [Folkierska A., 1979г.]. Предложенные этим автором типы ценностей действительно функционируют в современном обществе. А если так, то их можно также отнести к ценностям спорта, как составной части физической культуры [Матвеев Л.П., 2008г.].

Вопрос ценностей физической культуры всегда был обширно представлен в научной литературе, проводились и проводятся многочисленные исследования [Кирилюк О.Г., 2007г.], [Козина Г.Ю., 2007г.], [Столяров В.И., 2011г.], [Егорычева Э.В., 2016г.], [Коровин С.С., 2017] и др.

Мы возьмем за основу классификацию A. Folkierska, где автор предлагает выделить девять типов ценностей. Почти все из перечисленных ниже типов ценностей имеют свою

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

традицию в истории культуры, сохранились в общественном сознании, хотя сейчас и могут видоизменяться соответственно нашему времени. Ниже перечислим 9 типов ценностей: интеллектуальные, эстетические, социоцентрические, аллоцентрические, престижные, материальные, эмоциональные и совершенствующие ценности. Вот их краткая характеристика.

1. Интеллектуальные ценности анализируются и оцениваются в категориях знаний, умений и способностей мыслить. Здесь наиболее высоко оценивается ценность интеллектуальной активности индивидуума.

Интеллектуальные ценности во многих исследованиях представляются как существенный элемент ценностей спорта, касающихся связей и зависимостей между физической подготовкой и умственными способностями молодежи, сознательного участия спортсменов в процессе тренировки и спортивной борьбы, интеллектуальных достоинств тренеров как важного фактора, обуславливающего эффективность тренировочного процесса и т.д. [Żukowska Z.,1996г.].

Так важное значение, особенно в коллективных играх, приобретает тактика, обусловленная прежде всего интеллектуальными способностями спортсменов.

2. Эстетические ценности предопределяют оценку людей и явлений в плоскости познаний и эстетических переживаний, определяют их чувствительность к искусству и красоте или наличие у них артистических способностей.

Среди эстетических ценностей спорта выделяют красивую форму, гармоничное строение тела спортсменов. Среди предпочитаемых особенно женщинами спортивных дисциплин выделяют художественную гимнастику, фигурное катание, синхронное плавание, легкую атлетику. Эти вида спорта показывают гармонию и красоту движения.

Взаимосвязь спорта с искусством, их воспитательный потенциал повышают эстетическое начало в ценностях спорта. Этот вопрос имеет свое историческое обоснование, а Олимпийские игры являются его совершенной демонстрацией.

3. Социоцентрические ценности подразумевают оценку действительности в социальной группе, команде, коллективе. Одобрение группой, идентификация с ее целями, отдача идее, представленной группой, составляют наиболее важные ценности, поддающиеся оценке.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Трудно было бы представить себе спорт, а особенно игровые и командные виды спорта, – лишенные социоцентрических ценностей. Взаимопонимание, взаимосвязь действий в спортивной группе, команде, их неформальные отношения, обусловленные интеграцией в значительной степени обуславливают успех в спорте. Многие результаты исследований подтверждают наличие социоцентрических ценностей в ценностях спорта [Порус ВН., 2005г.].

4. Аллоцентрические ценности в отличие от социоцентрических выдвигают на первый план индивидуальные позиции, личностные мотивы а не интересы социальной группы, учитывают прежде всего благо человека, имеющего свои идеалы и стремления.

В ценностях спорта есть место и для аллоцентрических ценностей и доминируют они в индивидуальных видах спорта. Здесь актуальным будет роль личных примеров в спорте.

5. Престижные ценности. Основным критерием оценки здесь служит позиция в общественной иерархии. Степень признания в связи с положением, исполняемой функцией, осуществляемой властью, а не действительные свойства личности.

6. Материальные ценности предопределяют предпочтение потребительского отношения к жизни. Умение добывать деньги и умение их тратить, определенное материальное состояние – это главные ценности людей, предпочитающих материальные ценности в системе ценностей.

Если раньше среди субъективных ответов спортсменов о спортивном успехе материальные ценности упоминались в последнюю очередь, то сейчас ситуация меняется. Материальные ценности приобретают все большее значение для спортсменов высокого уровня, особенно в таких видах спорта, как футбол, хоккей, баскетбол, различные виды единоборств, большой теннис и др. [Столяров В.И., Кирилина Л.Ю., 2012г.].

7. Ценности получаемого удовольствия. При оценке этих ценностей индивидуумом предпочтение отдается легкой жизни, без проблем, без напряженности и конфликтов, с большой долей расслабленности.

Вышесказанное не коррелирует с ценностями спорта. Для спортсменов, важной является борьба за победу, а где борьба, там должна быть напряженность и проблемы.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

8. Эмоциональные ценности присущи людям, которые предпочитают сильные напряжения, которые зачастую являются источником «взрыва» эмоций у других людей, а также источником интенсификации эмоциональной жизни в них самих.

Сущностью спорта является движение, изменение, развитие, борьба, победа и поражение. Спорт порождает эмоциональные ценности, которые становятся неотделимым элементом ценностей спорта. Слишком часто даже эмоциональные мотивации доминируют над интеллектуальными мотивациями в жизни и деятельности людей, связанных со спортом.

9. Совершенствующие ценности. Человек, ценящий эти ценности, трактует действительность как демонстрацию им своих возможностей в разных сферах общественной жизни. А путь к их достижению выступает как источник вдохновения для совершенствования. С таким критерием оценки может быть связана заинтересованность моральной проблематикой, культ независимости, культ физической подготовленности, придание значения самосовершенствованию и т.д. Это почти совпадает с общей формой ценностей спорта. Нельзя говорить о ценностях спорта без совершенствующей ценности.

Существует абсолютное совпадение оценок относительно этих ценностей. Их предпочитают сами спортсмены, тренеры, люди других общественных групп и профессий косвенно или напрямую связанных со спортом, трактуя эти ценности как наибольшее достоинство спорта [Петрова Л.Ю., Петров М.А., 2019г.].

Характеризуя отдельные виды ценностей в контексте ценностей спорта приходим к выводу, что если бы мы хотели установить условную иерархию ценностей спорта, то предложили бы следующую очередность:

1. Совершенствующие ценности
2. Эмоциональные ценности
3. Социоцентрические ценности
4. Аллоцентрические ценности
5. Престижные ценности
6. Материальные ценности
7. Эстетические ценности
8. Интеллектуальные ценности
9. Ценности получаемого удовольствия.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Не подрывая ценностей спорта, рассмотрим факторы, которые обуславливают их воспитательный потенциал. Этих факторов много, к наиболее важным относится правильное функционирование воспитательного окружения, в котором вырастает молодежь. В этом окружении проходит процесс формирования соответствующих позиций индивидуума относительно проблематики спорта и активного, а не только пассивного в нем участия. В этом процессе можно выделить основные элементы:

- информация о роли и значении спорта в жизни человека;
- основные двигательные умения и навыки вместе с развитием двигательной подготовки;
- одобрение окружением (семьей, школой, группой ровесников и т.д.) спортивной активности индивидуума;
- формирование потребностей в области спортивной активности, умение производить оценку и делать выбор;
- развитие чувств, связанных со спортивной активностью;
- последовательное и систематическое вхождение в определенный порядок жизни, неотделимым элементом которого является спортивная активность;
- достижение спортивного мастерства наиболее способными, с определенными психофизическими предрасположенностями.

В заключение зададимся вопросом: «Можно ли поставить знак равенства между ценностями спорта и воспитательными ценностями современного спорта?»

Если да, то откуда берутся и какое могут иметь обоснование мнения о негативном, иногда даже деморализующем влиянии спорта на молодежь?

Ответ простой, - спорт может как воспитывать, так и деморализовывать. Это в основном зависит от того, кто им занимается, кем и в каких условиях он организуется и направляется, в каком климате существует.

Как показывает анализ и реальная практика, под влиянием определенных факторов спортивная деятельность может оказывать не только позитивное, но и негативное влияние на личность, и социальные отношения [Петрова Л.Ю., 2013г.], [Кирилина Л.Ю., 2012г.]

Ценности спорта могут эффективно использоваться с воспитательной точки зрения и тогда будут играть важную роль в функционировании личности, одновременно могут быть и

растрачены. В таком случае, ценности спорта будут играть отрицательную роль в развитии молодежи. Так, например, есть исследования, которые приводят к одному выводу: участие в соревнованиях, активные и регулярные занятия спортом снижают, а не повышают ориентацию на нравственное поведение в спорте [Петрова Л.Ю., Петров М.А., 2018г.].

Достаточно хотя бы изменить иерархию ценностей спорта в функционирующей системе воспитания, чтобы уменьшить значение или вообще упустить их воспитательный потенциал.

Литература

1. Егоров А. Г. Фэйр Плэй в современном спорте: Учеб. пособие / А. Г. Егоров, М. А. Захаров – Смоленск, 2006. – 188 с.

2. Коровин С.С. Ценности физической культуры: структура, характеристика / С.С. Коровин, Л.Н. Малорошвило // Самарский научный вестник. 2017. – Т 6, №

1. Кирилина Л.Ю. Необходимость совершенствования организации массовых спортивных соревнований студентов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. № 1. С. 71.

2. Петрова Л.Ю. Содержание и формы организации массовых спортивных соревнований студентов. диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма. Москва, 2013

4. Петрова Л.Ю., Петров М.А. Организационно-методические основы массовых спортивных соревнований в вузе. Учебно-методическое пособие / Москва, 2019.

5. Петрова Л.Ю., Петров М.А. Мониторинг социально-педагогического значения массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 58-59.

6. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Спартиада - инновационная программа организации массовых спортивных соревнований студентов. Вестник МГТУ Станкин. 2012. № 1 (19). С. 138-140.

7. Столяров В.И., Кирилина Л.Ю. Проблема организации массовых спортивных соревнований студентов. Культура физическая и здоровье. 2012. № 1 (37). С. 14-16.

8. Żukowska Z. Fair Play in sports and in the polish educational system. Promotion – Achievements – Prospects/ Z. Żukowska// Fair play – Sport – Education. European Congress of Fair Play. 2nd General Assembly of the European Fair Play Movement. Warsaw, September 12-14, 1996. – Warsaw, 1997. – pp. 117-122.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.3

Обучение студентов плаванию в неспециализированных высших учебных заведениях. Мотивации студентов к занятиям по плаванию и их опасения

Полонянкина Наталья Юрьевна, студент
Соколова Вероника Игоревна, студент
Березуцкая Алла Юрьевна, старший преподаватель
Зарубина Мария Сергеевна, преподаватель
Государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования Московской области «Университет «Дубна»»

Аннотация: В статье представлен теоретический и практический материал по мотивации студентов к занятиям по плаванию в высших учебных заведениях. Рассмотрены основные причины, по которым студенты выбирают плавание для занятий спортом в университете, а также выявлены их опасения непосредственно перед началом занятий плаванием. Проведённое исследование показывает, отношение студентов к данному виду спорта в рамках физической культуры, их страхи, а также, навыки, которые студенты получили на занятиях.

Ключевые слова: студенты, здоровье, плавание, обучение плаванию, мотивация, физическая культура, опасения, причины выбора занятий по плаванию, студенческий спорт.

Teaching students to swim in non-specialized higher educational institutions. Students motivation for swimming lessons and their fears

Polonyankina Natalya Yuryevna, student
Sokolova Veronika Igorevna, student
Berezutskaya Alla Yurevna, senior teacher
Zarubina Maria Sergeevna, teacher
State budgetary educational institution of higher education of the Moscow region «University «Dubna»»

Annotation: The article presents theoretical and practical material on motivating students to swimming lessons in higher educational institutions. The main reasons why students choose swimming for sports at the university are considered, and their fears immediately prior to the start of swimming classes are revealed. The study shows the students' attitude to this sport in the framework of physical education, their fears, as well as the skills that students received in the classroom.

Keywords: students, health, swimming, swimming training, motivation, physical education, fears, reasons for choosing swimming lessons, student sport.

Введение

При изучении проблемы мотивации студентов в выборе плавания для занятий спортом в университете «Дубна» был проведен анализ научной литературы, в которой авторы рассматривали данную проблему с разных ракурсов. Проблеме мотивации и выбора плавания как вида спорта в вузе посвящена статья Н.М. Баламутовой, Л.В. Шейко, И.П. Олейникова «Особенности мотивов выбора специализации «Плавание» на занятиях по физической культуре студентами гуманитарных вузов», в

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

которой они определили основные факторы, влияющие на выбор специализации «Плавание» на занятиях по физической культуре в ВУЗе [*Баламутова Н. М.*]. Для выявления мотивов выбора курса «Плавание» авторы провели анкетный опрос, что позволило выявить главные вопросы построения учебного процесса обучения плаванию в вузе. В результате исследования авторы отмечают влияние профессиональных качеств преподавателя на мотивацию выбора студентами вида спорта.

Также, проблемой мотивации студентов в выборе плавания для занятий спортом занимались авторы В. Л. Калманович и И.Г. Битшева в работе «Формирование мотивированности студентов к спортивному плаванию на занятиях по физической культуре в непрофильных вузах» [*Сизова Н. В.*]. Был проведён анализ мотивированности обучающихся к занятиям плаванием на учебных занятиях по физической культуре на втором курсе обучения в вузе во время изучения темы плавания, через год после окончания изучения темы на третьем курсе и после окончания изучения дисциплины «Физическая культура» на четвертом курсе. Результаты исследования показывают, что у студентов четвертого курса после занятий с ними по авторской программе был сформирован потенциал культуры спортивного плавания, заключающийся в знаниях в области плавания, в овладении основами техники спортивного плавания и желании заниматься плаванием в будущей жизни.

Автор Н.В. Сизова в статье «Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом» занимается рассмотрением проблемы формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом [*Сизова Н. В.*]. Н.В. Сизова отмечает снижение показателей состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студенческой молодежи вследствие несформированности потребности к занятиям физической культурой и низкого уровня мотивации.

В работе «Проблема мотивации и посещения занятий по физической культуре в вузе» Б.Б. Нигманов и А.Т. Тангриев также исследовали проблему мотивов и мотивации физкультурно-спортивной деятельности и посещения занятий по физической культуре, что требует поиска новых путей повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе [*Нигманов Б. Б.*].

Немного в другом направлении проводила исследование М.З. Цеслицка в своей работе «Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов» [*Цеслицка М. З.*]. Автор рассматривает проблему занятий плаванием среди студентов в контексте повышения их уровня здоровья. На основе исследований по данной проблеме автор делает вывод о том, что комплексное решение проблем организации и проведения занятий по плаванию со студентами позволит повысить качество жизни и основные показатели их здоровья, ведь занятия плаванием показаны при различных отклонениях в состоянии здоровья для студентов специальных медицинских групп.

В статье «Плавание как средство физического воспитания и закаливания организма обучающихся в высшем учебном заведении» авторы Е.И. Теплухин, Д.С. Юдин, Е.А. Митрохин, Е.А. Самсонова рассматривают различные виды плавания и их влияние на организм обучающихся

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

[*Теплухин Е. И., 2019г.*]. Проведён анализ результатов опроса обучающихся в СГУГиТ, сделаны выводы об отношении и мотивации обучающихся к занятиям по плаванию. По результатам исследования сделан вывод о том, что плавание является одним из эффективных средств физического воспитания и закаливания организма обучающихся в высшем учебном заведении.

Основная часть

Плавание по праву можно считать одним из самых полезных и популярных видов физической активности. В отличие от силовых видов спорта, направленных на наращивание определенных групп мышц, плавание способствует повышению выносливости и гармоничному развитию всего тела. Водный спорт полезен для укрепления сердечной мышцы, поддержания мышечного тонуса, а также способствует избавлению от лишнего веса.

Сейчас в рамках учебных занятий в вузе у студентов есть уникальная возможность посещать занятия по плаванию с целью в пределах отведенного учебной программой времени научиться плавать (для тех, кто не умеет), либо же усовершенствовать технику или освоить новый стиль плавания.

Занятия по плаванию со студентами проводятся в соответствии с основными принципами физического воспитания: обучение, развитие профессиональной направленности. Обучение в плавании осуществляется в соответствии с дидактическими принципами; сознательности и активности, систематичности и последовательности, доступности, наглядности, прочности.

Занятия плаванием способствуют укреплению тонуса и повышению силы дыхательных мышц, благотворно влияют на кровообращение и усиливают вентиляцию легких. При плавании дыхание согласовано с движениями конечностей, что в свою очередь приводит к чередованию напряжения и расслабления разных мышц, увеличивает их работоспособность и силу. В воде уменьшается статическое напряжение тела, снижается нагрузка на позвоночник, который в этом случае правильно формируется, вырабатывается хорошая осанка. Активное движение ног в воде в безопорном положении укрепляет стопы и предупреждает развитие плоскостопия. Систематические занятия плаванием ведут к улучшению работы органов кровообращения и дыхания. Это происходит благодаря ритмичной работе мышц, необходимости преодолевать сопротивление воды. Улучшается сердечная деятельность, подвижность грудной клетки, увеличивается жизненная емкость легких. Также, что не мало важно в учебном процессе, у студентов происходит психологическая разгрузка: избавление от своих страхов через общение с водой (прежде всего от страха глубины воды), тем самым снижает чувство внутреннего дискомфорта. Вода участвует в формировании личности студента: занятия плаванием способствуют развитию целеустремленности, настойчивости, самообладания, решительности, уверенности, смелости и т.д.

На базе государственного университета «Дубна» было проведено исследование для выявления мотивации студентов к занятиям по плаванию, а также их страхов и опасений.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Объектом исследования стали студенты университета «Дубна», занимающиеся плаванием в возрасте 18-24 лет в количестве 119 человек. Предметом исследования выступила мотивированность студентов к занятиям плаванием. Методом сбора социологической информации был анкетный опрос – это процедура проведения опроса в письменной форме при помощи заранее подготовленных бланков. Использовался такой метод обработки социологических данных, как статистический анализ. В опросе приняли участие 37,8% парней (45 человек) и 62,2% девушек (74 человека). В университете «Дубна» плаванием занимается второй и третий курс обучения. В опросе приняли участие 72,3% второкурсников (86 человек) и 27,7% третьекурсников (33 человека).

Респондентам был задан следующий вопрос: «Нравится ли вам заниматься плаванием?» 87,4% опрошенных ответили, что им нравится заниматься плаванием, 1,7% опрошенных ответили, что им не нравится заниматься плаванием и 10,1% затруднились ответить.

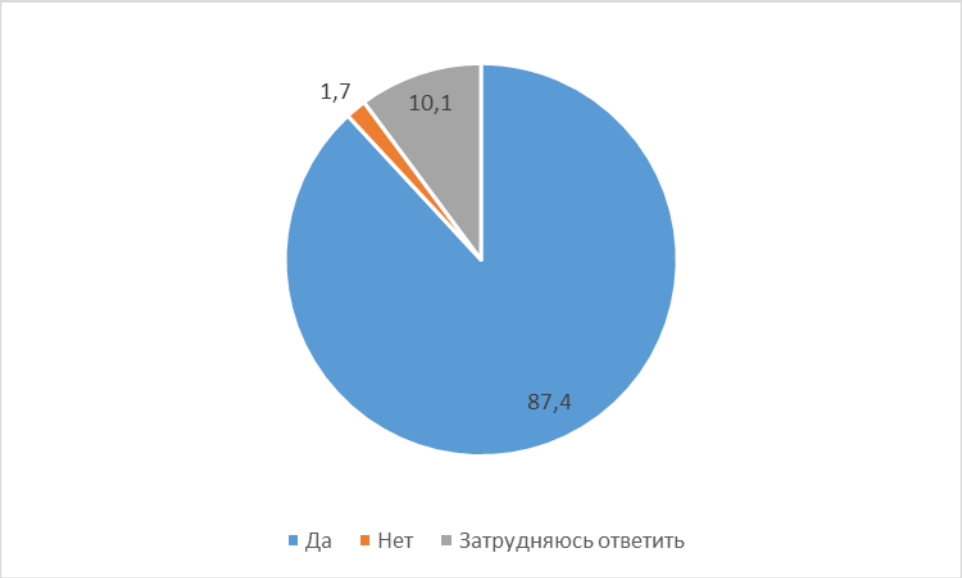


Рис. 1 Нравится ли вам заниматься плаванием?

Далее мы выявляли мотивы студентов, по которым они выбрали плавание на третьем курсе, для этого респондентам был задан следующий вопрос: «Укажите причину, по которой вы выбрали вид спорта – плавание». Третьекурсники (33 человека) выбрали плавание по разным причинам (один человек мог указать несколько причин):

— 23 студентам нравится плавание;

— 18 человек отметили, что плавание полезно для здоровья и улучшает их настроение;

— 10 студентов считают, что плаванию обучают хорошие преподаватели – профессионалы своего дела;

— 9 студентов пошли на плавание по назначению врача из-за проблем со здоровьем;

— 3 человека занимались до университета плаванием, поэтому пошли на занятия по плаванию и в вузе;

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

— 2 студента пошли на занятия по плаванию по советам друзей/одногруппников/родителей.

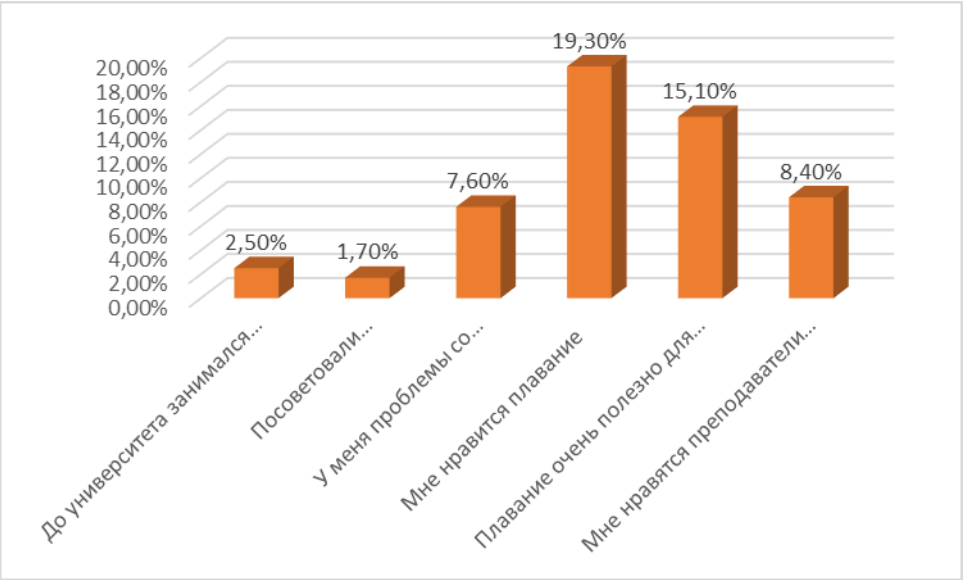


Рис. 2 Причины выбора плавания

Следующий вопрос, который был задан респондентам, был направлен на выявление навыков, которые студенты приобрели на занятиях по плаванию – «Чему вы научились на занятиях по плаванию в университете?». Были получены следующие результаты:

— 19 студентов научились плавать в целом;

— 87 студентов научились правильной технике плавания;

— 33 студента считают, что научились тому, чего не умели вообще;

— у 32 студентов улучшилось самочувствие;

— 42 студента благодаря плаванию стали выносливее;

— 18 человек отметили, что и в дальнейшем хотели бы заниматься плаванием (плавание в университете прививает желание к дальнейшим занятиям и тренировкам).

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

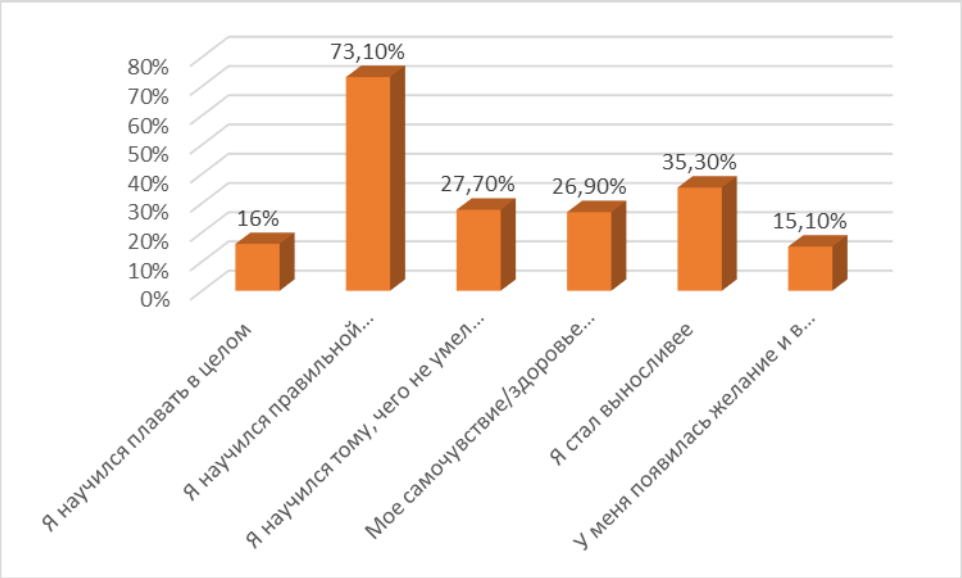


Рис. 3 Навыки, приобретённые на занятиях по плаванию

Студентам был задан вопрос: «Умели ли вы плавать до занятий по плаванию в университете?». 77,3% студентов умели плавать до занятий и 18,5% не умели плавать до занятий по плаванию в университете «Дубна».

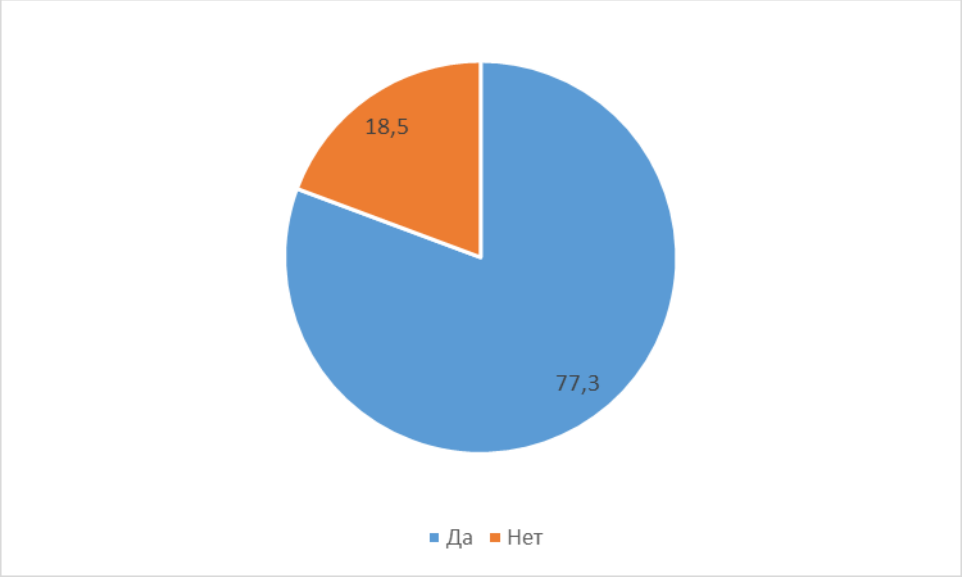


Рис. 4 Умели ли вы плавать?

В ходе исследования мы также выявили какой вид спорта на занятиях по физической культуре является самым трудным в обучении, по мнению студентов. Результаты показывают, что на первом месте по сложности в обучении находится плавание (около половины ответов) – 49,6%, на втором месте – волейбол 28,6%, на третьем месте – баскетбол и фитнес-аэробика по 15,1%, и на

последнем месте – атлетическая гимнастика 4,2%. Заметим, что, несмотря на все трудности плавания, студенты его выбирают в качестве занятий спортом.

Рис. 5 Самый трудный вид спорта в обучении.

Кроме того, одной из задач нашего исследования было выявление у студентов опасений касаемо занятий по плаванию. 8,5% студентов не имеют опасений касаемо занятий по плаванию. 91,5% студентов имеют следующие опасения:

— 21% студентов стесняется своей внешности;
— 20,2% испытывают тревогу, которую сами не в силах объяснить;
— 15,1% боятся того, что не умеют плавать;
— 13,4% боятся осуждения со стороны преподавателей или студентов;
— 10,9% боятся заразиться чем-нибудь, опасаются антисанитарии;
— 5,9% боятся воды;
— 5% переживают, что у них начнутся проблемы со здоровьем.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

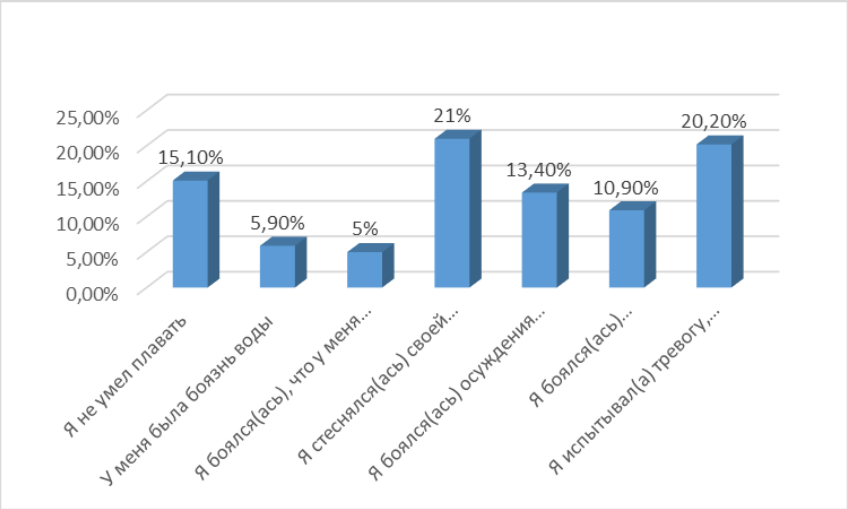


Рис. 6 Опасения студентов касаемо плавания

Респондентам, испытывающим опасения, был задан вопрос: «Подтвердились ли ваши опасения?». 9,1% опрошенных утверждают, что их опасения подтвердились, 70,1% считают, что их опасения были напрасными и они не подтвердились, и 20,8% студентов затруднились ответить.

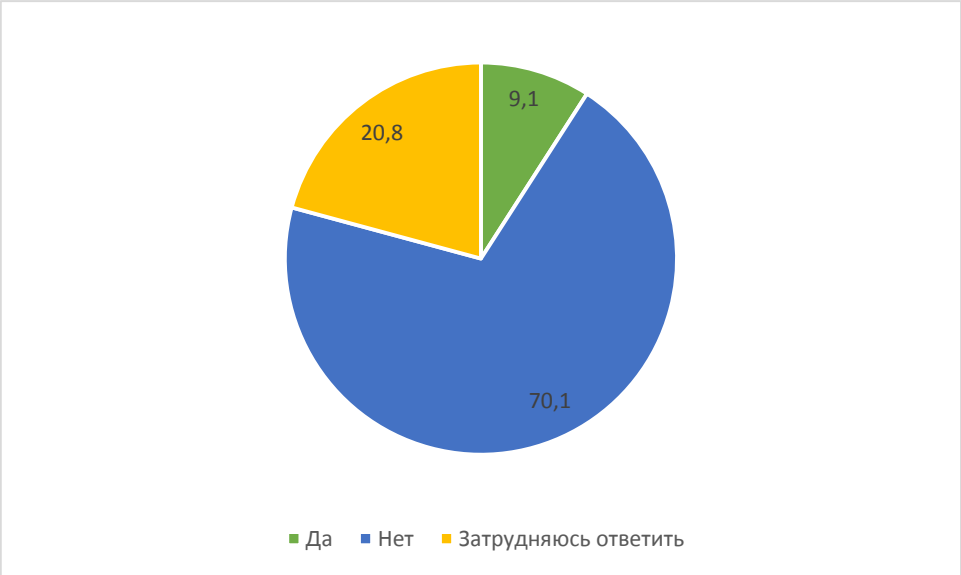


Рис. 7 Подтвердились ли ваши опасения?

В результате педагогического наблюдения преподавателями были выявлены причины, вызывающие трудности для занятий плаванием у студентов:

— Обучение на глубокой воде (1 м 70 см – 1 м 80 см) намного сложнее, чем в мелком бассейне. Так как обучающиеся не чувствуют дна, у них нет опоры и находятся в состоянии «невесомости»:

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

— Водная среда не является естественной для людей – в ней плохо слышат, вода вызывает неприятные ощущения при попадании в глаза, нос, рот и уши:

— Наш университет не является спортивным вузом, многие студенты приходят с низкой двигательной активностью, им не хватает ловкости, координации, выносливости.

Выводы

В результате проведённого социологического исследования сделаны следующие выводы:

1. Плавание на занятиях по физической культуре в университете «Дубна» нравится студентам. Несмотря на то, что перед началом обучения вызывает опасения. В процессе занятий эти опасения не подтверждаются.

2. Студентам нравится заниматься плаванием, несмотря на то, что 50% из них считают плавание самым трудным в обучении, по сравнению с другими видами спорта, которые они изучали на 1 и 2 курсе.

3. Мы считаем плавание одним из важных видов спорта, которым занимаются студенты на занятиях по физкультуре. Регулярные занятия плаванием положительно влияют на молодой организм студента. Повышается общий тонус организма, увеличивается выносливость, совершенствуются движения, укрепляется нервная система, крепче становится сон, улучшается аппетит, занятия содействуют росту и укреплению костной ткани.

На основании исследования были составлены практические рекомендации для студентов неспециализированных вузов, которым предстоит заниматься плаванием в рамках учебных занятий:

1. Подготовить для занятий удобный плавательный инвентарь: плавки, купальник (желательно слитный), очки, шапочки. Отсутствие очков ухудшает освоения навыков в плавании. В результате студент не видит под водой что делает, получая раздражение глаз от хлорированной воды.

2. Очень важно не пропускать первые занятие, потому что именно в это время закладываются базовые навыки (как правильно лежать на воде, как выполнять дыхание, правильные движения руками и ногами).

3. Внимательно слушать и смотреть объяснение преподавателя.

4. Если какие-то упражнения непонятны или не получаются необходимо спрашивать у преподавателя как лучше их выполнить.

5. Наблюдать за теми студентами, у которых получается лучше выполнение упражнений, и попробовать сделать как они.

6. Даже если у вас получается хуже, чем у остальных – не отчаиваться, не сравнивать себя с другими, анализировать только свои успехи.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Список литературы

1. Баламутова Н. М. Особенности мотивов выбора специализации «Плавание» на занятиях по физической культуре студентами гуманитарных вузов / Н. М. Баламутова, Л. В. Шейко, И. П. Олейников // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2009. - №12. – С. 34-38.

2. Калманович В. Л. Формирование мотивированности студентов к спортивному плаванию на занятиях по физической культуре в непрофильных ВУЗах / В. Л. Калманович, И. Г. Битшева // Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. - №4. – С. 77-80.

3. Нигманов Б. Б. Проблема мотивации и посещения занятий по физической культуре в ВУЗе / Б. Б. Нигманов, А. Т. Тангриев // Достижения науки и образования. – 2018. - №17. – С. 68-70.

4. Сизова Н. В. Мотивационная готовность студентов к занятиям физкультурой и спортом / Н. В. Сизова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2019. - №4. – С. 1-6.

5. Теплухин Е. И. Плавание как средство физического воспитания и закаливания организма обучающихся в высшем учебном заведении / Е.И. Теплухин, Д.С. Юдин, Е.А. Митрохин, Е.А. Самсонова // Мир науки, культуры, образования. – 2019. - №5. – С. 134-137.

6. Цеслицка М. З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов / М. З. Цеслицка // Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2013. - №12. – С. 101-104.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 004.9

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом с использованием компьютерных технологий

Потапова Светлана Олеговна, студентка
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва
Симонян Наталия Айрапетовна, студентка
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва

Аннотация: В статье рассмотрены некоторые инновационные возможности для самоконтроля состояния здоровья и уровня физической нагрузки с использованием современных технологий. Во время анализа учитывались не только электронные устройства, но также электронные приложения. С целью исследования эффективности и популярности современных технологий как способа самоконтроля за физическим состоянием был проведен опрос, на основе которого сделаны выводы.

Ключевые слова: инновации, студенты, технологии в спорте, физическая культура, самоконтроль.

Self-control of physical exercises and sports using computer technology

Potapova Svetlana Olegovna, student
G.V. Russian University of Economics Plekhanova, Moscow
Simonyan Natalia Ayrapetovna, student
G.V. Russian University of Economics Plekhanova, Moscow

Annotation: The article discusses some innovative possibilities for self-monitoring of health and physical activity using modern technologies. Not only electronic devices but also electronic applications were considered during the analysis. In order to study the effectiveness and popularity of modern technologies as a method of self-control of physical condition, a survey was conducted, on the basis of which conclusions were drawn.

Key words: innovation, students, technology in sports, physical culture, self-control.

В современном мире, в век развития технологий, инновации охватывают все больше сфер. Если ранее считалось, что компьютерные технологии в спорте необходимы лишь профессиональным спортсменам, то на данный момент технологии интегрировались в нашу

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

повседневную жизнь, в сферу обучения, в физкультурную деятельность [Бочкарева С.И. и др., 2015г.].

Сфера использования технологий для самоконтроля при занятии спортом постоянно прогрессирует. Первый аналоговый шагомер появился в Японии в 1960 году. Он представлял из себя устройство, которое носилось на поясе. Первый прототип современной системы измерения пройденных шагов появился в Японии в 2004 году и был встроен в телефон от компании «Nokia».

Сейчас шагомер встраивается в фитнес браслеты, наручные часы, смартфоны, интегрируется в спортивную обувь [Высоцкая Т.П. и др., 2018 г.]. Такие совершенствования делаются для того, чтобы человек занимающийся любой физической активностью всегда получал полноценную информацию о том, сколько и с какой скоростью он прошел в течение определенного периода времени. Для получения полной информации о состоянии организма разработаны различные устройства по самоконтролю физического состояния, и при превышении определенной нормы они посылают предупредительный сигнал с целью предотвратить получение травмы или иного тяжкого вреда здоровью. Такими средствами служат пульсометры, портативные кардиографы, которые закрепляются в виде небольшого датчика в грудной области, и другие виды регистраторов. Такие устройства служат с одной целью – достоверно доносить информацию до пользователя о его состоянии здоровья в целом и в момент физической активности, чтобы в последствие правильно смоделировать программу тренировок.

Современные гаджеты облегчают жизнь не только посетителям спортивных клубов, где есть возможность записывать данные о каждом выполненном упражнении, благодаря современным тренажерам с индивидуальными картами доступа, но и профессиональным спортсменам и любителям различных видов спорта. Существуют гаджеты, которые в себе совмещают сразу несколько функций и следят за физической активностью пользователя все время, которое гаджет находится на владельце. Наиболее ярким примером является продукция от компании Apple – Apple Watch. Такие наручные электронные часы на первый взгляд выглядят как стильный аксессуар, но в то же время они являются и шагомером, и пульсометром, а также могут провести экспресс кардиограмму для полной картины состояния человека. Они помогают следить за уровнем физической активности и стресса в организме, «советуют», когда нужно размяться, а когда сбавить темп тренировки.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Для понимания ситуации, насколько внедрены технологические устройства в спортивную деятельность студентов, мы решили провести опрос и на его основе сделать выводы. Опрос также оценивал мнение респондентов об эффективности технических устройств при физических нагрузках и необходимости их использования. В качестве респондентов была выбрана возрастная группа от 18 до 20 лет, преимущественно студенты, в количестве 27 человек. Ниже представлены вопросы, подготовленные для опроса, и полученные результаты.

Вопрос 1. Занимаетесь ли вы физическими нагрузками?

Из общего числа респондентов более 85% ответили, что занимаются теми или иными физическими нагрузками.

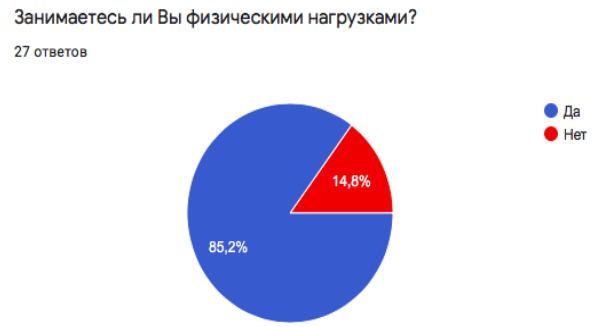


Рисунок 3. Результаты ответов респондентов на первый вопрос

Вопрос 2. На что направлена ваша программа тренировки?

В основном ответы касались трех сфер. Большая часть опрошенных студентов занимается спортом с целью поддержание здоровья и физической формы. Вторым по популярности ответом было стремление развить собственные психические качества и черты характера, например, уверенность в себе, силу воли. Третья часть респондентов ответила, что занятия спортом для них – эффективный способ похудения или наоборот, набора мышечной массы. В целом дифференциация ответов несильная. Все ответы раскрывают смысл того, что спорт – путь к здоровому телу и духу.

Вопрос 3. Что вы используете для отслеживания собственного прогресса и физического состояния во время занятия спортом?

Чаще всего респонденты используют для отслеживания собственного прогресса различные виды фитнес браслетов и спортивных часов (более 60%). Вторым по популярности средством для отслеживания физических нагрузок являются приложения для смартфонов, такие как Runtastic или NikeRunClub и другие. Некоторые опрошенные

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

используют для контроля нагрузки, интегрированные в тренажеры датчики (около 15%). Оставшаяся группа не использует в своей физкультурной деятельности никакие средства, считая их ненужными или не имея таковых в наличии.

Вопрос 4. Считаете ли вы использование электронных устройств эффективными?

Более 80% респондентов считают эффективным использование различных устройств для мониторинга состояния во время занятий спортом.

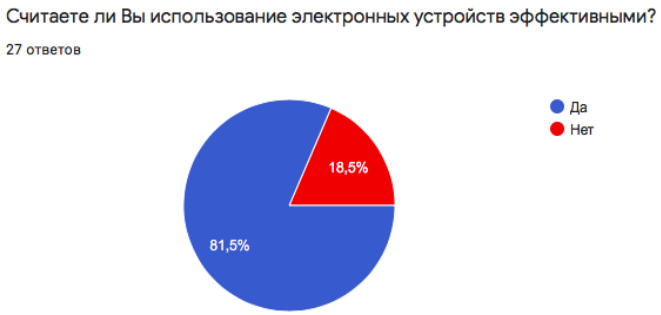


Рисунок 4. Результаты ответов респондентов на четвертый вопрос

Большую часть тех, кто счел неэффективным дополнительное оборудование, составляют те опрошенные, которые ответили на первый вопрос также отрицательно. Это дает право сделать вывод, что большинство из тех, кто занимается физическими нагрузками – используют различные гаджеты для отслеживания состояния во время занятия спортом.

В целом, опрос показал, что большинство предпочитает использовать различные фитнес-браслеты и умные часы (Smart Watch), но не менее популярными являются приложения в смартфонах. Среди респондентов также встречались студенты, осуществляющие замеры состояния здоровья и уровня нагрузки самостоятельно или с помощью тренажеров, т.е. без использования гаджетов. Среди опрошенных, не имеющих технических устройств, прослеживается желание приобрести такое устройства из-за их эффективности и упрощения процесса контроля. Студенты признают, что большинство устройств содержат важные для них характеристики: шагомер, подсчет калорий, пульсометр, определение уровня нагрузки, динамику достижения поставленной цели. Основные требования, которое предъявляют опрошенные к гаджетам – доступная цена, широкий функционал, а также удобный интерфейс.

Выводы. Прогресс в технической индустрии позволил усовершенствовать процесс физической подготовки, занятия спортом. В частности, именно технические устройства помогают в самоконтроле во время физических нагрузок. Тем более, что выявлена тенденция

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

к самостоятельным физкультурным занятиям, без профессионального наблюдения [Бочкарева С.И. и др., 2017г.]. Благодаря гаджетам расчёт необходимого уровня нагрузки, определение программы для достижения цели, контроль состояния здоровья становится легче, удобнее и эффективнее. В перспективе можно сказать, что стремительное развитие сферы спортивных гаджетов постепенно приведет к увеличению доли людей, применяющих современные технологии для повышения уровня своей физической подготовленности.

Разработчикам следует профессионально подходить к функционалу контролирующих устройств. Определенной части людей, занимающейся физическими упражнениями самостоятельно и не обладающей физкультурными знаниями, свойственно слепо доверяют гаджетам и приложениям. Поэтому встроенные в них напоминания о необходимости врачебного контроля, учета собственных индивидуальных особенностей и консультаций со специалистами в области физической культуры и спорта будут не лишними.

Литература

1. Бочкарева С.И. Разработка и внедрение компьютерных средств обучения в учебный процесс физического воспитания в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, О.П. Кокоулина // Экономика, статистика и информатика, Вестник УМО. - 2015. - №1. - С. 3-9
2. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42-47.
3. Высоцкая Т.П. К вопросу об экспликации понятия "фитнес"/ Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, С.П. Голубничий// Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 48-51
4. Информационный портал [Электронный ресурс] https://www.m24.ru/articles/sport/13042019/155251 (дата обращения 06.12.19).
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» № 2 2014 г.
6. Спортивный портал [Электронный ресурс] https://www.championat.com/lifestyle/article-3551203-top-10-sportivnyh-i-medicinskih-gadzhetov-kotorye-delajut-nas-luchshe.html (дата обращения 06.12.19).
7. Чимаров В. М. Валеология: новый научно-теоретический подход к процессу сохранения и укрепления здоровья взрослых и детей, формирования здорового образа жизни / Валеология. — 2013 — № 3.
8. Шутова Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300-304.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378.2:37.036.5

КОМПЬЮТЕРНЫЙ СПОРТ В РОССИИ И РЭУ ИМ. ПЛЕХАНОВА

Савин Артем Николаевич, студент
Лалаев Давид Ювович, студент
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, Москва, Россия

Аннотация: Цель работы изучить состояние развития киберспорта в России и в РЭУ и выявить преимущества и недостатки занятием киберспорта. Что же такое киберспорт? Киберспорт - тип соревнования в различных дисциплинах (или играх) между игроками (или командами игроков) со всего мира. Официально признан и поставлен в один ряд с традиционными видами спорта, такими как футбол и баскетбол, в 22 странах мира. Сегодня этот вид спорта является одним из самых популярных видов развлечений среди молодежи. Популярность индустрии киберспорта сегодня растет не только среди любителей киберспорта, но и среди инвесторов, спонсоров и бизнесменов. Эта сфера развлечений и бизнеса, появившаяся в 1997 году, сегодня является одним из самых интересных и популярных видов развлечений. Киберспорт предоставляет развлечения миллионам поклонников по всему миру в самых разных жанрах, поэтому каждый может найти что-то интересное. Несмотря на свою краткую историю киберспорт быстро обрел поклонников по всему миру. Лучше всего киберспорт развит в Азии (Корея, Япония, Китай). В Китае киберспорт появился относительно недавно, однако команды из этой страны уже сейчас являются одними из лучших киберкоманд мира. В России же наоборот киберспорт существует давно, но не настолько развит, как хотелось бы.

Ключевые слова: Киберспорт, компьютерный спорт, киберсоревнование.

COMPUTER SPORTS IN RUSSIA AND REU IM. PLEKHANOVA

Savin Artem Nikolaevich, student
Lalaev David Yuvovich, student
G.V. Russian University of Economics Plekhanova, Moscow, Russia

Annotation: The purpose of the work is to study the state of the development of e-sports in Russia and in REU and to identify the advantages and disadvantages of e-sports. What is eSports? ESports is a type of competition in various disciplines (or games) between players (or teams of players) from around the world. Officially recognized and ranked with traditional sports, such as football and basketball, in 22 countries. Today, this sport is one of the most popular types of entertainment among young people. The popularity of the e-sports industry today is growing not only among fans

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

of e-sports, but also among investors, sponsors and businessmen. This area of entertainment and business, which appeared in 1997, is today one of the most interesting and popular types of entertainment. Esports provides entertainment to millions of fans around the world in a wide variety of genres, so everyone can find something interesting. Despite its brief history, eSports has quickly gained fans around the world. Esports are best developed in Asia (Korea, Japan, China). In China, e-sports has appeared relatively recently, but teams from this country are already one of the best cyber teams in the world. In Russia, on the contrary, e-sports has existed for a long time, but is not as developed as we would like.

Key words: eSports, computer sports, cyber competition.

Введение. Киберспорт как явление существует уже более 10 лет. Это может показаться невероятным, так как оно стало широко популярным только недавно. В частности, это произошло, когда СМИ начали обсуждать призовые фонды на киберспортивные турниры с миллионными выигрышами, выигранные некоторыми игроками [1, 7, 8].

Российское министерство спорта признает киберспорт спортивной дисциплиной. На данный момент киберспортивные игроки смогут зарабатывать такие титулы, как «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса» и «Заслуженный мастер спорта России».

Эти ранги присуждаются игрокам за их выступление на официальных соревнованиях. Пока неясно, какие киберспортивные игры и события можно назвать официальными соревнованиями, но это еще один шаг вперед для киберспорта в России, одной из ветеранов киберспортивной нации.

Россия стала первой страной, которая официально признала киберспорт еще в 2001 году, но пять лет спустя новая администрация решила отменить этот статус. Теперь, с огромным ростом киберспорта в глобальном масштабе, его становится все труднее игнорировать.

Россия может похвастаться многими успешными игроками и командами, такими как Virtus.pro, которая получила до 100 миллионов долларов от инвестиционной компании, поддерживаемой российским миллиардером. Что это значит для киберспорта в целом, сказать сложнее.

Российские игроки регулярно имеют проблемы с визами, например, те, которые мешали составу знаменитой команды Moscow 5 League of Legends продолжать участвовать в

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

чемпионате Европы. Но они вытекают из законов Германии, правительство которой по необъяснимым причинам продолжает игнорировать киберспорт несмотря на то, что в стране проводится больше соревнований по киберспорту, чем в любой другой стране Европы. Хотя это объявление может не решить некоторые проблемы, с которыми сталкиваются российские игроки в киберспорте во время соревнований за границей, это хорошо для конкурентов в стране с длинной историей киберспорта.

Относительно недавно РЭУ открыл новое кибер пространство для студенческих мероприятий в 6 корпусе [2, 3]. Среди особенностей этого современного, удобного для студентов места - ультрасовременный киберспортивный этаж, где находится киберспортивный клуб. Компьютерный спорт — это новое занятие для университета, но оно популярно. Хотя глобальное присутствие профессионального киберспорта только начало расти в 2010-х, сегодня миллионы людей смотрят игры на различных платформах в реальном времени. Лучшие профессиональные игроки могут зарабатывать сотни тысяч долларов ежегодно в виде поощрений и призовых денег.

На университетском уровне популярность киберспорта особенно заметна. Сейчас в нашем университете существует своя собственная команда, состоящая из 12 человек и проводящая свои тренировки 6 раз в неделю. К тому же, у нас проводится множество кибертурниров на межвузовском уровне (один из которых должен состояться в скором времени, так как уже рассматриваются желающие на должность организатора этого турнира).

Что касается процентного распределения заинтересованности мужчин и женщин в компьютерных соревнования в нашем университете. К сожалению, это распределение очень неравномерно: процент девушек от общего количества игроков составляет примерно 20%, мужчин соответственно 80% (Это отношение было вычислено с помощью анализа участников группы «Киберспорт в РЭУ им. Г.В. Плеханова» в соц.сети Вконтакте, всего участников 522) [1, 4].

Однако Newzoo - ведущий поставщик рыночной информации о глобальных играх и киберспорте, планирует, что киберспорт в университетах к 2020 году станет индустрией стоимостью 1,5 млрд долларов. «Существует явное желание студентов быть частью киберспорта на университетском уровне, и он только растет, - говорит вице-президент Enrollment Management Марк Херган.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На сегодняшний день существуют как негативные, так и позитивные стороны киберспорта. Исследование, которое проводилось в Северной Ирландии, показало, что игры негативно влияют на оценки молодых студентов.

В этом исследовании приняли участие более 600 детей в возрасте от 14 до 16 лет с 2012 по 2014 год. 41%, кто играл по крайней мере два раза в день, имели больше шансов получить оценку 3 (по пятибалльной системе оценивания), по сравнению с 77% тех, кто играл один раз в неделю. Чрезмерно проведённое время в игре, особенно в поздние часы, уменьшает количество часов, потраченных на учебу и на сон; и, следовательно, делает учеников менее сосредоточены в школе на следующий день. Отсюда и плохие оценки. Большинство негативных эффектов от видеоигр вызваны насильственным содержанием этих игр. По данным научного исследования, проведенного Anderson & Bushman в 2001 году, молодые люди, которые играют в более жестокие видеоигры, чаще проявляют агрессивные мысли, эмоции и поведение, а также антисоциальные тенденции.

В другом отчете, проведённым Университетом Глазго, предполагается, что видеоигры могут помочь добиться успеха в университете, так как игровые навыки улучшают навыки общения, находчивость и адаптивность. Лектор Мэттью Барр сказал, что многие видеоигры поощряют «критическое мышление и рефлексивное обучение», обнаружил, что студенты повысили свои навыки трудоустройства, и считает, что видеоигры могут «сыграть свою роль в высшем образовании». Экшн-видеоигры также могут улучшить умственные способности при быстром принятии решений и помочь игрокам лучше применять процесс принятия решений в реальных ситуациях. Видеоигры также могут развить навыки чтения и математики, поскольку геймерам необходимо читать, чтобы получить инструкции, следовать сюжетным линиям игр и получать информацию из игровых текстов [5, 9].

Заключение. Киберспорт — это может быть карьера, о которой мечтают многие студенты, но на данный момент она явно не прибыльна (кроме игроков, которые явно доминируют в игре). Хотя у лучших игроков League of Legend есть контракты с довольно многообещающими зарплатами, все люди понимают, что они не могут оставаться на вершине вечно.

В любом случае очень сложно сделать себе имя и добиться успеха в киберспорте. Я считаю, что требования к успеху в киберспорте — это не только часы практики и абсолютная самоотдача, но и чистый талант. Эта отрасль определенно переживает бум и в ближайшие годы получит глобальное развитие. Будущее ярко и экспоненциально.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Команды организуют свою деятельность как любые другие спортивные команды. Тому пример киберкоманда в РЭУ, у нашей команды есть расписание тренировок и постоянных игроков.

В будущем в этой отрасли будут хорошо налажены карьерные возможности, тогда как в данный момент быть конкурентоспособным игроком даже не считается карьерой. В настоящее время, однако, это не выгодная карьера для геймеров, если только кто-то буквально не доминирует в выбранной ими игре, чтобы участвовать в ней.

Будущее киберспорта выглядит так, как будто оно станет еще интереснее с такими захватывающими технологиями, как VR Goggles. По мере развития этих захватывающих технологий киберспорт станет намного более продвинутым, и индустрия будет процветать. Киберспорт имеет очень светлое будущее благодаря большому количеству как случайных, так и конкурентоспособных игроков по всему миру, хотя стремление быть профессиональным геймером очень рискованно и небезопасно. В какой-то момент, в ближайшем будущем, весьма вероятно, что киберспорт будет признан настоящим спортом по всему миру, особенно по мере развития отрасли и создания динамичной инфраструктуры.

Литература

1. Антонова Т.В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Т. В. Антонова. Чебоксары. 2015. 20 с.

2. Бахчанян С. Мотивация интереса к занятиям физической культурой и спортом // Педагогика и психология. 2015. № 4. С. 41-47.

3. Карпушин Б.А. Педагогика физической культуры: учебник. М.: Педагогика, 2013. 300 с.

4. Кравченко Т.В. Социализация личности и социальная среда // Теоретические проблемы детей и учащейся молодежи: сб. науч. раб. М.: [б. и.], 2015. – Вып. 9. Кн. 2. С. 23-29.

5. Лубышева Л.И. Феномен спортивной культуры в аспекте социально-педагогического анализа // Культура физическая и здоровье. 2016. № 3. С. 17-26.

6. Паначев В.Д., Оборин А.В., Солоницин Р.А. Влияние физической культуры и спорта на социализацию личности студентов с ограниченными жизненными возможностями // Современные проблемы науки и образования. 2016. № 5. С. 45-49.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

7. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия): учебное пособие [Электронный ресурс]. Электрон. текстовые данные. СПб.: Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. 218 с.

8. Ромм М.В. Адаптация личности в социуме: Теоретико-методологический аспект. Новосибирск: Наука, 2013. 197 с.

9. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. 2015. № 6. С. 57-63.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.012.62

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ

Свечкарёв Виталий Геннадьевич, д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физического воспитания

ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»

Россия, Республика Адыгея, г. Майкоп

Аннотация: В данной статье кратко изложена суть медицинского диагноза «миопия», его влияние на учебный процесс для студентов и особенности организации для них занятий по физической культуре.

Ключевые слова: миопия, близорукость, физическая культура, студенты, профилактика, специальные группы.

PHYSICAL CULTURE FOR STUDENTS WITH MYOPIA

Svechkaryov Vitaliy Gennadievich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Head of the Department of Physical Education

FSBEI of HE "Maykop State Technological University"

Russia, Republic of Adygea, Maykop

Annotation: This article summarizes the essence of the medical diagnosis of "myopia," its impact on the educational process for students and the peculiarities of organizing physical culture classes for them.

Key words: shortsightedness, short-sightedness, physical culture, students, prevention, special groups.

Актуальность. Более 50% абитуриентов на момент поступления в ВУЗ имеют проблемы со зрением, выраженные той или иной степенью близорукости [1]. Данный диагноз, в зависимости от степени заболевания, позволяет получить рекомендацию к занятиям физической культурой в одной из специальных групп. Занятия в таких группах регламентируются особым образом и имеют ряд специфических ограничений.

Близорукость – дефект зрения, при котором изображение формируется перед сетчаткой глаза, а не на ней. Иными словами, вследствие нарушения зрения страдающие близорукостью люди нечетко видят предметы, находящиеся на далеком расстоянии. Чем выше степень миопии – тем меньше расстояние, на котором предмет перед глазами начинает расплываться. Офтальмологами принято

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

выделять три степени миопии: низкую (до 3 диоптрий), среднюю (до 6), высокую (свыше 6). Также миопия бывает прогрессирующей и не прогрессирующей.

В настоящее время проблемы со зрением, выраженные той или иной степенью близорукости, или иными сходными диагнозами, имеют более 50% школьников. С возрастом, при поступлении в высшее учебное заведение (и далее в процессе обучения), нагрузка на зрение только увеличивается, вследствие увеличения времени, проводимого за чтением специализированной литературы, и изучением обучающих ресурсов. При этом ничуть не сокращается время использования электронных гаджетов в развлекательных целях (среднестатистический студент тратит за экраном компьютера более 5 часов в сутки), и соответственно, их вредное влияние [2].

Чтение при неправильном освещении, в ненадлежащей позе, использование компьютера, смартфона или планшета в затемненном помещении – все это отрицательно сказывается на глазах. Не смотря на достаточную информированность о вреде всего вышеперечисленного, большое число студентов сохраняет беспечность относительно проблем со зрением, пренебрегая даже простейшими профилактическими мерами, одними из которых является посещение занятий физической культурой, в специальных группах [3, 4].

Физическая культура находится в списке основных общеобязательных предметов, как в школе, так и в Высших учебных заведениях. Студенты, имеющие временные (по причине перенесенной болезни), либо постоянное освобождение от занятий спортом, также нуждаются в возможности занятий по оздоровительной или лечебной физической культуре. Близорукость является одним из диагнозов, требующих особого подхода к занятиям любыми видами физической активности, в том числе и на занятиях физической культурой. Строго обязательна предварительная консультация и получение рекомендаций офтальмолога.

В зависимости от тяжести степени миопии (определяется по количеству отрицательных диоптрий и дополнительным нюансам – таким как состояние сетчатки, наличие астигматизма и прочим), студенты распределяются по разным группам для занятий физкультурой – от специальной (при усугубленных проблемах со зрением), до основной (при незначительном минусе). Для последних, практически нет ограничений в выполнении требований стандартной учебной программы и сдаче стандартных нормативов. Также для них допускаются занятия большинством видов спорта и физической активности, за исключением наиболее травматичных, либо связанных с прыжками различных видов.

Носители близорукости средней степени тяжести (от 3 до 6 диоптрий) выделяются в подготовительную группу. Для них из программы занятий исключаются: прыжки и любые упражнения, требующие сильного физического напряжения.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Для студентов данной группы также необходим особый подход к спортивному инвентарю: он должен быть ярким и заметным издалека; дорожки для бега должны быть отмечены флажками или иными опознавательными знаками, а также тщательно проверены на отсутствие ям, кювет или кочек. На любом покрытии пола необходимо отсутствие малозаметных, но допускающих возможность споткнуться, стыков покрытия или порожков.

Для групп как с малой степенью миопии, так и для групп со средней, в обязательном порядке необходимо обучение, а затем тщательное и планомерное применение, специальных упражнений для глаз из лечебной физкультуры. Такие упражнения способствуют расслаблению зрительных нервов ресничной мышцы, что способствует снижению нагрузки на глаза и препятствует падению зрения [5, 6,].

Студенты, страдающие высокой степенью близорукости, допускаются к занятиям физической культурой только в специализированном медицинском отделении. Для них предусмотрены занятия лечебной гимнастикой, включающие меры по закаливанию организма и повышению уровня общей выносливости, а также тренировку цилиарной (ресничной) мышцы и другие упражнения для глаз. Строго исключаются любые двигательные нагрузки, требующие большого физического напряжения, и любые упражнения, связанные с резкими либо встряхивающими движениями. Также должны соблюдаться, при их наличии, дополнительные рекомендации офтальмолога, и отслеживаться возможные факторы риска травм.

Общее оздоровление организма, одним из источников которого являются занятия физической культурой и правильное питание, является мощным фактором улучшения состояния сетчатки глаза, что помогает ослабить или даже остановить прогрессирование близорукости. Потому сложно переоценить важность физической, двигательной активности, профилактических мер (лечебной гимнастики) и полноценного питания для студентов имеющих диагноз близорукость [7, 8].

Литература

1. Свечкарёв, В.Г. Управление процессом совершенствования двигательных возможностей человека на основе ответной реакции организма / В.Г. Свечкарёв. Майкоп, 2006.

2. Ломакина, Е.Д. Результаты исследования образа жизни студентов начальных курсов некоторых вузов города Майкопа / Е.Д. Ломакина, В.Г. Свечкарёв. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2002. № 8. С. 86-91.

3. Свечкарёв, В.Г. Методика распределения студентов по учебным отделениям на кафедре физического воспитания / В.Г. Свечкарёв. В сборнике: Актуальные проблемы науки и техники – 2015. Материалы VIII Международной научно-практической конференции молодых учёных.

Министерство образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Уфимский государственный нефтяной технический университет". 2015. С. 52-55.

4. Свечкарёв, В.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту / В.Г. Свечкарёв. Учебное пособие. Майкоп, 2019.

5. Обоснование педагогической технологии физического воспитания, базирующейся на использовании искусственной среды адаптивного воздействия / В.Г. Свечкарёв, Е.Д. Ломакина, С.В. Поляков, М.В. Семенцов. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. № 3. С. 23-26.

6. Свечкарёв, В.Г. Тракционная терапия и тренажер "правИло" / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин. Научные Известия. 2016. № 3. С. 60-70.

7. Применение мумие в спорте / В.Г. Свечкарёв, И.А. Уджуху, С.О. Парфенова, З.С. Ужбанокова. В сборнике: Актуальные проблемы социально – культурной сферы. Материалы второй научно-практической конференции Майкопского государственного технологического института. Печатается по решению научно-методического совета Майкопского государственного технологического института. 1998. С. 89-90.

8. Виды тренажёра "правИло" / В.Г. Свечкарёв, А.Н. Ларин, В.А. Чебыкин, Т.А. Иващенко. Вестник Майкопского государственного технологического университета. 2016. № 3. С. 94-102.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.062

УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Свечкарёв Виталий Геннадьевич, доктор педагогических наук, профессор
заведующий кафедрой физического воспитания
ФГБОУ ВО «Майкопский государственный технологический университет»
Россия, Республика Адыгея, г. Майкоп

Аннотация: Приоритетными задачами социальной политики государства являются задачи по создания и поддержанию условия для роста благосостояния населения - возможность свободного развития, умственного, морально-нравственного, физического, для любого гражданина. Двум последним сферам развития способствуют занятия физической культурой и спортом. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются частью социальной политики государства.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, государственное управление, Минспорт, целевые программы

MANAGEMENT IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Svechkaryov Vitaliy Gennadievich, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Head of the Department of Physical Education
FSBEI of HE "Maykop State Technological University"
Russia, Republic of Adygea, Maykop

Annotation: The priority tasks of the State 's social policy are to create and maintain conditions for the growth of the well-being of the population - the possibility of free development, mental, moral and physical, for any citizen. The last two areas of development are facilitated by physical culture and sports. Thus, it can be concluded that physical culture and sports are part of the social policy of the State.

Key words: physical culture, sports, public administration, Minsport, targeted programs

Актуальность. Пропаганда здорового образа жизни в последние годы стала не только частью социальной политики страны, но и мощным политическим фактором – будущее

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

любого государства напрямую зависит от уровня здоровья его граждан, для поддержания которого необходима популяризация и физической культуры и спорта, массовая поддержка здорового образа жизни [1, 2, 3].

Приоритетными задачами политики любого социального государства, являются задачи по создания и поддержанию условия для роста благосостояния населения. Под этим следует понимать возможность свободного развития, умственного, морально-нравственного, физического, для любого гражданина. Двум последним сферам развития способствуют занятия физической культурой и спортом. Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура и спорт являются частью социальной политики государства.

Пропаганда здорового образа жизни в последние годы стала не только частью социальной политики страны, но и мощным политическим фактором – будущее любого государства напрямую зависит от уровня здоровья его граждан [4]. Понимание этого факта, привело к тому, что роль развития физической культуры и спорта в деятельности государства и общества упрочила свои позиции.

Политика государства в данной сфере, направлена, в первую очередь, на вовлечение все большего числа граждан в физическую культуру и спорт. Это выражается в популяризации различных видов спорта, широком освещении в СМИ спортивных событий и соревнований, государственной поддержке и поощрении участников международных состязаний. Участие в последних, вкупе с демонстрируемыми нашими спортсменами высокими результатами, также способствует улучшению имиджа России на международной арене, и внутреннему сплочению населения нашей страны.

В своих выступлениях, высокую значимость возрождения традиций массового спорта и массовой физической культуры для улучшения здоровья, благосостояния и качества жизни граждан, неоднократно отмечал Президент Российской Федерации В.В. Путин. Одно из направлений проводимой им политики направлено на сохранение и восстановление лучших традиций общественного физкультурно-спортивного движения.

Управление в сфере физической культуры и массового спорта осуществляется на основании Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 ФЗ от 04.12.2007г. Сама сфера подразделяется на две части: профессиональный спорт (он же спорт высших достижений) и массовую физическую культуру и спорт (так называемый – любительский). Сфера профессиональных достижений находится в компетенции федеральных и региональных органов государственной власти. Вопросами

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

массовой физической культурой и спортом занимаются, как правило, органы местного самоуправления.

Высшим федеральным исполнительным органом власти, занимающимся выработкой и реализацией государственной политики и нормативно-правовым регулированием в сфере физической культуры и спорта, является Министерство Спорта Российской Федерации (Минспорт России). Его деятельность регламентируется Постановлением Правительства Российской Федерации №607 «О Министерстве спорта Российской Федерации» от 19.06.2012. Его возглавляет Министр спорта, (по состоянию на 2019 год эту должность занимает Колобков Павел Анатольевич). Министерство спорта находится в подчинении Правительству Российской Федерации, и структурно подразделяется на департаменты, занимающимися различными вопросами, например, Департамент развития физической культуры и массового спорта, Департамент науки и образования, Правовой Департамент, или учрежденный специально Департамент по координации и подготовки к Чемпионату Мира по футболу. В управлении Минспорта находятся подведомственные учреждения: это ВУЗы, тренировочные базы, исследовательские институты и центры подготовки, чья деятельность относится к сфере физической культуры и спорта.

На региональном уровне функционируют органы управления физической культурой и спортом, чья деятельность регламентирована Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. Успешное развитие физической культуры и спорта в субъектах Российской Федерации во многом зависит от проводимой в конкретном регионе внутренней политики, ее приоритетов и стратегии развития; и финансирования, которое осуществляется как из бюджетных, так и внебюджетных источников, и собственных средств спортивных организаций (таковые появляются в результате коммерческой деятельности, наличия членских взносов, пожертвований и прочего).

Для повышения эффективности управления сферой физической культуры и спорта, активно разрабатываются и внедряются целевые программы. Их действие направлено на повышение интереса граждан к занятиям физической культурой и спортом. В этих программах содержатся механизмы льготного и бесплатного посещения малообеспеченными категориями населения спортивных сооружений; функционально-оздоровительные программы, рассчитанные на разные слои населения; и совершенствование деятельности

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

информационной инфраструктуры, направленной на пропаганду формирования здорового образа жизни.

На сегодняшний день главным приоритетом в области физической культуры и спорта является здоровый образ жизни будущего поколения [5, 6]. Поколения, которое вырастет здоровым и всесторонне развитым, составляя тем самым залог крепкого и гармоничного общества. Для достижения этого государственная политика управления физической культурой и спортом направляет свое внимание на молодежь, привлекая их к занятиям физической культурой и спортом, которые стараются сделать максимально интересными и доступными.

Занятия физической культурой и спортом являются универсальным средством укрепления здорового духа в обществе, профилактикой асоциального поведения населения, привлечение максимального количества населения к регулярной физкультурно-спортивной деятельности способствует укреплению здоровья, и отвлечению от отрицательных факторов в обществе [7, 8].

Литература

1. Свечкарёв, В.Г. Элективные дисциплины по физической культуре и спорту / В.Г. Свечкарёв. Учебное пособие. Майкоп, 2019.

2. Свечкарёв, В.Г. Управление процессом совершенствования двигательных возможностей человека на основе ответной реакции организма / В.Г. Свечкарёв. Майкоп, 2006.

3. Ашхамахов, К.И. Культура и язык как основа существования общества / К.И. Ашхамахов, В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов. В сборнике: УСТОЙЧИВОЕ РАЗВИТИЕ: ПРОБЛЕМЫ, КОНЦЕПЦИИ, МОДЕЛИ Материалы Всероссийской конференции с международным участием, посвященной 75-летию председателя ФГБНУ «Федеральный научный центр «Кабардино-Балкарский научный центр Российской академии наук», доктора технических наук, профессора П.М. Иванова. 2017. С. 195-197.

4. Свечкарёв, В.Г. Эволюция спорта / В.Г. Свечкарёв. Научные Известия. 2019. № 14. С. 63-67.

5. Современные проблемы обучения, воспитания, образования / В.Г. Свечкарёв, Р.С. Козлов, К.И. Ашхамахов, Т.А. Иващенко. Научные Известия. 2017. № 6. С. 74-80.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

6. Построение автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв, Ж.Н. Шхалахова, О.А. Гусейнзаде, Е.С. Двойникова, С.О. Парфенова. Новые технологии. 2007. № 4. С. 54-56.

7. Свечкарёв, В.Г. Современная стратегия совершенствования двигательных возможностей человека посредством автоматизированных систем управления / В.Г. Свечкарёв, А. Геращенко, Л.Н. Свечкарёва. Новые технологии. 2010. № 1. С. 96-98.

8. Коблев, Я.К. Машина автоматизированного управления в практике физической культуры / Я.К. Коблев, В.Г. Свечкарёв, В.Н. Хачатуров. Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2008. № 2 (36). С. 47-51.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Проведение спортивно-массовых мероприятий на примере фитнес-аэробики УГАТУ

Ситдикова Арина Альфридовна, студентка 2 курса
Уфимский Государственный Авиационный Университет, институт экономики и управления
Прошина Наталья Борисовна, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта
Уфимский Государственный Авиационный Университет

Аннотация: В данной статье целью исследования является выявление особенностей проведения спортивно массовых мероприятий со студентами в УГАТУ (Уфимский Государственный Авиационный Технический Университет) на примере фитнес аэробики. Исследование проводилось методом наблюдения и анализа данных. В результате были выделены особенности проведения спортивно массовых мероприятий со студентами в УГАТУ. Был сделан вывод об организации данных мероприятий и интереса студентов к участию в них.

Ключевые слова: соревнования, фитнес аэробика, спорт, характер, влияние, развитие.

Holding sports events on the example of fitness aerobics USATU

Sitdikova Arina Alfridovna, 2nd year student
Ufa State Aviation University, Institute of Economics and Management
Proshina Natalya Borisovna, teacher of the department of physical education and sport
Ufa State Aviation University

Annotation: In this article the purpose of the study is to identify peculiarities of carrying out sports mass events with students in UGAT (Ufa State Aviation Technical University) on the example of fitness aerobics. The study was conducted by observation and analysis of data. As a result, peculiarities of carrying out sports mass events with students in UGAT were highlighted. It was concluded that these events were organized and students 'interest in participating in them.

Key words: competitions, fitness aerobics, sports, character, influence, development.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Спорт с самого детства человека является неотъемлемой частью его жизни. Мы бегаем по улице, играем в футбол, танцуем. Мы развиваемся. *Спорт – это развитие***.** Именно он развивает нас как физически, так и духовно, прививая большое количество жизненно-необходимых навыков: учит коммуникации с людьми, прививает стремление быть лучше, дисциплинирует. Человек, занимающийся спортом, не только хорошо себя чувствует физически, но и имеет стабильный эмоциональный фон, сильный характер. Потому что спортивные люди всегда двигаются вперед, стараются быть выше и сильнее, это закаляет их.

Но многие навыки развиваются только при командной работе и духе соревнований. Для этого проводятся различные спортивно массовые мероприятия. Соревнования повышают уровень тренированности человека. И не только в физическом плане, но и в плане характера. Потому что они формируют волевые черты характера. Также соревнования оказывают сильный эффект на зрителей. Это яркое, эмоциональное зрелище. И когда зритель наблюдает за этим, у него может возникнуть желание оказаться на месте спортсмена, добиться тех же результатов, что и он. Поэтому соревнования – это мотивация. Мотивация не только для спортсмена, но и для самого зрителя.

У каждого мероприятия есть свои особенности проведения. Поэтому было решено исследовать этот вопрос для того, чтобы понять, как же различные спортивно массовые мероприятия влияют на развитие человека и как этот процесс осуществляется. Необходимость исследования данного вопроса заключается в том, чтобы выявить особенности проведения данных мероприятия непосредственно в УГАТУ на примере фитнес аэробики.

Для исследования данного вопроса были выбраны методы наблюдения и анализа полученных данных. Суть метода наблюдения в том, чтобы внимательно наблюдать за исследуемым процессом и собирать важную информацию. После применяется метод анализа данных, которые подразумевает под собой аналитическую деятельность над полученной информацией.

Фитнес аэробика – это красивый, захватывающий и сложный вид спорта. Он, как никто другой, развивает силу характера и дисциплинирует. Фитнес аэробика – это не только красивая и правильная техника, но и подобающий внешний вид. Костюмы, макияж, причёска и, конечно, улыбка на лицах. Каждое движение, каждый прыжок, взмах рукой должны быть

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

чёткими и синхронными. И зачастую это именно командная работа. Этот тот вид спорта, в котором командная работа должна быть на высшем уровне. Каждый член команды должен «чувствовать» остальных, всё должно быть синхронно. Часы тяжелых тренировок, испытание своего характера и физической подготовки. И в итоге – красивое зрелище с заложенным в движениях смыслом.

В УГАТУ направление «Фитнес аэробика» считается самым красивым и популярным направлением во всем университете. И всем известно, сколько работы скрывается за этой красотой. В конце каждого семестра проводятся соревнования между факультетами всех курсов. Команды на протяжении трёх месяцев готовят композицию, продумывают костюмы и свой внешний вид в целом, а также выбирается название команды, что играет немало важную роль. Название команды – это лицо команды.

Данное спортивно массовое мероприятия организовывают преподаватели кафедры физической культуры, а именно преподаватели направления «Фитнес аэробика». Они как никто другой знают, как должны проходить соревнования. Организация проходит следующий образом:

1. Проводятся отборочные соревнования.

2. Выбирается дата, время и место проведения соревнований.

3. Выбираются номинации и проводится жеребьевка команд.

4. Подготавливаются листы для выставления оценок судьям.

5. Подготавливается звуковая аппаратура.

29 ноября в УГАТУ проходили финальные соревнования по фитнес аэробике. Для проведения исследования происходило наблюдение за этим процессом. Начало соревнований было в 18:00 в большом спортивном зале университета, где предусмотрены зрительные места на верхней площадке зала. Команды пришли заранее, чтобы подготовить свой внешний вид и повторить композиции.

Спортивный зал празднично украшен и ровно в шесть часов вечера начались непосредственно соревнования. В начале организаторы поприветствовали участников,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

представили судей и поздравили с началом соревнований. Прежде чем начать композицию, команда должна красиво выйти и встать в какую-либо фигуру. Пример (Рисунок 1):

Рисунок 1 – Начало выступления команды

После идёт непосредственно исполнение композиции. Синхронные движения, музыка. Это красиво, это захватывает. И было видно, что студенты, наблюдающие за исполнением, испытывали именно это чувство. Был заметен интерес каждого. Зрители хлопали, подбодряли участников соревнований, снимали выступления на мобильные телефоны. Когда выходила каждая команда или заканчивали выступление, был шквал аплодисментов и улюлюкание. От зрителей шла отдача, что всегда приободряет участников.

По завершению выступлений всех команд, было объявлено, что судьи должны подвести итоги. Минуты ожидания. Было заметно волнение на лицах всех участников и зрителей. Каждый пришёл поддержать друзей, одногруппников или просто увидеть, как же проходят соревнования по аэробике. Парад закрытия и судьи объявляют результаты в следующих номинациях:

1. Приз первокурсника
2. Аэробика 5 человек
3. Аэробика 6-8 человек

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Степ-аэробика

5. Хип-хоп

Происходит награждение участников (Рисунок 2):

Рисунок 2 – Награждение команд

После того, как награждение прошло, организаторы благодарят все команды за участие, и объявляют о закрытии соревнований. Участники делают общие фото, поздравляют друг друга. Зрители также присоединяются к ним, обнимают, фотографируют и, конечно, поздравляют.

Проведя исследование, было выявлено, что спортивные мероприятия по фитнес аэробике интересны большинству студентов. Люди любят глазами. А данный вид спорта определенно приковывает всё внимание к себе. Особенности проведения данного мероприятия в том, что соревнуются не отдельные люди, а именно команды, что учит каждого работать в коллективе, для достижения лучшего результата. Также не на каждых соревнованиях присутствует музыка, а здесь без неё никак. Участники и зрители получают необыкновенный эмоциональный подъем. Когда человек слышит музыку, он непроизвольно начинает двигаться в такт ей, что, как было замечено, происходило с многими зрителями. Студентам было интересно наблюдать за происходящим, кто-то хотел также участвовать,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

заниматься данным видом спорта. Участники получили навык выступления при огромном скоплении зрителей, а волнение во время исполнения композиции так же отразилось на характере каждого, как и многочасовые тренировки подготовки к соревнованиям.

Спортивно массовые мероприятия оказывают положительное влияние на всех. Кто-то понимает, что хочет тоже заниматься спортом, кто-то видит, к чему надо стремиться, а кто-то просто получает удовольствие от происходящего.

Литература

1. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. М., «Физкультура и спорт», 1980 г. – 206с.

2. Фитнес - аэробика. Правила соревнований на 2013-2014г.г. / Международная Федерация Спорта, Аэробики и Фитнеса (FISAF). Общая редакция М.Ю Ростовцевой; пер. М.Ю. Ростовцева, С.В. Михеева - М: Федерация фитнес - аэробики России, 2013 - 26с.

3. Рукабер, Н.А. Программа по спортивной аэробике / Н.А.Рукабер - М. Физкультура и спорт. - 1994 г.- 28с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

БАСКЕТБОЛ КАК ВАЖНЕЙШАЯ ЭЛЕКТИВНАЯ ДИСЦИПЛИНА В ВУЗЕ

Соболевский Юрий Сергеевич, студент факультета Международной школы бизнеса и мировой экономики Российского экономического университета имени Г.В.Плеханова, Москва
email: sob.y@yandex.ru
Ростеванов Александр Григорьевич, старший преподаватель кафедры физического воспитания Российского экономического университета имени Г.В.Плеханова, Москва

Аннотация: в статье раскрывается польза и необходимость баскетбола для преподавания в ВУЗах, в качестве элективной дисциплины.

Ключевые слова: баскетбол, физическая культура, элективные дисциплины, спорт студенческий, положительное влияние.

BASKETBALL AS THE MOST IMPORTANT ELECTIVE DISCIPLINE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Sobolevsky Yuri Sergeyevich, student of the International School of Business and World Economy G. Plekhanov Russian University of Economics, Moscow
email: sob.y@yandex.ru
Rostevanov Alexander Grigoryevich, Senior Lecturer, Department of Physical Education Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Annotation: The article reveals the benefits and necessity of basketball for teaching in universities, as an elective discipline.

Keywords: basketball, physical education, elective disciplines, student sports, positive impact.

Сегодня в российских вузах достаточно широко применяются система элективных дисциплин по предмету «Физическая культура и спорт», согласно которой студенты могут не заниматься общей физической подготовкой с унифицированным комплексом упражнений, а выбирать виды спорта, которые им интересны, или в которых они хотели бы спортивно развиваться, и посещают тренировки по данным «элективным дисциплинам».

Я считаю, что при возможности выбора посещаемых спортивных дисциплин в вузе одной из самых сбалансированных и подходящей для студентов должен стать баскетбол. Однако, чтобы понять суть игры и объяснить мои аргументы, я предлагаю для начала обратиться к истории данного вида спорта.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Баскетбол первоначально зародился за океаном, в Соединённых Штатах Америки. Придумали игру в штате Массачусетс, в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в городе Спрингфилд. Для оживления уроков гимнастики молодой преподаватель Дисеймс Нейсмит изобрёл новую игру, прикрепив к перилам балконов зала две корзины для фруктов без дна, в которые юные спортсмены бросали футбольный мяч, так и зародилось название игры (basket - корзина, ball - мяч).

Уже через год молодой учитель придумал первые 13 правил нового вида спорта, однако при первых же играх правила претерпевали значительные изменения. Мячи улетали на балконы зала, и зрители пытались забросить их в корзины соперников, для этого и появились баскетбольные щиты, защищающие корзину. В 1893 году появились железные кольца, оснащённые сеткой.

Новая игра была интересной и динамичной, и так быстро полюбилась американцам, что вскоре, в 1894 году в США издали первые официальные баскетбольные правила.

Из США баскетбол перекочевал в Японию,Филипины, Китай, Европу,Южную Америку. Уже через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный турнир между командами нескольких городов. Баскетбол был показательным также на Олимпиадах 1924, 1928 г.г.

Однако, не стоит воспринимать баскетбол как какой-то иностранный вид спорта, не истинно российский. На первом Олимпийском турнире по женскому баскетболу на Олимпиаде 1976 года победили именно советские спортсменки, история повторилась второй раз подряд на Олимпиаде 1980 года в Москве.

Таким образом, баскетбол является видом спорта с 120-летней историей, а в Россию он пришёл в 1906 году, когда гимнасты Петербургского спортивного общества «Маяк» создали первые баскетбольные команды.

Таким образом, баскетбол является популярнейшим видом спорта, имеющий миллионы поклонников во всех уголках земного шара. Несмотря на то, что футбол во всём мире остаётся игрой номер 1, баскетбол имеет более 500 миллионов зрителей в мире, почётно занимая пятую строчку среди всех видов спорта по популярности.

Однако, почему же именно баскетбол является той самой универсальной и наиболее полезной элективной дисциплины для преподавания в ВУЗах по дисциплине «Физическая культура и спорт»?

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Во-первых, баскетбол- это, конечно же, командный вид спорта. Конечно, часто мы видим на улицах подростков играющих в баскетбол «1 на 1», но, всё же, более привычный вариант данной игры знаком нам в формате игры двух команд составом по пять человек.

«Это же так мало! Как же задействовать большое количество студентов, приходящих на пару в ВУЗе?», - скажете вы. Но не стоит делать поспешных выводов. Дело в том, что баскетбол наравне, наверное, только с хоккеем имеет достаточно большую сменяемость игроков в составе. В контактной и силовой борьбе тяжело устоять на площадке все 4 четверти по 10 минут. Поэтому в баскетболе игроки во время игровой четверти сменяют друг друга по нескольку раз, дабы дать лидерам отдохнуть и дать шанс запасным игрокам проявить себя.

Почему я делаю упор именно на командную работу? Дело в том, что первокурсники, первый раз входящие в стены ВУЗа, учебного заведения, в котором им за 4(а для кого и 5-6) года предстоит не только получать знания, но и заводить новые знакомства, совершенно теряются, видя перед собой целую группу из 30 новых человек. Времени на знакомство у новоиспечённых студентов не так уж и много- сразу начинаются занятия, причём в непривычном графике по 2 школьных урока. В том числе свежеиспечённые одногруппники приходят на пары физической культуры. И что, как ни командная игра, контактная, требующая большого объёма общения и хорошего взаимопонимания между однокомандниками, сплотит ребят и наладит взаимопонимание между ними? Само собой, игра в одной команде позволит игрокам выучить имена не только своих одногруппников, но и товарищей с других курсов, которые помогут освоиться в новом месте. Таким образом, баскетбол как очень контактная и быстрая игра позволит не только задействовать всех студентов в занятии, но и поможет первокурсникам и малообщительным студентам преодолеть барьер и понимать друг друга с полуслова в том числе и через игровые знаки!

Во-вторых, баскетбол является не только мужской игрой, в отличие от того же футбола или хоккея. Хотя в нашей стране в последние годы и развиваются женский футбол и хоккей, всё равно в менталитете россиян эти виды спорта исключительно мужские, и вряд ли большинство девушек выберет футбол или хоккей как элективные спортивные дисциплины по выбору. Женский баскетбол же в нашей стране развивается достаточно масштабными темпами, особенно студенческий спорт. В нашей стране

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

ежегодно проводятся первенства России по баскетболу среди студенческих команд, как мужских, так и женских в рамках Ассоциации Студенческого Баскетбола.

Также достаточно частым явлением сегодня становятся женщины тренеры по баскетболу. Это также придаст девушкам уверенности в том, что баскетбол сегодня- точно не только мужской вид спорта. Конечно, я понимаю, что студентки ВУЗов не физкультурной направленности вряд ли захотят становиться профессиональными спортсменками и играть в сборной университета. Однако, в нашей стране очень широко распространены любительские баскетбольные лиги, включающие как мужские, так и женские подгруппы различных возрастных и уровневых категорий- поэтому юным спортсменам точно будет где отрабатывать навыки, полученные на парах в ВУЗе.

А говорить об интересе к данному виду спорта среди юношей даже не приходится. Молодые люди создают всё больше и больше студенческих команд из представителей одного курса или факультета и участвуют в различных любительских соревнованиях, например, в Межрегиональной Любительской Баскетбольной Лиге играют десятки молодых студенческих команд.

Третий фактор, делающий баскетбол важнейшей элективной дисциплиной в ВУЗе является фактор наличия инфраструктуры. Вряд ли у каждого даже крупного ВУЗа в нашей стране есть собственное открытое футбольное поле на территории ВУЗа или собственный ледовый каток, на котором можно было бы проводить пары для студентов, желающих заниматься футболом и хоккеем соответственно. А зал с баскетбольными кольцами и разметкой для игры в баскетбол есть даже практически в каждой школе нашей страны. Это пошло ещё с советских традиций, когда баскетболу уделялось особое внимание и в школах и университетах стимулировалась игра именно в баскетбол.

Так зачем же нарушать традиции и терять ресурсную базу? Для занятий баскетболом в университете необходимо только нанять тренера. А уж повесить в спортивный зал баскетбольные кольца будет явно менее затратно, чем построить футбольную арену или хоккейную площадку. Поэтому занятия баскетболом в ВУЗах, как говорится, сам Бог велел, так как большинство университетов располагают крытыми спортивными залами, удовлетворяющие условиям для игры в баскетбол.

Последним по счёту, но не по значению является всестороннее развитие мышечного и опорно-двигательного аппарата студентов. Баскетбол укрепляет мышцы спины, пресса, плеч, бедер и икр. [Зиамбетов В. Ю., 2016г.]. Также он способствует

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

укреплению коленных и плечевых суставов, подверженных большим нагрузкам, особенно в студенческие годы у не до конца сформировавшихся физически юношей и девушек. [Тимохина Н. В., 2018г.]. Также, баскетбол способствует эмоциональной разгрузке студентов, часто перегруженных умственной работой. Согласно исследованиям многих учёных, наилучший отдых для мозга от умственной деятельности — это физическая нагрузка. Молодым людям такой силовой и контактный вид спорта позволяет оставлять на мяче всю агрессию, а не вымещать её на родных и близких.

Ну, и, в конце концов, баскетбол — это интересно, это дух соперничества, это оттачивание мастерства на тренировках и борьба с самим собой при каждом броске.

Выводы

Подводя итоги данной работы, хотелось бы отметить, что баскетбол является залогом равномерного и полноценного развития студентов как физически, так и психологически. Он позволяет преодолевать барьеры в общении и преодолевать себя, совершенствуясь с каждым пасом и броском. Баскетбол-прекрасно подходит как дисциплина по выбору в Вузе, так как он популярен в нашей стране как среди девушек, так и среди мужчин.

Список литературы

1. Нарциссова С.Ю., Бочкарева С.И., Копылова Н.Е, Котовская С.В., Ростеванов А.Г., Зайцев В.А. Социокультурные особенности организации инклюзивного спорта и образования:
учебное пособие / С.Ю. Нарциссова, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова, С.В. Котовская, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев. М.: Академия МНЭПУ. 2019 303 с.
2. Ростеванов А.Г. Факторы оптимизации современного студенческого спорта/ А.Г. Ростеванов, Т.П. Высоцкая, С.И. Бочкарева, Н.Е. Копылова// Культура физическая и здоровье. 2019 № 1 (69). С. 32-35
3. Копылова Н.Е., Бочкарева С.И, Ростеванов А.Г., Зайцев В.А., Нарциссова С.Ю. Тренировочный процесс и спортивные достижения: психолого-педагогические аспекты: учебное пособие / Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, А.Г. Ростеванов, В.А. Зайцев, С.Ю. Нарциссова. Под общ. ред. С.Ю. Нарциссовой. М.: Академия МНЭПУ. 2018 201 с.
4. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017 № 4 (94). С. 42-47

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

5. Бочкарева С.И. Разработка и внедрение компьютерных средств обучения в учебный процесс физического воспитания в вузе/С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, О.П. Кокоулина//Экономика, статистика и информатика, Вестник УМО. 2015 №1. С. 3-9.
6. Шутова Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017 № 11 (153). С. 300-304.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК: 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ РАБОТЫ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Солтанова Анастасия Максимовна, студентка 1 курса
Жихорева Вероника Александровна, преподаватель
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Аннотация: В статье рассматривается терапевтическое влияние физических упражнений на состояние здоровья человека с патологиями эндокринной системы, предлагается теоретическое обоснование применения специальных методов, форм и средств физической культуры в физическом воспитании студентов с нарушениями в работе эндокринной системы (сахарный диабет), а также обсуждается разработка методики физического воспитания в ВУЗе данной категории учащейся молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические упражнения, студенты, патологии эндокринной системы, сахарный диабет.

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISORDERS OF THE WORK OF THE ENDOCRINE SYSTEM

Soltanova Anastasia Maksimovna, 1st year student
Zhikhoreva Veronika Aleksandrovna, teacher
G.V. Russian University of Economics Plekhanova

Annotation. The article considers the therapeutic effect of physical exercises on the health of a person with endocrine system pathologies, offers a theoretical justification for the use of special methods, forms and means of physical culture in the physical education of students with disorders of the endocrine system (diabetes), and discusses the development of methods of physical education in the University of this category of students.

Key words: physical education, physical exercises, students, endocrine system pathology, diabetes mellitus.

Введение. В настоящее время государство и общественность озабочены систематическим ухудшением здоровья обучающихся в целом и студенческой молодежи в

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

частности [2, 6, 9]. Среди прогрессирующих патологий у подростков и студентов выявлены нарушения в работе эндокринной системы организма (сахарный диабет) [3, 5, 8].

Эндокринно-обменное заболевание, сахарный диабет, характеризуется повышением содержания сахара в крови, обусловлено действием определенных эндогенных и экзогенных факторов, приводит к нарушению всех видов обмена веществ человека. В России более 50000 учащейся молодежи болеют сахарным диабетом, которое возникает в основном в период активного роста и полового созревания [10].

По мнению специалистов, занятия физической культурой играют важную роль в поддержании нормального обмена веществ и оказывают терапевтическое влияние на восстановление эндокринного обмена веществ. Специальные физические упражнения, тонизируя работу центральной нервной системы, повышают активность желез внутренней секреции, что оказывает положительное воздействие на углеводный, жировой, белковый обмен веществ в организме [1, 5].

Стоит отметить, что обучающиеся с выше указанными заболеваниями для занятий физическими упражнениями определяются врачом при ежегодном профилактическом медицинском осмотре в специальную медицинскую группу (СМГ) и нуждаются в определенном организационно-методическом сопровождении учебного процесса.

Цель исследования – определить и теоретически обосновать основные методы, формы и средства физической культуры для студентов СМГ с нарушениями эндокринной системы (сахарный диабет).

Организация и методы исследования. На первом этапе научной работы было проведено исследование научно-методической литературы. По мнению специалистов (Г.И. Булнаева, М.Н. Дорофеева, Л.Н. Дубинина, Д.В. Фонарев, Ю.А. Шишкова) правильно дозированная двигательная деятельность оказывает многостороннее оздоровительное воздействие на организм индивида [1, 3]. Так, мышечная работа способствует снижению сахара в крови [4], при регулярном выполнении физических упражнений улучшается кровообращение и ускоряются все обменные процессы [10].

На втором этапе исследования с учетом полученных результатов и собственного педегогического опыта была разработана методика физического воспитания студентов специальной медицинской группы с нарушениями в работе эндокринной системы организма.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы позволил выявить особенности состояния организма обучающихся, имеющих патологии в работе эндокринной системы, которые необходимо учитывать при физкультурных занятиях: нарушения всех видов обмена веществ (углеводный, жировой, белковый) при основном нарушении одного из них; ослабление силы и тонуса мышц; функциональная слабость всех систем и органов (сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательного аппарата и др.); снижение резистентности организма и иммунитета.

Данные отклонения в состоянии здоровья при эндокринных заболеваниях обусловливают методику физического воспитания указанной категории обучающихся, основные целевые направления которой: повышение физической работоспособности, улучшение функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, содействие в снижении гипергликемии, способствование максимального действия инсулина у инсулинозависимых студентов.

Так, студентам данной категории в целях поддержания, соответствующего норме, уровня глюкозы в крови, укреплению костно-мышечной системы и профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендованы систематические занятия физическими упражнениями с умеренными нагрузками в следующих формах: утренняя гимнастика, занятия в ВУЗе в специальной медицинской группе, самостоятельные занятия , подвижные игры и дозированные прогулки [3].

В содержание обязательных занятий необходимо включать упражнения, выполняемые в медленном и среднем темпе с вовлечением крупных мышечных групп, что способствует усилению окилительных процессов в мышцах и повышению утилизации глюкозы из крови, стабилизации жирового, углеводного и белкового обмена [10]. В связи с выше указанным была разработана методика физического воспитания студентов с нарушениями эндокринной системы, включающая четыре подраздела: «Танцевальная пластика», «Коррекция опорно-двигательного аппарата», «Дыхательные практики», «Атлетическая гимнастика».

«Танцевальная пластика» включает в себя элементы современных танцевальных направлений (Хип-хоп, Леди-микс, Зумба и др.). что позволит заинтересовать студентов в двигательной активности и воспитать мотивацию к физкультурным занятиям. Танцевальные упражнения выполняются в умеренном темпе с высокоамплитудными движениями во всех

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

крупных мышечных группах с постепенным увеличением темпа и длительности для повышения физической работоспособности и улучшения работы сердечно-сосудистой системы, что способствует увеличению энергозатрат организма за счет сгорания углеводов, расщеплению и преобразованию вышедших из депо нейтральных жиров [4].

В целях укрепления костно-мышечной системы обучающихся был разработан подраздел «Коррекция опорно-двигательного аппарата», который включает специальные упражнения для восстановления силы и тонуса мышц; укрепления мышечного корсета и формирования правильной осанки; укрепления мышц стопы [6]. Разработанные упражнения, проявляя общетонизирующее влияние, как на опорно-двигательный аппарат, так и на весь организм, нормализуют нервную и эндокринную регуляцию трофических процессов и восстанавливают нарушенные функции основных систем организма.

Для улучшения работы дыхательной системы, а также как необходимый элемент для активного отдыха между основными комплексами упражнений на каждом занятии, разработан подраздел «Дыхательные практики», включающий в себя элементы оздоровительных систем (Йога, Боди-флекс, дыхательная гимнастика А.А. Стрельниковой и К.П. Бутейко). Дыхательные упражнения направлены на развитие и совершенствование диафрагмального, грудного и полного дыхания.

По мнению специалистов, упражнения, направленные на развитие силовых способностей, воздействуют на нормализацию белкового обмена, что обусловило разработку подраздела «Атлетическая гимнастика». Упражнения были адаптированы для данной категории студентов с учетом особенностей их здоровья, так как именно грамотно дозированная физическая нагрузка способствует уменьшению гипергликемии и усилению действия инсулина [8]. Также данные комплексы упражнений могут привлечь обучающихся к регулярным физкультурным занятия, так как молодежь заинтересована в гармонично сложенной фигуре.

В целях развития у студентов интереса к укреплению своего здоровья, воспитания мотивации к двигательной активности необходимо «вооружить» обучающихся специальными теоретическими и методико-практическими знаниями. Для этого были разработаны методико-практические занятия, которые позволят занимающимся, как овладеть правилами рационального питания при заболеваниях эндокринной системы [7], так и

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

приобрести опыт в грамотном составлении комплексов упражнений для самостоятельных занятий с учетом состояния здоровья.

Исходя из того, что при выполнении физических упражнений и в течении определенного времени после занятий уровень сахара в крови снижается, студентам рекомендуется посещать оздоровительные секции. Для этого планируется разработать дополнительные образовательные программы: «Адаптивная атлетическая гимнастика» для студентов, заинтересованных в красивой фигуре; «Танцевальная пластика 2» для продвинутых «пользователей», которые хотят более углубленно изучить современные танцевальные направления; «Коррекция нарушений осанки средствами оздоровительной физической культуры», для занимающихся, имеющих сопутствующие нарушения опорно-двигательного аппарата.

Выводы. Таким образом, физические упражнения, оказывая влияние на центральную нервную систему, корригируют функции основных систем организма, способствуют нормализации обмена веществ за счет повышения глюкогенообразующей функции мышц, улучшают эмоциональное состояние, вызывают чувство бодрости у занимающихся.

Соответственно, применение в физическом воспитании студентов СМГ с патологиями эндокринной системы выше указанных методов, форм и средств физической культуры будет способствовать развитию познавательного интереса к укреплению здоровья, воспитанию внутренней мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, формированию компетенций в физкультурно-оздоровительной области для успешной профессиональной и личной жизнедеятельности.

Литература

1. Булнаева, Г. И. Лечебная физическая культура при сахарном диабете : учеб. пособие для студентов медицинских вузов / Г.И. Булнаева, Л.Ю. Хамнуева, Е.А. Хантакова. – Иркутск : ИГМУ, 2010. – 49 с.

2. Глазкова, Г. Б. Физическое воспитание учащихся среднего школьного возраста с отклонениями в состоянии здоровья на основе компетентностного подхода : монография / Г.Б. Глазкова, Л.А. Парфенова. – Казань : Отечество, 2019. – 175 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Дорофеева, М.Н. Физическая активность при сахарном диабете / М.Н. Дорофеева. – Современные научные исследования и разработки, 2017. – № 9 (17). – С. 570-571.

4. Дубинина, Л.Н. Влияние аэробных физических нагрузок на динамику клинических проявлений непролиферативной диабетической ретинопатии у больных сахарным диабетом 2 типа / Л.Н. Дубинина, В.Т. Гололобов, Е.В. Козина, В.П. Мацынина // Мед. вестник Башкортостана. – 2015. – Т. 10, № 2. – С. 67–71.

5. Коротаева, М. Ю. Роль физической нагрузки в борьбе с сахарным диабетом / М.Ю. Коротаева, А.И. Четвергова // Проблемы современного образования. – Изд. : Гуманитарно-педагогическая академия (филиал) ФГБОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В. И. Вернадского», Ялта. – 2019. – № 62-4. – С. 104-106.

6. Мамонова, О. В. Организационно-содержательная структура программы дополнительного образования по физической культуре для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата / О.В. Мамонова, Г.Б. Глазкова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №4. – С. 11.

7. Пуховская, М. Н. Самоорганизация правильного питания студентов, занимающихся двигательной активностью / М.Н. Пуховская, Е.К. Аминова, В.В. Локтаев // Журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. – 2019. – № S (22). – 182-186.

8. Фонарев, Д. В. Индивидуализация физической нагрузки для футболистов с сахарным диабетом / Д.В. Фонарев, Л.Т. Миннахметова, Р.Р. Миннахметов, С.С. Русакова // Человек. Спорт. Медицина. – Челябинск, 2018. – № 18 (2). – С. 78-87.

9. Шакирова, Ю. В. Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Ю.В. Шакирова, Г.Б. Глазкова, Л.М. Столяр, Ф.А. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 47-49.

10. Шишкова, Ю. А. Качество жизни при сахарном диабете: определение, понятия, современные подходы к оценке, инструменты для исследования / Ю.А. Шишкова, О.Г. Мотивилин, Е.В. Суркова, А.Ю. Майоров // журнал «Сахарный диабет». – Изд. : ФГУ Эндокринологический научный центр, Москва. – 2011. – № 3. – С. 70-75.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК: 796.011

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ У СТУДЕНТОВ - ЭКОНОМИСТОВ

Суворова Софья Евгеньевна, студентка 1 курса
Южанова Ксения Алексеевна, студентка 1 курса
Глазкова Галина Борисовна, к.п.н., преподаватель
Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова

Аннотация: В статье обоснована целесообразность использования подходов, методов и средств физической культуры в физическом воспитании студентов, направленных на формирование правильной осанки. Теоретически обосновано включение в содержание обязательных занятий физической культурой в ВУЗе специальных комплексов упражнений различной направленности в целях коррекции и восстановления работы опорно-двигательного аппарата, улучшения здоровья современной студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, нарушения опорно-двигательного аппарата, правильная осанка.

FORMING CORRECT POSTURE FOR STUDENTS - ECONOMISTS

Suvorova Sofya Evgenievna, 1st year student
Yuzhanova Ksenia Alekseevna, 1st year student
Glazkova Galina Borisovna, Ph.D., teacher
G.V. Russian University of Economics Plekhanova

Annotation. The article substantiates the expediency of using approaches, methods and means of physical culture in physical education of students aimed at the formation of correct posture. Theoretically justified inclusion in the content of compulsory physical education at the University of special sets of exercises of different directions in order to correct and restore the work of the musculoskeletal system, improving the health of modern students.

Key words: physical education, students, disorders of the musculoskeletal system, correct posture.

Введение. Современное общество предъявляет к высшим учебным заведениям требования в подготовке высококвалифицированных кадров с высоким уровнем здоровья и внутренней мотивации к физической активности [1]. Однако, увеличение учебной информации, уменьшение физической активности, введение в высших учебных заведениях современных образовательных технологий, способствуют психоэмоциональной перегрузке, снижению функциональных возможностей организма студентов: только 1.6% обучающихся имеют высокий уровень здоровья, средний уровень здоровья – 7,2%, низкий уровень –

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

19,5%, очень низкий – 71,7% молодежи [7]. По данным медицинских осмотров у более чем 50% студентов фиксируются патологии в работе опорно-двигательного аппарата (ОДА).

Будущая профессиональная деятельность студентов экономистов связана с интеллектуальной деятельностью, предполагает большие умственные перегрузки и малоподвижный, в основном в положении сидя за столом, режим рабочего дня, что ведет к перенапряжению позвоночника, искривлению таза. застойным явлениям в организме.

Сложившаяся ситуация диктует поиск новых подходов, методов и средств физической культуры для формирования правильной осанки и улучшения здоровья студентов.

Цель исследования – теоретически обосновать основные подходы, методы и средства физической культуры для формирования правильной осанки у студентов экономистов.

Организация и методы исследования. На первом этапе исследования в РЭУ им. Г.В. Плеханова было проведено анектирование среди студентов экономистов с нарушениями ОДА (n = 96). Признавая, что придерживаться здорового образа жизни необходимо, они интерпретируют данное понятие по разному: 37 студентов (38,5%) понимают «здоровый образ жизни» как отказ от вредных привычек, 18 человек (18, 8%) – как здоровое питание, правильный режим дня и занятия спортом; 41 (42,7%) – включают все составляющие.

При этом, на вопрос «Что Вам мешает заниматься самостоятельно или в дополнительных оздоровительных секциях для поддержания здоровья?» 29 студентов (30,2%) ответили – недостаток времени и материальные трудности, 21 (21, 9%) – отсутствие воли, 12 (12,5%) – травмы или плохое самочувствие, 34 (35,4%) указали все пункты.

Анализ анкетирования показал несформированность у студентов экономистов потребности к систематической двигательной деятельности: недостаточность специальных знаний о последствиях нарушения осанки для здоровья и активной жизнедеятельности, что обусловливает несерьезное отношение обучающихся к обязательным и дополнительным занятиям физической культурой, неготовность к самостоятельной физической активности в целях укрепления и восстановления правильной осанки, улучшения здоровья.

На втором этапе исследования был проведен анализ научной литературы и инновационных практик в физическом воспитании студентов с нарушениями в работе ОДА.

По мнению специалистов, нарушения осанки проявляются в увеличении или уменьшении физиологической кривизны позвоночника, связаны с функциональными

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

изменениями опорно-двигательного аппарата, неправильной рабочей позой, малой двигательной активностью; ведут к деформации позвоночника и развитию сколиоза, который часто сочетается с плоскостопием и искривлением таза; оказывая отрицательное воздействие на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и деятельнсоть внутренних органов [3, 4, 5].

Искривление (перекос) таза проявляется в отклонении тазобедренной кости от нормального физиологического положения вперед, назад, вправо или влево; ведет к смещению бедренных костей, позвоночника и нарушению работы моче-половой системы. Данное патологическое состояние в основном связано с постоянным пребыванием в положении сидя (одни мышцы ослабляются, напрягая другие), с поднятием тяжелых предметов (занятия тяжелой атлетикой), с врожденным или приобретенным сколиозом [2].

Между тем, экспериментально доказано, что физические упражнения, оказывая общеукрепляющий эффект на весь организм, укрепляют мышечный корсет, позволяют остановить прогрессирование деформации позвоночника и искривления таза, устранить мышечную ассимитрию, сформировать правильную осанку, улучшить функцию внешнего дыхания, активизировать работу внутренних органов и повысить уровень здоровья [4, 5, 7].

В рамках проекта «Экосистема здоровья в РЭУ» в целях оздоровления учащейся молодежи в РЭУ им. Г.В. Плеханова функционируют 18 оздоровительных программ дополнительного образования (пилатес, йога, здоровая спина, ЛФК, фитнес и др.), однако не все студенты посещают данные занятия по ряду причин, указанных в анкетировании.

Сложившаяся ситуация предопределила применение комплексного подхода в физическом воспитании в ВУЗе, где комплексность подразумевает оъединение целей общей физической культуры и адаптивной физической культуры для коррекции и поддержания здоровья, альянс общепедагогических и специфических задач, единство организации и содержания, методов и форм воспитательного воздействия и взаимодействия [6].

Результаты и их обсуждение. В связи с выше указанным было разработано организационно-содержательное обеспечение учебных программ «Физическая культура» и «Элективные дисциплины по физической культуре» на основе комплексного подхода. В содержание обязательных занятий планируется введение элементов современных оздоровительных систем, заимствованных из содержания дополнительных программ.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Так в содержание занятий первого учебного модуля были включены разработанные комплексы дыхательной и релаксационной гимнастики, корригирующей гимнастики.

Овладение методиками дыхательной и релаксационной гимнастики обусловлено тем, что при нарушениях осанки затрудняется работа дыхательной системы, а учебные нагрузки вызывают большое напряжение ОДА [4]. Студенты могут применять дыхательные упражнения в режиме дня, а упражнения постизометрической релаксации могут использовать дома для восстановления правильного положения всех отделов позвоночника.

Комплексы корригирующей гимнастики направлены на укрепление мышечного корсета и формирование целесообразных условно-рефлекторных связей новой системы туловища: упражнения с дифференцированным воздействием на тонус определенных групп мышц в зависимости от степени нарушений осанки и искривления таза.

В содержание занятий второго учебного модуля входят разработанные упражнения: на развитие силовой выносливости мышц плечевого пояса, спины, брюшного пресса; на восстановление эластичности измененных связок; комплексы корригирующих поз и укладок.

Овладение студентами методикой упражнений для развития силовой выносливости основных мышечных групп, ответственных за формирование мышечного корсета, позволит использовать данные комплексы в самостоятельных занятиях. Использование упражнений на увеличение подвижности в суставах, растягивание связок и мышц позволят способствовать выравниванию у обучающихся нефиксированной кривизны позвоночника и таза, улучшению трофики растянутых мышц и растяжению укороченных мышц.

Исходя из того, что студенты находятся в режиме учебного дня в основном в положении сидя, им необходима правильная разгрузка позвоночника в положении лежа с учетом нарушений осанки [3], что обусловило разработку комплекса корригирующих поз и укладок для самостоятельного их применения в зависимости от самочувствия.

В содержание третьего учебного модуля включены комплексы упражнений на формирование навыка правильного держания тела; на вытяжение позвоночника; на развитие и совершенствование координации и равновесия; физкультминутки.

Для обучения навыка правильной осанки разработаны стато-динамические упражнения для воспитания мышечно-суставного чувства правильного держания тела

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

независимо от внешних неблагоприятных факторов учебного дня, что также необходимо студентам экономистам и в профессиональной деятельности. Одновременно, подключая упражнения на вытяжение позвоночника (волевое напряжение и расслабление мышц) возможно целенаправленно воздействовать на формирование у обучающихся умения выравнивать существующее положение тела в правильное держание корпуса.

При нарушениях осанки происходят изменения связочно-мышечного аппарата и функциональная ассиметрия мышц туловища, что ведет к нарушению функций равновесия и координации [2]. Поэтому были разработаны упражнения в стато-динамическом равновесии с различными движениями рук, в координации с изменением положения рук и ног.

Овладение методикой физкультминуток для снятия статической нагрузки позволит студентам использовать определенные упражнения в режиме учебного дня: упражнения для растягивания мышц, несущих основную нагрузку в процессе учебной деятельности; для ликвидации застойных явлений в тазовых органах; для улучшения вентиляции легких.

В содержание занятий четвертого учебного модуля входят комплексы упражнений для закрепления коррекционно-восстановительного эффекта костно-мышечной системы: общеразвивающие симметричные и сложно-координированные упражнения на улучшение функций всех систем организма; упражнения с отягощениями на укрепление глубоких и поверхностных мышц туловища; дыхательные упражнения на увеличение подвижности грудной клетки и вентиляции легких.

Выводы. Таким образом, разработанные комплексы упражнений, целенаправленно включаемые в содержание каждого обязательного занятия позволят студентам экономистам, которые не могут по ряду причин посещать дополнительные образовательные программы, познакомиться с методиками современных оздоровительных систем для формирования правильной осанки, выбрать привлекательную для себя оздоровительную систему физических упражнений для более глубокого изучения, как в ВУЗе, так и самостоятельно.

Литература

1. Андрющенко, Л.Б. Самообразовательная деятельность по дисциплине «Физическая культура» в вузе: монография / Л.Б. Андрющенко, Ю.Н. Аллянов Ю.Н. – М.: Финансовый университет, 2014. – 192 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Ванда, Е. С. Физическая культура студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата : учебное пособие / Е.С. Ванда, Т.А. Глазько. – Минск : БГМУ, 2016. – 152 с.

3. Иванова, Г. Д. Патологические состояния опорно-двигательного аппарата у студентов и их профилактика / Г.Д. Иванова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – № 8. – С. 31-35. – URL: http://e-koncept.ru/2014/14205.htm.

4. Кабышева, М. И. Функциональные нарушения опорно-двигательного аппарата студентов (на примере Оренбургского государственного университета) / М.И. Кабышева, Т.А. Глазина // Вестник Оренбургского университета, 2017. – № 2 (202). – С. 129-134.

5. Мамонова, О. В. Организационно-содержательная структура программы дополнительного образования по физической культуре для студентов с нарушениями опорно-двигательного аппарата / О.В. Мамонова, Г.Б. Глазкова // Теория и практика физической культуры. – 2019. – №4. – С. 11.

6. Столяр, Л. М. Моделирование системы инклюзивного физического воспитания в вузе / Л.М. Столяр, Ю.В. Шакирова, Г.Б. Глазкова, Ф.А. Щербина // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 10. – С. 47-49.

7. Филимонова, Ю. Б. Особенности физического самовоспитания студентов с особыми образовательными потребностями / Ю.Б. Филимонова, О.В. Мамонова, Л.Б. Андрющенко, Ю.О. Аверясова // Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2018. – № 1 (65). – С. 20-23.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 7.08

Анализ параметров физического здоровья участников фитнес-тура

Сурскова Елена Сергеевна, студентка факультета социальных и гуманитарных наук
Сазонов Алексей Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания
Государственный университет “Дубна”

Аннотация: В статье представлен анализ физического здоровья участников фитнес-тура, проходившего в г. Кемер, Турция. Участникам фитнес-тура была предложена 8-ми дневная фитнес-программа, включающая в себя четыре различных вида ежедневных тренировок. На протяжении всей поездки фиксировались замеры физического состояния участников фитнес-тура.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, туризм, фитнес-тур, спортивный туризм, отдых, тренировки, анализ физического здоровья, замеры

Analysis of the physical health parameters of the participants of the fitness tour

Surskova Elena Sergeevna, Student Faculty of Social Sciences and Humanities
Sazonov Alexey Alexandrovich, Senior Lecturer, Department of Physical Education
State University “Dubna”

Annotation: The article presents an analysis of the physical health of the participants of the fitness tour, held in Kemer, Turkey. Participants of the fitness tour were offered an 8-day fitness program, which includes four different types of daily training. Throughout the trip, measurements of the physical condition of the participants of the fitness tour were recorded.

Key words: Physical culture, sports, tourism, fitness tour, sports tourism, recreation, training, analysis of physical health, measurements.

Введение.

Потребность в физическом и психическом здоровье в основном обусловлена искусственной средой обитания. Ритм жизни, особенно в больших городах, постоянно ускоряется, а современная технология не позволяет нам пользоваться своим телом так, как

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

было предназначено природой. Спорт - это единственное средство, которое может дать возможность человеку жить полноценной жизнью.

В последние годы мы являемся свидетелями появления новых видов оздоровительной физической культуры, в частности, многообразия фитнес-услуг. Одной из форм данных услуг, набирающих особую популярность, является фитнес-туризм. Фитнес-тур является осознанным путем к физическому и психологическому здоровью, стройности и красоте. Фитнес-тур — это совокупность не только спортивных занятий, но и элементов морального и физического отдыха. Как правило, фитнес-туры проводят в живописных местах: в горах, на морях и т.д., что позволяет каждому учувствовавшему в туре человеку избавиться от повседневных будничных стрессов, усталости, моральной и психологической истощенности. Более того, приятные моменты от местонахождения тура разбавляют такие процедуры, как спа, массажи и экскурсии. В туре обычно участвуют от 5 до 20 человек, программу питания и тренировок для которых составляют профессионалы (тренер, диетолог, врач).

Для того, чтобы определить значимость и влияние фитнес-тура на состояние здоровья, в данной статье будут приведены анализ замеров физического здоровья участниц. О**бъектом исследования** послужил фитнес-туризм, **предметом исследования** являются параметры физического здоровья участников фитнес-тура. **Цель** – анализ параметров физического здоровья участников фитнес-тура. В качестве метода используется качественный и количественный анализ фиксированных параметров физического состояния участниц.

Организация фитнес-тура

Поездка проходила в период с 29.04 по 06.05.2019 в г. Кемер, Турция. Участникам фитнес-тура была предложена 8-ми дневная фитнес-программа, которая включала в себя четыре вида ежедневных тренировок: тренировка на траве или на пляже, танцевальная аэробика, аквааэробика в открытом бассейне, силовая аэробика. В течение всего тура, все десять участниц в возрасте от 36 до 47 лет каждое утро фиксировали свои физические замеры, позволяющие по окончанию представить в наглядном виде результаты физической активности за время поездки.

Рацион питания состоит различных фруктов, зелени, овощей и всех необходимых витаминов для повышения выносливости и поддержания сил на тренировках. Главная цель, которую преследуют люди в фитнес-туре – потеря лишнего веса.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Результаты замеров физического состояния

На протяжении 10 дней участницы замеряли динамику изменений физических показателей: вес, индекс массы тела, содержание жира, процент содержания воды в организме, мышечная масса, рейтинг физического развития, суточная норма калорий, метаболический возраст, уровень висцерального жира. Перед поездкой в фитнес-тур ими были зафиксированы следующие показатели:

Табл. 1. Физические показатели участниц фитнес-тура: рост, возраст

	Рост	**Возраст**
1.	172	45
2.	165	41
3.	155	38
4.	163	37
5.	156	47
6.	172	36
7.	164	39
8.	165	43
9.	164	42
10.	160	41

Программа тренировок на 10 дней выглядела следующим образом:

- 07.30. – стрейчинг;
- 10.30. – танцевальная аэробика;
- 12.00. – аквааэробика в открытом бассейне;
- 17.00. – силовая аэробика.

За 10 дней фитнес-тура были замерены весовые показатели всех участниц. Таблица отчетливо передает динамику изменения веса абсолютно у каждой участницы. Практически у всех представительниц очевидно снижение массы тела. Так, согласно таблице 2, похудело 7 девушек, среди которых максимально сброшенный вес – 2,2 кг. Стоит отметить, что нормой считается потеря 0,5-0,9% от веса тела для людей, со «средней» весовой категорией за неделю, для людей с излишним весом допустимая норма – 0,9-1,4%, для людей же более

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

«сухого» типа – 0,1-0,2% . Таким образом, участницы под номером 2, 3, 7 – сбросили вес, превышающий нормы.

Табл. 2. Разница начальных и итоговых весовых показателей среди участниц фитнес-тура

№ участника	Вес 29.04	Вес 6.05	Разница
1	72,4	71,8	**-0,6**
2	58,9	57,1	**-1,8**
3	62,8	61,7	**-1,1**
4	55,8	56,6	**+ 0,8**
5	54,9	55,2	**+ 0,3**
6	73,0	71,1	**-1,9**
7	75,0	72,9	**-2,1**
8	68,2	66,0	**-2,2**
9	55,0	55,1	**+ 0,1**
10	53,3	53,1	**-0,2**

Индекс массы тела (ИМТ) – это косвенная величина измерения веса тела человека, относительно его роста. С помощью данного показателя возможно дать оценку веса тела при определенном росте. Величину ИМТ можно рассчитать по формуле, которую разработал ученый, статист и социолог Адольф Кетле еще 1868 году:

$$\text{ИМТ} = \frac{m}{(h)^2},$$

где m – вес (кг), а h – рост (м).

С помощью таблицы ИМТ возможно описать физическое состояние человека и предотвратить риски развития различных патологий. По стандарту, показатель ИМТ меньше 18 единиц говорит о недостатке веса 2-й степени, от 18,1 до 20 единиц – недостаток веса 1-й степени, от 20,1 до 25 нормальный вес, от 25,1 до 27 – избыточный вес, от 27,1 и выше – ожирение 1-й, 2-й и 3-й степеней. Участницы фитнес-тура также оценивали изменения показателя ИМТ, благодаря чему можно прийти к следующим выводам: у большей части девушек показатели ИМТ доходят до нормальных, однако выделить можно участниц, чьи показатели несколько увеличились, при изначально высоких значениях.

Табл. 3. Разница начальных и итоговых показателей ИМТ среди участниц фитнес-тура

№ участника	ИМТ 29.04	ИМТ 6.05	Разница
1	24,6	24,5	-0,1
2	21,4	21,6	+0,2
3	25,4	25,9	+0,5
4	20,9	21,2	+0,3

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

№ участника	ИМТ 29.04	ИМТ 6.05	Разница
5	22,6	23	+0,4
6	24,7	24,6	-0,1
7	27,9	27,4	-0,5
8	25,8	25,1	-0,7
9	21,1	28,8	+7,7
10	20,9	21,1	+0,2

Следующим параметром, который замеряли участницы фитнес-тура – процентное содержание жира (СЖ) в организме. Процентное выражение высчитывается при делении количества жира в килограммах на вес тела. Согласно таблице процентного содержания жира в организме для женщин, 20-22% является нормальным процентным содержанием, характеризующим небольшое количество жира, которое наблюдается на конечностях, но хорошо просматриваются мышцы пресса. При 17-20% четко просматриваются мышцы конечностей, плеч, пресса. По причине низкого уровня содержания жира форма бедер и ягодиц не ярко выражена. 25-30% характерно для большинства представительниц прекрасного пола. Небольшой слой жира присутствует на ягодицах, небольшое скопление жира наблюдается в основном в области живота, хорошо виден изгиб бедер. При 30-35% жир откладывается в ягодицах и бедрах, создавая округлые формы. От 35% - еще большее увеличение бедер, округлые формы приобретают шея и лицо. Объем бедер может превышать 100см. Практически у всех участниц снизился уровень содержания жира в организме, у многих можно заметить снижение достаточно больших значений.

Табл. 4. Разница начальных и итоговых показателей СЖ в организме среди участниц фитнес-тура

№ участника	СЖ 29.04	СЖ 6.05	Разница
1	31	27,6	**-3,4**
2	24,9	24,7	**-0,2**
3	17,1	19,6	**+2,5**
4	21,7	21	**-0,7**
5	19,1	18,2	**-0,9**
6	25,9	24,3	**-1,6**
7	29,8	28	**-1,8**
8	27,9	26,9	**-1**
9	28,3	27,1	**-1,2**
10	19,4	21,4	**+2**

В организме человека от 50 до 80% воды. От процентного уровня воды в организме зависит состояние здоровья человека. Снижение уровня воды в организме можно сразу же заметить, проверяя состояние кожи человека - она становится сухой, утрачивает упругость,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

эластичность. Кроме того, именно вода отвечает за нормализацию температуры тела. В действительности количество воды влияет на все без исключения клетки и органы. Важно не снижать ее количество и постоянно пополнять запасы. Согласно показателям ПСВО можно сделать вывод о том, что у участниц фитнес-тура нормальное количество воды в организме, особо стоит отметить одну из участниц, у которой увеличилось на 8 единиц. У многих девушек замечено незначительное уменьшение показателя, но рисков организму оно не несет.

Табл. 5. Разница начальных и итоговых показателей ПСВО среди участниц фитнес-тура

№ участника	ПСВО 29.04	ПСВО 6.05	Разница
1	52,1	52,1	**0**
2	55,3	55	**-0,3**
3	61,3	58,9	**-2,4**
4	58,6	58,8	**+0,2**
5	61,7	62,9	**+1,2**
6	73	70,6	**-2,4**
7	52,7	52,1	**-0,6**
8	56,4	64,6	**+8,2**
9	51,8	52	**+0,2**
10	58,7	57	**-1,7**

Рейтинг физического состояния (РФР) – параметр, оценивающий физическое состояние в соответствии с соотношением количества жира и мускульной массы в организме человека. Изменение веса не всегда ведет к изменению РФР человека, однако, изменения можно заметить в уменьшении или увеличении мышечной и жировой массы. Рейтинговая шкала находится в пределах от 0 до 9, где нижняя граница говорит о скрытой полноте, а верхняя о сильной мускулистости.

Среди РФР девушек особых изменений не замечено, их рейтинговые отметки являются стандартными, что означает среднее количество жировой и мышечной массы в организме. Отсутствие значимых изменений связано, вероятно, с тем, что прошло недостаточное количество времени, однако, можно увидеть повышение отметки у одной из участниц.

Табл. 6. Разница начальных и итоговых показателей РФР участниц фитнес-тура

№ участника	РФР 29.04	РФР 6.05	Разница
1	5	5	0
2	5	5	0
3	5	5	0

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

№ участника	РФР 29.04	РФР 6.05	Разница
4	6	6	0
5	5	5	0
6	4	5	1
7	6	6	0
8	5	5	0
9	7	7	0
10	8	8	0

Калорийность – энергетическая ценность продуктов, высвобождаемой в организме в случае успешного, полного усвоения употребляемой пищи. Избыток калорий транспортируются в жировые «запасы», недостаток – «извлекается». В период фитнес-тура СНК участниц изменялась.

Метаболический возраст позволяет оценить качество обменных процессов в человеческом организме. МВ дает возможность оценить скорость метаболизма, на основании чего можно определить состояние здоровья. Обменные процессы представляют собой сложные процессы, сопровождающиеся извлечением энергетических запасов и полезных компонентов из поступивших в организм продуктов. При расчете МВ крайне важно учитывать показатели висцерального жира в организме, мышечной массы, у женщин – костной массы, индекса массы тела, процентного содержания воды в организме. Согласно зафиксированным данным по физическому состоянию участниц, показатели почти всех девушек снизились, что говорит об омоложении метаболического возраста. Самый большой показатель снижения МВ -3 единицы, средняя единица – -2.

Табл. 7. Разница начальных и итоговых показателей МВ участниц фитнес-тура

№ участника	МВ 29.04	МВ 6.05	Разница
1	40	38	-2
2	29	27	-2
3	28	27	-1
4	24	23	-1
5	32	29	-3
6	28	28	0
7	30	30	0
8	35	33	-2
9	29	27	-2
10	27	26	-1

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Уровень висцерального жира (УВЖ) – показатель естественной жировой клетчатки в теле человека, скапливающийся в районе брюшной полости, с внутренней стороны. УВЖ является природным компенсатором сотрясений, защищающим жизненно важные органы и поддерживающим их в нужном положении. Для висцерального жира характерно то, что он может быть в избыточном количестве даже у худых людей, определить его невооруженным взглядом под силу только профессионалам. Явным признаком наличия такого типа жировых отложений является нарушение метаболических процессов, в результате чего в разы возрастает опасность появления различных крайне опасных для здоровья человека заболеваний. Показатели от 1 до 6 являются нормой, от 6 до 13 – умеренное превышение, 13 – 59 – повышенное количество. УВЖ у женщин несильно изменился и остался в пределах нормы, однако у некоторых представительниц, чей показатель несколько выше остальных – снизился на -0,5 единиц.

Табл. 8. Разница начальных и итоговых показателей УВЖ в организме среди участниц фитнес-тура

№ участника	УВЖ 29.04	УВЖ 6.05	Разница
1	5	4,5	-0,5
2	3,5	3,5	0
3	6	5,5	-0,5
4	2	2	0
5	3	3	0
6	5	4,5	-0,5
7	5	4,5	-0,5
8	4	4	0
9	3,5	3,5	0
10	2	2	0

Выводы.

Фитнес-тур становится все более популярным, и с каждым днем приобретает все больше поклонников. Его многообразию может позавидовать любой другой вид физической активности. Обычно, под понятием «фитнес» понимают набор гимнастических упражнений, множество разнообразных методик — от спокойных и медленных йоги и пилатеса, до наиболее активных стретчинга, шейпинга, аэробики.

Фитнес-тур — это идеальное сочетание активного образа жизни, отдыха и путешествия в одном туре. Безусловно, фитнес туризм – это далеко не повод отказываться от развлечений, ведь спорт такого вида предполагает полную моральную разгрузку. Это

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

новые знакомства и впечатления, это улучшение здоровья и фигуры, это гораздо больше, чем отдых — это новая линия жизни.

В ходе анализа параметров физического состояния участниц фитнес-тура, были сделаны следующие выводы:

1. Вес участниц снизился в среднем на 2 кг, что практически для всех является нормой. Однако стоит отметить, что индекс массы тела у многих увеличился, но незначимо.
2. Содержание жира в организме у женщин снизился в среднем на 1,5 единицы;
3. Процент содержания воды в организме увеличился.
4. Рейтинг физического развития остался неизменным. Вероятно, необходимы более долгие тренировки для увеличения РФР (от месяца и более).
5. Метаболический возраст почти у каждой участницы уменьшился. Данное снижение связано с увеличением ПСВО участниц, с уменьшением веса, содержания жира и уровнем висцерального жира в организме девушек. Изменения в показателях метаболического возраста позволяют утверждать о полезности и не напрасности занятия спортом и проведения фитнес-тура.
6. Уровень висцерального жира снизился у девушек, чьи показатели превышали норму.

Были также исследованы показатели костной и мышечной массы, однако значимая динамика обнаружена не была.

Таким образом, фитнес-тур оказал действительно положительный эффект, ведь практически каждая участница данной поездки получила полезный и видимый результат. У большинства женщин снизился показатель жировой массы, уровень висцерального жира, уменьшился метаболический возраст. Упомянуть стоит благотворное влияние фитнес-тура на психологическое и эмоциональное состояние участниц. Несмотря на короткий период проведения тура, девушки показали неплохие динамичные результаты.

Подводя итоги, можно с уверенностью сказать, что показатели физического здоровья женщин улучшились, цель исследования была выполнена.

Литература

1. Бабкин, А.В. Специальные виды туризма. Ростов на Дону.: Ростов н/Д: Советский спорт, 2008. 207 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Бритвина, В. В. Специфика организации фитнес-туров. М.: РГУФКСМиТ, 2015. С. 30-34.
3. Жердева, Л. В. Технология и методические особенности занятий силовой направленности в групповых фитнес-программах . М.: РГУФКСМиТ, 2015. С. 83-88.
4. Казначеева, С. Н. Современное состояние спортивного туризма в Российской Федерации // Вестник евразийской науки. 2016. №8. – С. 1- 13.
5. Климов, И. А. Комплексная оценка физического состояния студентов // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2016. №13. С. 17 – 22.
6. Любина Е.В., Андрющенко Л.Б., Симина Т.Е., Малова Л.П., Логинов О.Н. Повышение функциональных возможностей организма женщин в контексте сохранения трудоспособности в зрелом и пенсионном возрасте. Теория и практика физической культуры. 2019. № 6. С. 50-51.
7. Седенков, С. Е. Основные понятия и особенности фитнес-туров. М.: РГУФКСМиТ, 2015. С. 50-55.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

Соотношение развития гибкости и силы у студентов при занятиях физической культурой в тренажерном зале

Сущенкова Ольга Георгиевна
Витько Светлана Юрьевна
Калужский государственный университет имени К. Э. Циолковского

Аннотация: На базе тренажерного зала КГУ имени К. Э. Циолковского проведено исследование, в ходе которого определяли уровень развития гибкости и силы у студентов 1 – 3 курсов. В процессе исследования показано, что при занятиях в тренажерном зале юноши более активно развивают силу плечевого пояса, в то время, как девушки уделяют очень мало внимания его силовому развитию. В поясе нижних конечностей нет ярко выраженного преобладания силы или гибкости. Мы предполагаем, что это связано с особенностями построения процесса по физической культуре в тренажерном зале, а именно с распределением нагрузки в ходе занятия.

Ключевые слова: гибкость, сила, физическая культура, тренажерный зал, плечевой пояс, пояс нижних конечностей.

The ratio of the development of flexibility and strength among students in physical education in the gym

Suschenkova Olga Georgievna
Vitko Svetlana Yuryevna
Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky

Annotation: The research has been conducted in the KSU gym. We have identified the level of development of flexibility and strength of 1-3 year students during this research. In the course of the study, we were shown that during classes in the gym, young men develop the strength of the shoulder girdle more actively, while girls pay less attention to its strenght development. There is no pronounced predominance of strength or flexibility in the girdle of the lower limbs. We suppose, that this is due to the features of a physical education process in the gym, namely, the distribution of the load during the lesson.

Keywords: flexibility, strength, physical education, gym, shoulder girdle, lower limb girdle.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Введение. И в повседневной жизни, и в трудовой деятельности необходимо такое физическое качество, как гибкость. С повышением уровня гибкости повышается координация, выносливость, сила, быстрота действий. Это важное свойство влияет и на улучшение качества спортивной подготовки. Оно характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость нужно развивать систематически и с раннего возраста. [6]

Самим термином пользуются в тогда, когда речь идет о подвижности в суставах всего тела, а при оценке амплитуды движения в отдельных суставах говорят о подвижности в них.

Слабое развитие гибкости приводит к нарушениям в опорно-двигательном аппарате, а именно искривлению позвоночника, возникновению остеохондроза, отложению солей, изменениям походки и внешнего вида в целом. [6]

Гибкость подразделяется также на общую и специальную. При общей гибкости движения выполняются с большей амплитудой и в работу включаются все суставы, а при специальной движение происходит в определенных суставах, это повышает эффективность спортивной и профессиональной деятельности. [4]

Гибкость зависит от строения суставов, эластичности мышц и связок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, времени суток, возраста, ритма движения и предварительного напряжения мышц. [6]

Как уже было отмечено, с повышением гибкости повышается сила. Это значительное физическое качество, развитие которого необходимо в абсолютном большинстве видов спорта, следовательно, повышение силы играет ключевую роль в спортивной деятельности.

Выполнение движений, сохранение положения в пространстве обеспечиваются силой мышц. Это способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных напряжений. На проявление силы влияют такие факторы, как внутримышечные, психофизиологические механизмы и, безусловно, особенности нервной системы. Силовые способности по добавлению других физических способностей подразделяются на собственно силовые и их соединения. Для развития силовых способностей по большей части применяются упражнения с высоким сопротивлением. [2]

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Цель нашего исследования заключается в определении соотношения развития гибкости и силы у студентов при занятиях физической культурой в тренажёрном зале.

Материалы и методы исследования. Для изучение данной проблемы, было проведено исследование. В процессе работы измерялись показатели гибкости и силы плечевого пояса и пояса нижних конечностей у студентов 1, 2 и 3 курсов. Юноши (n=15) и девушки (n=20) выполняли наклон стоя, выкрут рук назад, отжимания от пола и жим ногами сидя. Нагрузка для жима ногами составляла вес тела исследуемого. Каждое упражнение оценивалось по 4-х балльной шкале.

Результаты измерений сведены в графики соотношений гибкости и силы плечевого пояса и пояса нижних конечностей.

Результаты исследования и обсуждение. В процессе исследования были получены следующие результаты, которые отражены в графиках.

График 1 отражает соотношение развития силы и гибкости плечевого пояса у юношей. Средняя оценка силы составляет 3,06±0,3, в то время как средняя оценка гибкости равна 2±0,3. Таким образом, пояс верхних конечностей юношей более развит в плане силы, нежели гибкости.

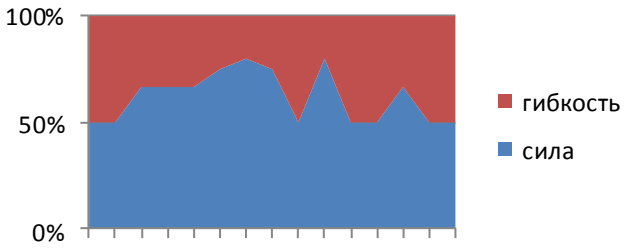


График 1. Пояс верхних конечностей (юноши)

График 2 отражает соотношение развития силы и гибкости пояса нижних конечностей у юношей. Средняя оценка силы составляет 2,8±0,27, в то время как средняя оценка гибкости равна 2,9±0,35. Данные показатели характеризуют равное соотношение развитие силы и гибкости пояса нижних конечностей.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

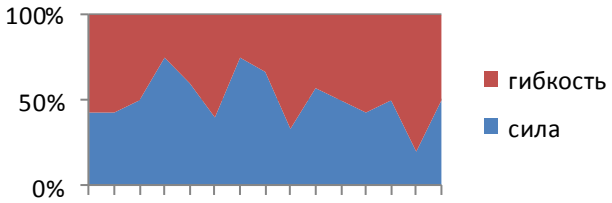


График 2. Пояс нижних конечностей (юноши)

На графике 3 показано соотношение силы и гибкости пояса верхних конечностей у девушек. Средняя оценка силы составляет 1,45±0,25, в то время как средняя оценка гибкости равна 3,4±0,25. Таким образом, в плечевом суставе девушек гибкость преобладает нал силой.

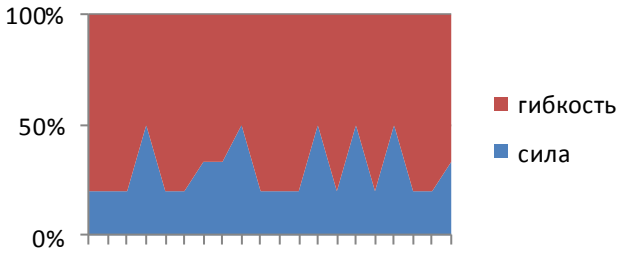


График 3. Пояс верхних конечностей (девушки)

На графике 4 показано соотношение силы и гибкости пояса нижних конечностей у девушек. Средняя оценка силы составляет 3±0,23, в то время как средняя оценка гибкости равна 2,8±0,32. Исходя из средней оценки, можно установить, что показатели силы и гибкости пояса нижних конечностей развиты в равной степени.

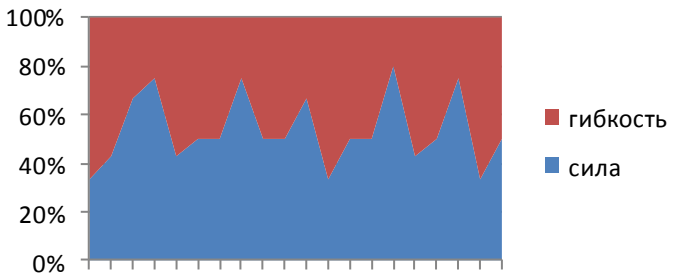


График 4. Пояс нижних конечностей (девушки)

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Выполненный нами сравнительный анализ развития гибкости и силы пояса верхних и нижних конечностей у студентов и студенток, показал неравномерность развития плечевого пояса. У юношей сила преобладает над гибкостью. У девушек гибкость плечевого пояса преобладает над силой. В поясе нижних конечностей как у юношей, так и у девушек ярко выраженного различия между силой или гибкостью не наблюдается.

Заключение. В процессе исследования показано, что при занятиях в тренажерном зале юноши более активно развивают силу плечевого пояса, в то время как девушки уделяют очень мало внимания его силовому развитию. В поясе нижних конечностей нет ярко выраженного преобладания силы или гибкости. Мы предполагаем, что это связано с особенностями построения процесса по физической культуре в тренажерном зале, а именно с распределением нагрузки в ходе занятия. На пояс нижних конечностей приходится большая часть нагрузки, поэтому сила и гибкость в них развивается наиболее равномерно, чем в поясе верхних конечностей.

Литература

1. Андреева В. Е. Сопряженное развитие гибкости и скоростно-силовых качеств на этапе базовой подготовки в художественной гимнастике // Ученые записки. 2010. № 2(60). С.19-23.

2. Ветков Н. Е. Курс лекций по физической культуре. Орел, 2015. 306 с.

3. Гармаев В. Б., Дугарова Д. В. Методика развития силы и гибкости у студентов в процессе подготовки к выполнению нормативов ГТО // Вестник Бурятского государственного университета. 2017. №1 С.149-153.

4. Гвоздева К. И. Методика развития гибкости. Москва, 2006. 26 с.

5. Давыдов В. Ю., Шамардин А. А. Технология подготовки научной квалификационной работы в области физической культуры и спорта. Волгоград, 2011. 272 с.

6. Данилова И. В. Развитие гибкости на занятиях физической культуры у студентов 1-3 курсов. Ульяновск, 2010. 30 с.

7. Куванов В. А., Бавыкин Е. А., Куванов Я. А. Развитие специальной гибкости у борцов греко-римского стиля // Инновационная наука. 2015. №5. С. 213-216.

8. Куценко Ю. Е., Тарасова Л. В. Факторная структура физической подготовленности юных спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2017. №5. С.78-79.

9. Лозовая М. А., Лозовой А. А., Третьяков А. С. Содержание и методика круговой тренировки при сопряженном развитии гибкости голеностопных суставов при развитии силовой выносливости у конькобежек 12-13 лет // Вестник Сибирского института бизнеса и информационных технологий. 2018. №2. С.122-128.

10. Мехтелева Е.А., Чеботарева И.В. Влияние силовых показателей и гибкости на скорость плавания пловцов – брассистов высокой квалификации // Сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции 2017: «Актуальные вопросы психологии, педагогики и образования». С.78-79.

11. Мирзаев Дж. А., Пальчук М. Б. Силовые тренировки для детей и подростков: систематизация научной информации // Ежеквартальный научно-практический журнал. 2017. №3. С.61-78.

12. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Развитие гибкости у студентов посредством физических упражнений // Концепт. 2016. № 01 (январь). С.81-85.

13. Энциклопедия здоровья Секреты вашей молодости проф. д-р Стефан Старишка, Беттина Грабис, Дагмар ван Крамм, Гюнтер В. Кинитц, 1989 г. издательство «Фалькен», Германия., 127 с.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.012.6
ББК 75.1
Т - 19

Как физические упражнения могут помочь побороть стресс и улучшить психическое здоровье

Тарасенко Константин Валерьевич, студент 2 курса лечебного факультета
ФГБОУ ВО Майкопский Государственный Технологический Университет, Россия, г. Майкоп

Аннотация: В тексе, приведенном ниже, рассматривается достаточно актуальная проблема для нашего современного мира. В своей статье мне хотелось отразить всю важность спорта в жизни каждого человека. Ведь тогда улучшается не только наше физическое состояние, но и моральное. Стоит отметить, что именно благодаря активному образу жизни мы чувствуем себя сильными и бодрыми. Ниже представлены аргументы, которые доказывают мою точку зрения.

Ключевые слова: спорт, тренировка, упражнения, психическое здоровье, здоровье, стресс.

How exercise can help overcome stress and improve mental health.

Tarasenko Konstantin Valerievich, 2nd year student of the Faculty of Medicine
FSBEI HE Maykop State Technological University, Russia, Maykop

Annotation: The tex below addresses a fairly pressing problem for our modern world. In my article I wanted to reflect the full importance of sports in the life of every person. After all, then not only our physical condition, but also moral condition improves. It is worth noting that it is thanks to the active lifestyle that we feel strong and cheerful. Below are the arguments that prove my point.

Keywords: sport, training, exercises, mental health, health, stress.

Выполнение упражнений отлично подходит для улучшения различных аспектов физического благополучия и особенно полезно для психического и эмоционального здоровья. Физические упражнения и психическое здоровье идут рука об руку, и в последнее время наука может внести большой вклад в эту тему [1]. Можно рассмотреть преимущества физических упражнений для психического здоровья и посмотреть, почему люди чувствуют себя лучше после тренировки после утренней пробежки.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Упражнения для психического здоровья

Сегодня депрессия и тревога находятся на рекордно высоком уровне во многих странах мира. Хотя есть ряд причин, по которым есть некоторые предположения, что это явление может иметь отношение к современной жизни людей и культуре удобства, ведущей к более сидячему образу жизни.

Независимо от причины, факт, что проблемы психического здоровья продолжают расти, является тревожной тенденцией. Психологическое и физическое здоровье тесно переплетены, что делает чье-то психическое здоровье порочным кругом, так как его физическое здоровье может иногда уходить на второй план из-за общей летаргии или побочных эффектов лекарств, например, увеличения веса или беспомощности. Снижение физической активности может, в свою очередь, вызвать широкий спектр других проблем и недугов [2].

Преимущества психического здоровья от физических упражнений

После изучения нескольких рандомизированных исследований, проверяющих эффективность упражнений на хроническую депрессию, группа исследователей обнаружила, что участники, которые тренировались по три или более раз, каждый продолжительностью от 45 до 60 минут, видели заметное улучшение своего самочувствия. В среднем участники начали замечать разницу примерно через четыре недели регулярных упражнений. Тем не менее, исследователи предлагают регулярно тренироваться по крайней мере 10-12 недель, чтобы начать видеть более поддающиеся количественному измерению результаты [3].

Облегчение тревоги

Многие, наверное, слышали о чувстве эйфории, которое люди испытывают после интенсивной тренировки [4]. Это связано с тем, что тело выделяет гормоны - энкефалины и эндорфины - которые могут улучшить настроение и снять стресс. Хотя эти гормоны хорошего самочувствия являются неотъемлемыми для создания этого ощущения, на самом деле, упражнения также являются отличным способом переориентировать и чувствовать себя счастливым в настоящем моменте.

Может помочь ослабить симптомы СДВГ

Тренировка также повышает уровень нейротрансмиттеров в мозгу человека,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

таких как серотонин, дофамин, норэпинефрин, которые могут влиять на симптомы СДВГ. Дофамин, в частности, необходим для концентрации и ясности, поэтому увеличение количества в теле может помочь уменьшить симптомы.

Может помочь с уверенностью и самооценкой

Низкая самооценка и уровень уверенности распространены среди людей, страдающих психическими заболеваниями [5]. Во время тренировок человеку нужно думать о том, как здорово он себя чувствует, когда заканчивает ее. Можно также представлять, как улучшится внешний вид через месяц или несколько месяцев. Создав план тренировок, которого человек может придерживаться - и поставив цели, которых он может достичь, - он начнет ощущать чувство достижения, которое будет продолжать расти по мере того, как он будет продолжать продвигаться в тренировках. В одном исследовании, опубликованном в журнале «Психология спорта и физических упражнений», исследователи обнаружили, что чувство благополучия и повышенная уверенности в себе улучшаются после всего лишь 30 минут тренировки.

В заключение всего вышесказанного хочется добавить, что любая физическая нагрузка на организм, которая не превышает нормы, полезна для здоровья и морального состояния человека. Раньше, когда преобладал ручной труд, люди были более сильными и активными. Сейчас же, когда наш мир поглощают информационные технологии, которые всячески упрощают нам жизнь, мы забываем о подвижности и активности. В связи с этим, каждый человек должен сам для себя понять, что спорт и физические упражнения ему просто необходимы. И мы должны уделять этому достаточно времени, чтобы быть здоровыми физически и морально.

Литература

1. Гурин В.В., Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Мешвез Р.К. Методика применения физических упражнений в ЛФК и их дозировка / В сборнике: Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование-наука-технологии». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». 2016. С.

2. Гучетль И.Н. Двигательная активность – как решающий фактор сохранения и укрепления здоровья / В сборнике: XVIII Неделя науки МГТУ 2009. С. 59-61.

3.Свечкарёв В.Г., Иващенко Т.А., Двойникова Е.С. Здоровый образ жизни, Майкоп, 2018.

4.Свечкарев В.Г., Двойникова Е.С. Здоровье человека – экономическо-медицинский аспект / В сборнике: Материалы XIX Недели науки МГТУ 2009. С. 78-79.

5. Ларин А.Н., Манченко Т.В., Манченко Ю.В., Двойникова Е.С. Современный образ жизни и тренажёр «правило» / В сборнике: Материалы XXXII Недели науки МГТУ XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование – наука – технологии». Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». 2016. С. 95-99.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК
77.01.39

Физкультурно-спортивная деятельность как средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

Титаренко Дарья Сергеевна, студентка
Самарский государственный экономический университет
stepDaria17@mail.ru
Карева Юлия Юрьевна, старший преподаватель
Самарский государственный экономический университет
Kareva-19911987@mail.ru

Аннотация: В данной статье рассматривается влияние занятий физической культурой на человека. Исследуются факторы отказа населения от занятий спортом. Показывается важность физкультурно-спортивной деятельности в жизни человека. Проводится анализ отношения населения к физкультурно-спортивной деятельности на основе статистических данных Самарской области; обращается внимание на социальную политику региона.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, здоровье, физическое воспитание, физкультурно-спортивная деятельность.

Sports and athletic activities as a means of strengthening health, achieving life and professional goals

Titarenko Daria Sergeevna, Student
Samara State University of Economics
stepDaria17@mail.ru
Kareva Julia Yuryevna, Senior Lecturer
Samara State University of Economics
Kareva-19911987@mail.ru

Annotation: This article deals with the impact of physical education on humans. Factors of population refusal to engage in sports are investigated. The importance of sports activity in human life is shown. An analysis of the attitude of the population towards sports and sports activities is carried out on the basis of statistical data of the Samara region; Attention is drawn to the social policies of the region.

Key words: sports, physical culture, health, physical education, sports and sports activities.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На современном этапе развития общества физическая культура проявляет свое общекультурное, образовательное значение. Физическое образование влияет на формирование индивидуальности человека, играет важную роль в развитии культурной, учебной и трудовой деятельности личности. Кроме того, она удовлетворяет социальные потребности в развлечении, общении людей, затрагивает все стороны жизнедеятельности человека. Результатом деятельности в физической культуре являются всесторонняя физическая подготовленность человека, приобретенные знания, сформированные двигательные умения и навыки, достижения в области спорта, нравственное и эстетическое воспитание [6,7].

Физическое здоровье – важная составляющая каждого человека. Множество педагогов, психологов, политиков говорят о нравственном и физическом состоянии нации. К сожалению с развитием техники, науки прослеживается тенденция к сокращению двигательной активности населения. Статистика физического здоровья нации свидетельствует о том, что в современном обществе практически не осталось здоровых людей [1]. Множество внешних факторов оказывает пагубное влияние на организм человека. К таким факторам можно отнести неправильное питание, радиоактивные излучения, стресс, и множество других факторов. Как следствие, увеличивается число не здоровых людей, различных заболеваний. В связи с этим возникает необходимость в сохранении, укреплении здоровья, в формировании привычек занятия спортом с малых лет [5]. Материал, представленный в статье, получен на основе изучения специальной литературы по данной проблеме и анализа статистических данных по Самарской области.

Цель – выявление физической активности.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных специальной литературы, социологический опрос (анкетирование), анализ архивных документов, математическая статистика. Согласно данным выборочного наблюдения поведенческих факторов, влияющих на состояние здоровья населения, подготовленного Федеральной службой государственной статистики[1], главным фактором отказа населения от занятий спортом и физической культурой у всего населения является отсутствие свободного времени (44,1%), на втором месте – отсутствие желания или интереса (31,5%). Число тех, кто занимается физической культурой в свободное время ничтожно маленькое. По данным росстата доля тех, кто в повседневной жизни бережет свое здоровье не превышает 25%.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, о том, что предоставленная в статье проблема своевременна и актуальна.

Физкультурно-спортивная деятельность является важной составляющей в жизни каждого человека, люди должны осознавать важность данной темы, проявлять интерес. Занятия спортом − хороший вариант времяпрепровождения. По данным опроса респондентов (случайная выборка), реальная доля опрошенных лиц[4], занимающихся утренней гимнастикой, составляет 20,1%, производственной гимнастикой в течение рабочего дня − 5,9%, физической культурой и спортом − 18,8%. Наиболее популярны среди опрошенных тренировки, так скажем «околоспортивного» характера, к ним относят занятия в тренажерных залах, шейпинг, йога и др. (36%).

Развитие спорта в Самарской области контролируется региональным спортивным ведомством [4]. Одним из базовых критериев эффективности развития спорта в области – доля населения, систематически занимающаяся спортом и физической культурой. Например, в 2018 г. данный показатель, согласно официальной статистической отчетности[4] составил 37,5% (1 млн. 123 тыс. человек). По сравнению с 2017 г. рост составил 3,5% (это самая высокая динамика за прошедшие 5 лет). При поддержке Министерства спорта Самарской области проводятся крупные мероприятия, такие как «День физкультурника», «Кросс нации» с участием более 300 тыс. жителей. На территории области расположены физкультурные комплексы, стадион, бассейн, ледовый каток, футбольные поля и др. Министерство спорта поощряет спортсменов и тренеров − за 2018 г. около 600 жителей получили социальную поддержку из средств регионального бюджета Самарской области [3].

Таблица − Число занимающихся физической культурой и спортом в Самарской области (2019 г.)

Возрастные категории	**Число занимающихся (тыс. человек)**
3-14 лет	**405,72**
15-18 лет	**119,82**
19-29 лет	**277,81**
30-54 лет	**265,75**
55-79 лет	**54,11**
80 лет и старше	**0,61**

Самое большое количество физически активных людей (около 405 тыс. человек), относится к возрастной категории 3-14 лет (таблица). Это совершенно очевидно, ведь и в детских садах, и в школах, учителя, педагоги стараются привить любовь к физической

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

культуре с малых лет. Родители стараются занять своего ребенка танцами, художественной гимнастикой, плаванием. Развивают в детях новые умения и навыки. Вторая по количеству возрастная категория − временной промежуток 19-29 лет [2]. Обычно этот возраст ассоциируется с студенчеством. Большинство университетов, учебных учреждений мотивируют молодежь к физической активности: проводятся различные соревнования, конкурсы, открываются различные дополнительные секции (аэробика, волейбол, баскетбол и др.) [2,6]. Таким образом, девушки и юноши общаются, повышают свою физическую активность, укрепляют здоровье. Третья возрастная категория- промежуток (от 30 до 54 лет), это люди со сформированной жизненной позицией и отношением к спорту. Большинство из них стараются поддерживать здоровый образ жизни. Возрастной интервал 30-54 достаточно велик, в нем наблюдается смена интересов, целей и приоритетов. И последние две категории − 55-79 лет и 80 и старше. В этом возрасте человек менее всего активен, хотя у него появляется больше свободного времени, в связи с сокращением активной трудовой деятельности. Не всегда хорошее самочувствие, связанное с появляющимся с возрастом отклонениями в состоянии здоровья, у данной категории людей предполагает необходимость систематических занятий физической культуры и спортом.

По словам заместителя председателя Правительства Самарской области Александра Фетисова: «Спорт − норма жизни», именно он входит в национальный проект «Демография», целью которого является доведение показателя доли жителей, систематически занимающихся спортом до 55% к 2024 г. Достижение данного показателя складывается на основе активизации работы министерств, спортивных школ, федераций по видам спорта в области популяризации физической культуры и спорта среди различных слоев населения.

Вывод. Физическая культура и спорт, оказывают благотворное влияние на статус человека, психику и на состояние его здоровья. У людей, занимающихся физическими упражнениями систематически значительно повышается потенциал всех органов и систем организма. Спорт и физическая культура − многофункциональные механизмы оздоровления, самовыражения людей, а также самореализации и развития.

Литература

1. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ), «Здоровый образ жизни: мониторинг» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=116757

2. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2016. - № 2 (3). – С. 36-39.

3. Правительство Самарской области, 2018 [Электронный ресурс]. – Режим доступа- https://www.samregion.ru/press_center/news/v-samarskoj-oblasti-1-12-mln-zhitelej-regulyarno-zanimayutsya-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom/

4. Самарское обозрение, «Спорт пошел в массы», 2019 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.63media.ru/press/17.06.2019/229882/

5. Федеральная служба государственной статистики, «Влияние поведенческих факторов» Режим доступа: https://www.gks.ru/free_doc/2008/demo/zdr08.htm

6. Шиховцов, Ю.В. Волейбол – универсальное средство оздоровления студенческой молодежи / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева, П.П. Николаев // Безопасность жизнедеятельности и здоровьесбережение на современном этапе: перспективы развития: материалы Всерос. науч.-техн. конф. – 2012.- С. 154-155.

7. Шиховцова Л.Г., Физическая культура и спорт в жизни женщины / Л.Г. Шиховцова, С.Ф. Лучков, Ю.В. Шиховцов // Вестник Самарской Государственной экономической академии – 2003-№3-с. 309-312.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.4

АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

Тюрин Максим Дмитриевич, студент
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Москва,
Антонова Ирина Николаевна, старший преподаватель кафедры физического воспитания
ФГБОУ ВО «Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова», Москва

Аннотация: В статье рассматриваются возможности реализации ценностных ориентаций студентов ВУЗов на здоровый образ жизни в процессе занятий физической культурой.

Ключевые слова: Ценностные ориентации, здоровый образ жизни, студенты, физкультурно-спортивная деятельность.

ANALYSIS OF THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS IN REU IM. G.V. PLEKHANOVA

Tyurin Maxim Dmitrievich, student
FSBEI of HE "G.V. Russian Economic University Plekhanova ", Moscow,
Antonova Irina Nikolaevna, Senior Lecturer, Department of Physical Education
FSBEI of HE "G.V. Russian Economic University Plekhanova ", Moscow

Annotation: The article considers the possibilities of realization of value orientations of students of higher education institutions on healthy lifestyle in the process of physical education.

Key words: Value orientations, healthy lifestyle, students, sports activities.

Целью данной работы является рассмотрение тенденций развития студенческого спорта в РЭУ им. Г.В. Плеханова. На российской арене студенческого спорта РЭУ им. Г.В. Плеханова занимает одно из центральных положений, поскольку наш ВУЗ оборудован всем необходимым для занятий спортом. Также студенты проявляют активный интерес к участию в спортивных мероприятиях и защищают честь нашего университета[Ефремова Н.Г.,2014г.]. Организацией всех спортивных мероприятий занимается спортивный клуб РЭУ, который был создан в 2010 году. Работа всего многообразия направлений Спортивного клуба нацелена на создание здорового климата в стенах нашего ВУЗа [Бочкарева С.И., 2017г.].

Однако в отдельные часы наблюдается большое количество человек в секциях, так как учебное расписание зачастую совпадает. Поэтому необходимо создать сетку посещения, в соответствии с которой все студенты смогут свободно и комфортно заниматься в выбранных ими секциях.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Основными методами исследования являются синтез и анализ с использованием анкетирования.

В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "готов к труду и обороне" ГТО)" постановлено ввести в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО)-программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Безусловно, университеты г. Москвы не остались без внимания. 3 октября 2015 г. состоялся первый фестиваль ГТО в Московском университете МВД России, который посетили более тысячи студентов. На протяжении нескольких лет в стране пытаются возродить здоровый образ жизни в нормах ГТО. Интерес к таким мероприятиям возрос и у молодежи, и у старшего поколения [Сысоев Ю.В., 2016г.].Следующий фестиваль ГТО проходил 8 октября 2015 года в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации.

Высшие учебные заведения на территории города Москвы.

Таблица 1 – Численность студентов в высших учебных заведениях г. Москвы

	Государственные высшие учебные заведения	Негосударственные высшие учебные заведения
Число высших учебных заведений	110	166 (из них 151 – имеют госаккредитацию)
В них студентов	893,2 тыс. чел.	423,0 тыс. чел.
В том числе обучающиеся на очном отделении	440,0 тыс. чел.	78,4 тыс. чел.
Всего обучающихся на очном отделении	518,4 тыс. чел.	

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица 2 – Численность студентов, занимающихся в спортивных секциях и группах

	Всего	Женщины	Мужчины
Численность занимающихся в секциях и группах по видам спорта, в секциях, клубах и группах физкультурно-оздоровительной направленности(тыс. чел.)	113,8	37,2	76,7

Спортивная база высших учебных заведений. Проведенный в Москве в 2015году мониторинг показал – только 30% вузов имеют собственные спортивные сооружения:

- 5 стадионов;
- 228 плоскостных спортивных сооружений;
- 289 спортивных залов;
- 7 легкоатлетических манежей;
- 1 футбольный манеж;
- 18 плавательных бассейнов.

Статистические данные, проведенные по ВУЗам страны, показывают, что регулярно студенты тренируются не только в специальные часы на занятиях физической культурой, но и в свободное время [Шутова Т.И., 2018г.].

Проведя исследование на тему уровня спортивной подготовленности студентов РЭУ им. Плеханова на Московской студенческой спортивной арене, можно подвести следующий итог: студенты нашего университета показывают отличные результаты, как следствие высококлассной подготовки [Ефремова Н.Г., 2018г.].Пропаганда спорта и здорового образа жизни, направленная на формирование здоровых, сильных духом, социально активных людей, заботящихся о будущем своей страны видна не на словах, а на деле[Антонова И.Н., 2019г.]. На базе РЭУ действует множество спортивных секций, которые поделены на несколько категорий, представленных в таблице 1.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица 3– Спортивные секции и направления в РЭУ им. Г. В. Плеханова

Наименование секции	Спортивное направление
Фитнес-студия	Аэробика,йога,high-heels,стрейчинг,пилатес,бальные танцы, клубная латина, джаз-фанк, dance-mix
Бойцовский клуб	Единоборства,бокс,кикбоксинг.
Бассейн	Плавание, аквааэробика
Тренажёрный зал	Кардио- и силовые зоны
Кроссфит	Кардио, гимнастика, силовая работа с отягощениями.
Армспорт	–
Настольный теннис	–

Для того чтобы совершенствоваться, необходимо знать мнение студентов. Мы провели опрос и выяснили, какие самые популярные направления спорта в нашем университете.

Студентам предлагалось ответить на 3 вопроса:

1. Занимаетесь ли Вы спортом в РЭУ?
2. Каким спортом Вы занимаетесь /хотели бы заниматься?
3. Оцените уровень спорта в РЭУ по шкале от 1 до 5.

Опрос прошли 204 человека.

Самым популярным видом физической деятельности стал фитнес, за него проголосовали 44 человека.

На втором месте – единоборства – 26 чел.

Студенты могли выбрать вид спорта или же в категории «другое» вписать свой. В данные категории студенты вписали конный спорт, фехтование, армреслинг и шахматы. Результаты опроса представлены в таблице 2.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица 4– Спортивные секции и направления в РЭУ им. Г. В. Плеханова

Секция	Количество голосов
Тренажерный зал	258
Фитнес направление	162
Бассейн	108
Бойцовский клуб	36
Кроссфит	60
Настольный теннис	36
Танцевальное направление	90
Армспорт	6

Также для качественной оценки спорта в РЭУ очень важно мнение студентов. По итогам голосования средний балл составил 3,8. В ходе исследования был проведен опрос, какие изменения необходимо внести в работу спортивных направлений РЭУ, для достижения более высокой оценки.

По мнению студентов, наиболее значимый фактор – стоимость секций. Для многих студентов тяжело оплачивать секции и это делает невозможным занятие в них. Вторым по значимости фактором остается состояние помещений, например, большое количество студентов были недовольны состоянием душевых в бассейне. Также, многие студенты сообщали о том, что помещения довольно маленькие. К примеру, в тренажерном зале и бассейне, в вечернее время бывает очень большое количество людей и по этой причине студенты просто отказываются от занятий.

Тем не менее, руководство проводит мероприятия, необходимые для развития спорта в РЭУ.Ежегодно открываются новые секции, улучшается качество их работы [Мамонова О.В., 2018г.].

Исходя из проведенного нами исследования, для качественного развития студенческого спорта в РЭУ и популяризации спорта необходимо:

1. Снизить цену на секции;
2. Увеличить качество работы секции;

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Создать сетки посещения секций на определенное количество человек, чтобы не было пустоты либо большого количество людей в отдельные часы;

4. Открыть новые секции, которые были бы интересны студентам, например шахматы или фехтование.

Кроме того, учитывая пожелания студентов, мы предлагаем предоставлять поощрения тем из них, которые имеют оценки "отлично" или заслуги перед университетом. Такие поощрения были бы отличным стимулом почти для 90% опрошенных студентов.

Литература

1. Антонова, И.Н. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом вузе / Т.Н. Шутова , Н.Г.Ефремова // Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2019. №1 (167). С. 21-25.

2. Антонова , И.Н. Средства формирования соревновательных компетенций у студентов-экономистов / Т.Н. Шутова, Н.Г. Ефремова //Ученые записки университета им.П.Ф.Лесгафта. 2019. №5 (171). С.22-26.

3. Бочкарева, С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического университета им. Г.В. Плеханова. 2017. № 4 (94). С. 42-47.

4. Ефремова, Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им.Г.В.Плеханова // Физическая культура, спорт и здоровье. 2018. № 32-1. С. 32-36.

5. Ефремова, Н.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов / И.Н. Антонова, С.Б.Маврина// Гуманитарное образование в экономическом вузе. Материалы YI Международной научно-практической интернет-конференции. 2018. С. 119-122.

6. Ефремова, Н.Г. Значение Олимпийских игр Сочи – 2014 для развития и пропаганды спорта и туризма в России / Н.Г.Ефремова, С.Б.Маврина, П.В.Солопов// Физическая культура, спорт и здоровье. Материалы МНПК Йошкар-Ола. 2014. № 23.С. 82-86.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

7. Мамонова, О.В. Физическое самовоспитание студентов с особыми образовательными потребностями и их отношение к физической культуре /О.В. Мамонова, С.М. Носов, А.В.Носова // Культура физическая и здоровье. 2018. № 4 (68). С. 17-20.

8. Шутова, Т.Н. Деятельностный и компетентностный подходы в совершенствовании физического воспитания студентов/ Т.Н. Шутова, И.Н. Антонова, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 11 (153). С. 300-304.

9. Сысоев, Ю.В. Новый комплекс « Готов к труду и обороне»(ГТО) и уровень готовности студенток к его выполнению/ Ю.В.Сысоев, Е.Ю.Сысоева// Наука и школа.2016. № 5.С.56-62.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

Резервы в подготовке студентов психолого-педагогических вузов по физической культуре

Шешенина Екатерина Юрьевна, студентка

Московский Государственный Психолого-Педагогический Университет, Москва

Афонина Галина Семеновна, преподаватель

Московский Государственный Психолого-Педагогический Университет, Москва

Аннотация: В данной статье анализируются исследовательские работы, раскрывающие часть резервов, которые используются студентами психолого-педагогических вузов согласно образовательному стандарту в ходе занятий по дисциплине «Физическая культура». К ним относятся: физиологические резервы организма студента, уровень педагогического мастерства преподавателей, отношение студентов к занятиям по физической культуре, предоставляемый спортивный инвентарь и оборудование. Цель исследования: на основе анализа проведенных исследований выявить резервы в подготовке студентов психолого-педагогических вузов к реализации профессиональной компетентности в вопросах физической культуры. Метод исследования: анализ литературных источников.

Ключевые слова: Резервы, студенты психолого-педагогического вуза, физическая культура, физическая подготовка.

Reserves in the preparation of students of psychological and pedagogical universities in physical education

Sheshenina Ekaterina Yuryevna, student

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow

Afonina Galina Semenovna, teacher

Moscow State Psychological and Pedagogical University, Moscow

Annotation: This article analyzes research papers that reveal part of the reserves used by students of psycho-pedagogical universities according to the educational standard during classes in the discipline "Physical culture." These include: physiological reserves of the student body, level of pedagogical skills of teachers, attitude of students to classes on physical culture, provided sports equipment and equipment. The purpose of

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

the study: on the basis of the analysis of the studies carried out, to identify reserves in the preparation of students of psycho-pedagogical universities for the realization of professional competence in the field of physical culture. Method of research: analysis of literary sources.

Keywords: Reserves, students of psycho-pedagogical university, physical culture, physical training.

Актуальность статьи определена недостаточным анализом различных резервов студенчества в ходе проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» и их способностью оказывать влияние на формирование всесторонне развитой личности студента.

Проведено большое количество исследований в области критического осмысления физической культуры и становления физической подготовки студентов. Однако выявление резервов студентов психолого-педагогических вузов в научно-образовательной области «Физическая культура» остается малоизученным.

Физическая культура – одна из обязательных дисциплин, которая преподается в психолого-педагогических вузах. Важность задачи по физической подготовке студенческой молодежи заключается в том, что она направлена на поддержание в работоспособном состоянии всех систем их организма, формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание. Соответственно, встает вопрос: «Какие резервы необходимы для формирования профессиональных компетенций для реализации данной задачи в дисциплине «Физическая культура»? Чтобы ответить на него необходимо провести анализ исследовательских источников и на их основе выявить резервы в подготовке студентов психолого-педагогических вузов по физической культуре.

Результаты. В данной статье под термином «резервы» понимаются ресурсы, которые необходимы для подготовки студентов по физической культуре.

В психолого-педагогических вузах, как и во многих других высших учебных заведениях, физической культурой занимаются с целью формирования физической культуры личности студенчества. Но существуют причины, по которым некоторым студентам не разрешается заниматься дисциплиной «Физическая культура» – это может быть неудовлетворительное физиологическое состояние студента, то есть ухудшенное здоровье или инвалидность разной степени.

Таким образом, первый тип резервов, о котором пойдет речь – физиологические резервы организма студентов.

Физиологические резервы организма студентов – это способность организма существенно интенсифицировать вою деятельность по сравнению с состоянием относительного покоя [Савельева

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

О.Ю. [и др.], 2018]. К данному типу резервов, относятся: сила, выносливость, быстрота, координация [Болдов А.С. [и др.], 2019]. У некоторой части студентов выявлен недостаток данного резерва [Болдов А.С. [и др.], 2019], и поэтому физическая культура показана им только в ограниченных количествах или же противопоказана вообще [Гусев А.В. [и др.],2019]. Но если у студента данного резерва достаточно, и он исправно, согласно расписанию, ходит на занятия, то физическая культура способна только увеличить его количественную и качественную составляющие.

Следующий тип резерва – уровень спортивного мастерства преподавателя. Под ним понимается готовность преподавателя физической культуры выполнять свои профессиональные функции, а также способность сочетать имеющиеся знания, умения, навыки и правильно применять их в своей преподавательской деятельности [Савельева О.Ю. [и др.], 2018]. Педагогическое мастерство преподавателя состоит в умении заинтересовать студента в своем предмете, одним из путей которого является проявляться в недерективном привлечении последних к спортивным играм, которые отвечают запросам студентов [Петрова, А. М., 2019].

В области специфики учебной дисциплины к преподавателю физической культуры предъявляются высокие требования. К качествам, которые требуются от преподавателя можно отнести: педагогические технологии, используемые в профессиональной деятельности, педагогический стиль, педагогическое творчество, знание предмета и т.д. [Петрова, А. М., 2019]. Поэтому успешное достижение поставленных учебных, тренировочных и воспитательных целей свидетельствуют о педагогическом мастерстве преподавателя физической культуры.

Из вышеприведенного абзаца вытекает следующий вид резерва – отношения студентов к занятиям физической культурой. Он является основополагающим в подготовке студентов-психологов по физической культуре, так как основывается на таком понятии как «мотивация». Мотивация физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека [Болдов А.С. [и др.], 2018]. Данный процесс, непосредственно ориентирован на достижение цели физической подготовки [Шарагин В.И. [и др.], 2018]. Не каждый студент может найти мотивацию сам, а тем более у него не всегда есть время на занятия спортом, поэтому если преподаватель сможет заинтересовать студентов, замотивировать их в укреплении собственного здоровья и тела, а также продолжить формирование культуры здорового образа жизни, то это сподвигнет студентов не пропускать пары, а возможно и посещать их больше, чем предусмотрено программой.

Одним из важнейших резервов является предоставляемый спортивный инвентарь [Савельева О.Ю. [и др.], 2018]. Спортивный инвентарь – это термин, обобщающий использование различных спортивных снарядов, приспособлений, устройств, механических и электронных средств,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

использование которых предусмотрено правилами соревнований по отдельным видам спорта. К инвентарю в ВУЗах можно отнести спортивные коврики, мячи, ракетки и т. д. [Гусев, А.В., 2017].

Похожим видом резерва будет – *спортивное оборудование.* Спортивное оборудование – это приборы, аппараты и устройства, необходимые для оказания физкультурно-оздоровительных услуг. К данному пункту относятся: тренажеры, ворота, сетки и т.д. Не каждый вуз может позволить себе данный пункт, но его наличие позволяет студентам психолого-педагогических вузов проводить время на занятия по физической культуре более продуктивно для своего здоровья и тела.

Выводы: были проанализированы литературные источники, что позволило выделить типы резервов в подготовке студентов психолого-педагогических вузов по физической культуре. К ним относятся:

- физиологические резервы организма студента;
- уровень спортивного мастерства преподавателей;
- отношение студентов к занятиям физической культурой;
- предоставляемый спортивный инвентарь;
- спортивное оборудование.

Знание данных типов резервов могут позволить в будущем улучшить подготовку студентов психолого-педагогических институтов по физической культуре. Оно позволяет сделать упор на необходимые или недостающие резервы и предусмотреть особенности, которые позволят увеличить представленность резерва в конкретном психолого-педагогическом ВУЗе.

Литература

1. Гусев, А.В. Формирование профессионально-прикладных физических важных качеств у студентов вуза средствами физической подготовки / А.В. Гусев, В.И. Шарагин // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2017. -№ 2. - С. 27-37.
2. Исследование внешних и внутренних психологических причин отсутствия мотивации студентов к занятиям по физической культуре в вузе / А.С. Болдов [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 4 (146) - С. 275-281.
3. Исследование отношения студентов к физкультурно-спортивной деятельности вуза управленческой направленности / А.С. Болдов [и др.] // Культура физическая и здоровье. - 2019. - № 1 (69) - С. 36-41.
4. Петрова, А. М. Менеджмент в физической культуре и спорте. Учебное пособие / А. М. Петрова, М.С. Антонова, В.И. Шарагин. М.: Перспектива, 2019. – 104.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

5. Прикладная физическая культура как резерв формирования плавательных умений у бакалавров-педагогов физкультурного вуза / О.Ю. Савельева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 1 (155) - С. 196-200.

6. Резерв повышения готовности бакалавров физической культуры к педагогической деятельности по плаванию / О.Ю. Савельева [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 5 (159) - С. 244-249.

7. Самооценка личности как фактор определяющий мотивационную сферу студента / В.И. Шарагин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 3 (157) - С. 389-393.

8. Физическая реабилитация подростков при нейроциркуляторной дистонии / А.В. Гусев [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 9 (175) - С. 64-68.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Анализ успеваемости студентов 1-3 курсов по элективной физической культуре

Широбоков Василий Глебович, студент
РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва
Климкина Дарья Александровна, преподаватель
РЭУ им. Г. В. Плеханова, Москва

Аннотация: В статье представлены результаты анализа успеваемости по различным характеристикам у студентов.

Ключевые слова: посещаемость, элективная физическая культура, студент, анализ.

Analysis of student performance 1-3 courses in elective physical education

Shirobokov Vasily Glebovich, student
REU them. G.V. Plekhanova, Moscow
Klimkina Daria Alexandrovna, teacher
REU them. G.V. Plekhanova, Moscow

Annotation: The article presents the results of analysis of academic performance according to various characteristics in students.

Key words: attendance, selective physical culture, student, analysis.

Введение

Успеваемость студента является основным показателем эффективности процесса обучения. Изучение составляющих успеваемости и влиянии на них различных факторов может помочь в совершенствовании организации учебного процесса. Такими факторами могут быть направления подготовки, дисциплины, курс, гендерный фактор, возраст студентов, форма обучения и многое другое. Дисциплина элективная физическая культура преподается студентам всех направлений университета очной формы обучения [1]. При этом показатели успеваемости у студентов разные и возможность их повышения представляет интерес для преподавателей. Технологии проведения этой дисциплины могут быть настроены на специфику студентов, так чтобы в результате успеваемость студентов была достаточно высокой [4]. Для понимания влияния на нее различных факторов необходимо провести анализ по имеющимся уже данным.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таким образом, целью исследования являлся анализ успеваемости студентов 1-3 курсов университета по дисциплине элективная физическая культура, с учетом гендерных различий и курса, на котором учится студент.

Материалы и методы

1. Материалы

Материалом для данного исследования послужили данные успеваемости студентов по дисциплине элективная физическая культура, содержащие следующую информацию:

- пол студента
- специальность (группа)
- курс (номер)
- количество посещений по модулям (всего 4 модуля)
- количество занятий в модуле
- количество сданных по модулю нормативов и полученные оценки
- итоговые баллы за посещение, за нормативы, общие

В выборку не вошли следующие группы студентов: отчисленные, участники спортивных сборных университета, пользователи дополнительных образовательных программ.

Общее количество студентов – 761. Из них: юноши – 260 (34%), девушки – 501 (66%); студенты 1-го курса – 268, 2-го курса – 268, 3-го курса - 225.

2. Методы

Анализ успеваемости студентов выполнялся, используя несколько показателей, часть из них характеризовала посещаемость, а часть - количество, набранных баллов. Для оценки полноты посещения студентами занятий был введён коэффициент посещаемости, который определяется как $k = a/b$, где a – количество занятий, которые студент посетил, b – общее количество занятий. Таким образом, в исследовании оценены следующие показатели:

- количество занятий, которые студент посетил за год;
- коэффициент посещаемости;
- баллы, которые студент получил за посещение занятий за год;
- баллы, которые студент получил за сданные нормативы в течение года;
- общее количество баллов.

Анализ выполнялся с помощью методов дескриптивной статистики. Была проверена гипотеза о нормальности распределения показателей с помощью теста Шапиро-Уоллиса,

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

затем оценены средние и медианные значения этих показателей, а также их доверительные интервалы (ДИ). Затем выполнена проверка гипотезы о равенстве в среднем и в медиане показателей между двумя группами: юношами и девушками. Проверка гипотезы выполнялась с помощью тестов Стьюдента и Манна-Уитни. Решение о возможности отвергнуть нулевую гипотезу принималось на основе p-value, в случае если его значение было меньше 0,05. Для оценки прямой зависимости между посещаемостью занятий и сдачей нормативов использовался корреляционный анализ по Спирману.

Результаты исследования

На первом этапе выполнена оценка среднего и медианы, а также их ДИ (Таблица 1).

Таблица 1. Основные показатели успеваемости студентов

Показатели	Медиана и ДИ	Среднее и ДИ
Количество занятий за год	51 [51; 52]	52,56 [52,18; 52,94]
Коэффициент посещаемости за год	0,43 [0,4; 0,46]	0,4 [0,38; 0,42]
Баллы за посещение за год	22 [20,2; 23,3]	20 [19,06; 20,93]
Баллы за нормативы за год	25 [23; 25]	22,73 [21,54; 23,92]
Всего баллов за год	50 [45,7; 51,9]	42,72 [40,68; 44,77]

Тест Шапиро-Уоллиса не подтвердил нормальность распределения показателей, поэтому мы использовали оценки медианных значений. В тоже время, размер выборки достаточно большой, что нам позволило привести в результатах средние значения показателей. В среднем в год по физической культуре проводится 52 занятия, из которых студенты посещают 40-43%, набирая около 20 баллов за посещение, 23 баллов за нормативы и 43 баллов всего. Средние значения показателей отличаются не более, чем на 10% от медианных, за исключением общего числа баллов. Небольшие доверительные интервалы позволяют говорить о репрезентативности анализируемой выборки.

Результат проверки гипотезы о равенстве в среднем с помощью теста Стьюдента и в медиане с помощью теста Манна-Уитни по гендерному признаку представлены в таблице 2.

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Таблица 2. Определение статистической значимости различий между показателями юношей и девушек

Показатели	Медиана, ДИ		Тест Манна-Уитни	Среднее, ДИ		Тест Стьюдента
	юноши	девушки	p-value	юноши	девушки	p-value
Коэффициент посещаемости	0,28 [0,23; 0,34]	0,49 [0,46; 0,53]	<0,001	0,31 [0,27; 0,34]	0,45 [0,43; 0,47]	<0,001
Баллы за посещение	13,94 [11,54; 17,39]	25,00 [23,28; 26,00]	<0,001	15,30 [13,73; 16,87]	22,43 [21,33; 23,54]	<0,001
Баллы за нормативы	12,50 [10,50; 15,50]	27,50 [25,00; 31,00]	<0,001	16,87 [14,89; 18,85]	25,76 [24,35; 27,18]	<0,001
Всего баллов за год	26,42 [20,54; 37,40]	54,17 [51,90; 56,50]	<0,001	32,17 [28,72; 35,63]	48,19 [45,79; 50,60]	<0,001

* - *количество занятий здесь не рассматривается, так как юноши и девушки учатся совместно.*

В среднем за год юноши посещают 31% занятий, девушки – 45%, баллов за посещение юноши набирают 15, девушки – 22, баллов за нормативы за год юноши набирают 17, девушки – 26, всего баллов за год юноши набирают 32, девушки – 48. Значения p-value в тесте Стьюдента было мало (меньше 0,001), что свидетельствовало о статистической значимости различий этих показателей между юношами и девушками. Аналогичный результат был получен нами и для медиан показателей, при этом тест Манна-Уитни подтверждал статистически значимые различия (p-value <0,001).

Был выполнен анализ показателей успеваемости студентов отдельно по курсам и в разрезе гендерного фактора в зависимости от курса [2]. Все показатели успеваемости снижалось на каждом следующем курсе как у юношей, так и у девушек (Таблица 3).

Таблица 3. Сравнение показателей по курсам и по гендерному признаку

Параметр	1 курс среднее			2 курс среднее			3 курс среднее		
	Юн.	Дев.	Общее	Юн.	Дев.	Общее	Юн.	Дев.	Общее
посещаемость %	0,41	0,56	0,51	0,27	0,42	0,36	0,25	0,35	0,31
Посещаемость, баллы	20,55	27,77	25,57	13,37	21,05	18,10	12,21	17,32	15,62
Сдача нормативов, баллы	24,70	33,29	30,67	13,49	21,73	18,56	12,96	20,87	18,23

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Параметр	1 курс среднее			2 курс среднее			3 курс среднее		
	Юн.	Дев.	Общее	Юн.	Дев.	Общее	Юн.	Дев.	Общее
Всего	45,26	61,07	56,23	26,85	42,78	36,66	25,17	38,19	33,85

Процентное соотношение снижения успеваемости представлено в таблице 4.

Таблица 4. Динамика успеваемости в процентах, %

Параметр	Снижение 2-го к 1-му			Снижение 3-го к 2-му		
	Юн.	Дев.	Общее	Юн.	Дев.	Общее
Коэффициент посещаемости за год	34	25	29	7	17	14
Баллы за посещение за год	35	24	29	9	18	14
Баллы за нормативы за год	45	35	39	4	4	2
Всего баллов за год	41	30	35	6	11	8
Среднее значение	39	28	33	7	12	9

Наиболее резкий спад успеваемости наблюдается у 2-го курса по сравнению с 1-м как у юношей, так и у девушек. При этом спад успеваемости у юношей (39%) значительно превышает спад успеваемости у девушек (29%) на этом этапе. Однако, на 3-м курсе, по сравнению со 2-м, средний спад успеваемости у девушек (12%), выше, чем у юношей (7%). Хотя общая успеваемость на 3-м курсе у девушек (средний итоговый балл 38,19) остаётся выше, чем у юношей (средний итоговый балл 25,17 – таблица 3).

Главной характеристикой успеваемости является общее количество баллов, которое рассчитывается сложением баллов за посещение с баллами за нормативы [3]. Структура формирования общего количество баллов отражена в таблице 5.

Таблица 5. Доли баллов за посещение и баллов за нормативы общем количестве баллов

Параметр	1 курс			2 курс			3 курс			Общие
	Юн.	Дев.	Курс	Юн.	Дев.	Курс	Юн.	Дев.	Курс	
Баллы за посещение	45%	45%	45%	50%	49%	49%	49%	45%	46%	47%
Баллы за нормативы	55%	55%	55%	50%	51%	51%	51%	55%	54%	53%

Доли баллов за посещение и баллов за нормативы в итоговой оценке примерно равны, с незначительным перевесом баллов за нормативы.

Наличие корреляция между указанными параметрами описано в таблице 6.

Таблица 6. Корреляция баллов за нормативы с баллами за посещение

Корреляция	Значение
1 курс	0,79
2 курс	0,85
3 курс	0,89
Общая	0,86

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Баллы за посещение коррелируют с баллами за нормативы (значения близки к единице), то есть, с высокой вероятностью, чем выше у студента один из параметров, тем выше будет второй.

Можно сформулировать гипотезу о повышении успеваемости за счёт посещаемости, которая заключается в том, что при высокой посещаемости у студента будет высокий балл за нормативы и, как следствие, высокий общий балл.

Детализация посещаемости по модулям представлена в таблице 7.

Таблица 7. Посещаемость по модулям

Посещаемость	Модуль 1	Модуль 2	Модуль 3	Модуль 4
Общая				
Общая	0,46	0,38	0,37	0,40
По курсу				
1 курс	0,63	0,55	0,51	0,38
2 курс	0,42	0,31	0,34	0,39
3 курс	0,30	0,27	0,24	0,43
По гендерному признаку				
Юноши	0,37	0,27	0,28	0,31
Девушки	0,50	0,44	0,42	0,45
По курсу и гендерному признаку				
Юноши 1 курс	0,53	0,42	0,40	0,29
Девушки 1 курс	0,67	0,60	0,55	0,42
Юноши 2 курс	0,31	0,21	0,26	0,29
Девушки 2 курс	0,48	0,36	0,39	0,46
Юноши 3 курс	0,28	0,18	0,19	0,34
Девушки 3 курс	0,31	0,32	0,27	0,48

Из представленных данных видны следующие характеристики посещаемости по модулям:

- средняя посещаемость в 4-м модуле в основном ниже, чем в 1-м; исключением является третий курс, где как в целом, так и по юношам и девушкам отдельно посещаемость в 4-м модуле выше;

- посещаемости во 2-м и 3-м модулях примерно равны между собой;

- посещаемости во 2-м и 3-м модулях в основном ниже, чем в 1-м и 4-м; исключением является первый курс, где посещаемость постоянно снижается от 1-го модуля к 4-му.

В целом динамика посещений занятий как по курсам, так и по гендерному признаку практически не отличается.

Заключение

У исследуемой группы студентов по дисциплине элективная физическая культура средняя успеваемость у девушек выше, чем у юношей. Это проявляется как в итоговом

Электронное научное издание
«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»
www.yrazvitie.ru Специальный выпуск (26), 2020
Труды II Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (23 января 2020 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

среднем балле, так и во всех показателях успеваемости (посещаемость, баллы за нормативы, баллы за посещение).

Средняя успеваемость студентов снижается как от первого курса ко второму, так и от второго курса к третьему.

В связи с тем, что баллы за посещение составляют около 50% в итоговой оценке, а также тем, что баллы за нормативы коррелируют с баллами за посещение, ключевым показателем успеваемости можно считать посещаемость.

В рамках одного курса наиболее высокая посещаемость наблюдается в первом модуле, а наиболее низкая – во втором и третьем, которые примерно равны между собой. Посещаемость в четвёртом модуле ниже, чем в первом, но выше, чем во втором и третьем. При этом общая посещаемость с первого курса по третий снижается.

Работа над увеличением посещаемости может увеличить общую успеваемость студентов.

Литература

1. Антонова И.Н. Пути развития кафедры физического воспитания в экономическом ВУЗе / И.Н. Антонова, Т.Н. Шутова, Н.Г. Ефремова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - №1(167). - С.21-25.

2. Ефремова Н.Г. Тенденции развития студенческого спорта в РЭУ им.Г.В.Плеханова. // Физическая культура, спорт и здоровье. г.Йошкар-Ола, 2018.№32-1. С.32-36

3. Носова А.В., Носов С.М. Возможные пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом в вузе // Совершенствование системы физического воспитания, спортивной тренировки, туризма и оздоровления различных категорий населения: сб. мат-лов XVI Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. уч. / Под ред. С.И. Логинова, Ж.И. Бушевой. Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. С. 352-355.

4. Сысоев Ю.В., Сысоева Е.Ю. Динамика ценностных ориентаций студенток педагогического вуза в период обучения // Сб. науч. трудов межд. науч. конф. 17-18 марта 2016 г. МАНПО. Ч. 1. М. С. 54-61.