

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Актуальные вопросы физической культуры и спорта среди студентов

Андреев Данило Максимович студент, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, группа Б-ППСН-41

Коровенкова Светлана Владимировна, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, кафедра физического воспитания

Аннотация

В данной статье рассмотрены понятия студенческого спорта в высших учебных заведениях, мотивации студентов к участию в спортивных мероприятиях в Университете. Особое внимание уделено вопросу повышения интереса к спорту среди студентов ВУЗов. Также рассмотрены актуальные проблемы физического воспитания студентов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенческий спорт, физическое воспитание студентов, мотивация, учебный процесс.

Topical issues of physical culture and sports among students

Andreyev Danilo student, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, group B-PPSN-31

Korovenkova Svetlana Vladimirovna Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, department of physical education

Annotation

This article discusses the concepts of student sports in higher educational institutions, the motivation of students to participate in sports events at the University. Special attention is paid to the issue of increasing interest in sports among university students. The actual problems of physical education of students are also considered.

KEYWORDS: STUDENT SPORTS, PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS, MOTIVATION, EDUCATIONAL PROCESS.

Неправильный образ жизни, отсутствие физической активности, а также вредные привычки ухудшают самочувствие человека и дают возможность развиваться опасным болезням. Занятие физической культурой или спортом служат профилактикой возможных заболеваний. В связи с этим особое внимание уделяется физическому воспитанию молодежи. Одним из его направлений является студенческий спорт.

Студенческий спорт – это отрасль спорта, специализирующаяся на физической подготовке учащихся профессиональных образовательных организаций и ВУЗов. Помимо этого, он включает в себя подготовку и участие студентов в различных спортивных мероприятиях, как на уровне образовательного учреждения, так и в мероприятиях на уровне региона или страны. [4]

В настоящее время назрел актуальный вопрос о дальнейшем развитии физической культуры студентов. К сожалению, в университетах дисциплина физическая культура или игнорируется, или сводится к минимуму. Так, студенты уделяют больше времени учебе и не стремятся заниматься спортом или участвовать во внутриуниверситетских спортивных мероприятиях.

Тут мы подходим к понятию мотивация. Мотивация к физической активности – это одно из специфических психологических состояний, которое направлено на достижение желаемого результата с эффектом повышения уровня физической подготовленности и трудоспособности. [3]

Повышение мотивации зачастую поднимает интерес к физической культуре. Многие студенты хотят заниматься спортом или вести здоровый образ жизни, но не могут этим заниматься из-за недостатка времени или других социальных факторов, таких как: работа, подработка или ночные мероприятия. Среди студентов также растёт популярность спортивных залов. Студенты хотят следить за своим телом, но у многих нет возможности платить за абонемент, и они хотели бы заниматься в зале университета. К сожалению, быстро приходит разочарование, так как в ВУЗах зал или отсутствует, или является не большим, и потому существуют ограничения по его посещению.

Теперь обратимся к другому понятию – физическому воспитанию студентов. Физическое воспитание студентов – это система мероприятий, направленная на гармоничное развитие организма, укрепление здоровья и совершенствование жизненно необходимых двигательных умений человека.

Чтобы физическое воспитание не выпадало из образовательного процесса, а также, что немаловажно, решало свои предметные задачи, необходимо использовать, по мнению студентов, эффективные способы и методы обучения, которые осуществляются без ущерба для всех занимающихся. Сама методика педагогического процесса должна завлекать студентов, необходимо, чтоб им самим хотелось заниматься спортом. Поэтому

преподавателю необходимо разрабатывать программы или методики для выработки у студентов устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, достижению высокого уровня физической подготовленности.

В процессе занятия физической культурой студенты могут выплеснуть накопившуюся негативную энергию и уменьшить уровень эмоционального напряжения, к тому же это благотворно повлияет не только на психологическое состояние, но и на физическое состояние организма и позволит повысить различные навыки, которые пригодятся как на учебе, так и на работе в будущем.

По мнению ученых и специалистов, стресс является одной из главных причин развития многих заболеваний, соответственно, он не только непосредственно влияет на состояние здоровья студентов, но и способствует развитию других заболеваний, что в свою очередь отразится на успехах в учебной, а в дальнейшем и трудовой деятельности. Известен достаточно большой объем способов и методов борьбы со стрессом, такие как психологические практики, переключение внимания, лекарственные препараты, однако практика показывает, что именно занятия спортом и повышенная физическая активность наиболее эффективно справляется с нервными состояниями и нагрузками.

Немаловажной частью является сам учебный процесс. Учебный процесс – это целенаправленное взаимодействие преподавателя и студентов, в ходе которого решаются задачи образования, развития и воспитания; организация обучения во взаимосвязи всех компонентов.

Главным здесь является комплексный характер всех мероприятий, органическое сочетание всех самых важных аспектов воспитания, таких как трудовые, нравственные, физические и эстетические. Сформировав именно такой учебный процесс, у преподавателя получится завлечь студента и настроить его на занятия, которые будут вызывать у него неподдельный интерес и желание заниматься. Внедрения разного рода инноваций и постоянная смена учебных программ также положительно скажется на мотивации студентов и популяризации среди них спорта и здорового образа жизни.

Физическая культура будет способствовать улучшению здоровья студентов только лишь в том случае, если их спортивные интересы будут реализованы в полном объеме, по крайней мере, у большинства занимающихся. В данный момент, наиболее популярными являются следующие виды спорта: спортивные игры, большой теннис, плавание, фитнес-

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

аэробика, йога. На практике же реализовать такой объем интересов зачастую невозможно по причинам отсутствия специально оборудованных спортивных баз и высокой арендной платы в спортивных комплексах и бассейнах.

Необходимо создавать в институтах соответствующие условия для того, чтобы студенты могли проявлять свои способности в выбранных ими формах спортивной и рекреационной деятельности, организуемой с учетом всех современных тенденций в области спорта.

Для этого нужно как можно больше альтернативных программ формирования физической культуры студентов, учитывающих региональные условия, профессиональную направленность вуза и другие особенности.

Из вышесказанного можно сделать следующий вывод. Для популяризации спорта и физической культуры среди студентов следует предпринять определенные меры, например, при помощи СМИ или посредством проведения внутри вузовских спортивных мероприятий или соревнований. Чтобы увеличить часы на физическую подготовку студентов, следует пересмотреть нынешние учебные планы и разработать оптимальные и приемлемые условия для занятий спортом студентов.

Также стоит задуматься о мотивации и инновациях в учебном процессе, которые должны внести свой существенный вклад в популяризацию спорта в студенческой среде в высших учебных заведениях нашей страны. В ВУЗах следует организовать различные физкультурно - спортивные мероприятия по выбору, в соответствии с желаниями и физическими возможностями каждого студента.

Рассмотренные меры позволят активизировать спортивную активность студентов, а также повысят уровень их работоспособности и в целом укрепят здоровье и улучшат общее физическое состояние.

Литература

1. Баканов М.В. К новым контурам повышения качества в системе непрерывного профессионального образования в России / М.В. Баканов., А.В.Караваев, А.Ю.Титлов / Проблемы современного педагогического образования, 2017 № 57-10.
2. Барчуков И.С. Физическая культура: учебник для студентов вузов; под ред. Н.Н. Маликова - М.: Академия, 2013.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

3. Бауэр В.А. Формирование интересов и потребностей к занятиям физической культурой и спортом у будущих учителей: автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 1987. – 23 с
4. Кузнецов В.С. Организация физкультурно-спортивной работы: учебник / В.С. Кузнецов, О.Н. Антонова. – М. : КНОРУС, 2021. – 258 с.
5. Титлов А.Ю. Инновационное развитие студенческого спорта/А.Ю. Титлов, М.В.Баканов /В сборнике: Актуальные проблемы профессиональной и учебно-профессиональной деятельности Материалы Всероссийской научно-практической конференции: сборник научных статей. редакторы: А.И. Сафронов, А.А. Зуйкова. 2015. С. 131-133.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 61–057.875^613.4.796.011

К ВОПРОСУ О ПЕРСОНИФИКАЦИИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Кулемзина Татьяна Владимировна, д.м.н., профессор, заведующая кафедрой интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

Криволап Наталья Викторовна, к.м.н., доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

Красножон Светлана Владимировна, к.м.н., доцент кафедры интегративной и восстановительной медицины ГОО ВПО «Донецкий национальный медицинский университет имени М. Горького»

Аннотация. *Подходы к занятиям физическим воспитанием для студентов высших учебных заведений, в определенной степени, не дифференцированы. В специальные группы относят студентов с явными нарушениями здоровья. Методики В.П. Войтенко Р.М. Баевского и Г.Л. Апанасенко позволили выявить у студентов медицинского вуза скрытые нарушения функциональных возможностей организма. Диагностические и коррекционные методики, изучаемые в рамках учебной дисциплины «Основы санологии» позволяют персонафицировать подходы к восстановлению и сохранению здоровья. Разработка восстановительных персонафицированных программ студентами является практическим применением полученных знаний.*

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: студенты, уровень здоровья, физическая активность, пилатес.

TO THE QUESTION OF PERSONIFICATION OF HEALTH RECOVERY BY PHYSICAL EDUCATION

Kulemzina Tatyana Vladimirovna, doctor of medical sciences, professor, head of the department of integrative and recovery medicine, Donetsk national medical university named M. Gorky

Krivilap Natalya Viktorovna, candidate of medical sciences, associate professor of the department of integrative and recovery medicine, Donetsk national medical university named M. Gorky

Krasnozhon Svetlana Vladimirovna, candidate of medical sciences, associate professor of the department of integrative and recovery medicine, Donetsk national medical university named M. Gorky

Annotation Approaches to physical education for students of higher educational institutions, to a certain extent, are not differentiated. Special groups include students with obvious health problems. Methods V.P. Voitenko R.M. Baevsky and G.L. Apanasenko made it possible to reveal hidden violations of the functional capabilities of the body in medical students. Diagnostic and corrective methods studied within the framework of the academic discipline "Fundamentals of Sanology" make it possible to personalize approaches to the restoration and preservation of health. The development of personalized recovery programs by students is the practical application of the acquired knowledge.

KEY WORDS: students, health level, physical activity, pilates.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Введение

Процесс ухудшения состояния здоровья молодежи имеет общемировую тенденцию. Наиболее распространенными стали хронические неинфекционные заболевания (ХНИЗ), важной чертой которых является ранняя манифестация, высокая индивидуальная вариабельность патогенеза и клинических проявлений, что отражается на показателях уровня соматического здоровья населения [1]. Положение усугубляется тем, что в настоящее время снижен научный интерес к проблемам здоровья молодого поколения, относящихся к категории «взрослого населения». Недооценка данного аспекта влечет за собой не просто снижение измеримых показателей уровня здоровья, но и, естественно, отразится, со временем, на качестве трудовых ресурсов. Лишь контролируя уровень здоровья практически здоровых и вмешиваясь в патогенез ХНИЗ к моменту формирования начальных форм заболевания, можно надеяться на создание эффективной системы сохранения и повышения уровня здоровья трудоспособного населения [2].

Мониторинг изменений качественных и количественных показателей состояния здоровья студенческой молодежи, их последующая коррекция должна стать перспективным превентивным направлением образовательного процесса, в особенности, физического воспитания.

Материал и методы.

Студентам 3-го курса лечебного факультета (30 человек обоего пола) было предложено оценить показатели индивидуального здоровья: определить свой биологический возраст по методике В.П. Войтенко, показатель адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому и уровень физического (соматического) здоровья в соответствии с «Количественной методикой оценки уровня физического здоровья» по Г.Л. Апанасенко в рамках изучаемой дисциплины «Основы санологии».

На основании полученных данных студентам рекомендовано разработать персонализированные программы сохранения, укрепления или восстановления собственного здоровья с применением методик оздоровительной тренировки (в частности, по методике Й. Пилатеса), применимых для студентов с любым уровнем здоровья.

Результаты и обсуждение.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Важным является тот факт, что обучение в вузе имеет свои особенности (интенсивный график занятий, низкий финансовый уровень, однообразный рацион питания, нарушенный режим труда и отдыха и т.д.) и за время обучения у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными, так и субъективными причинами. В связи с этим целесообразно обучать студентов (особенно медицинских вузов) принципам и методам оздоровления человека, изучению механизмов и проявления здоровья, методам его диагностики, прогнозирования и коррекции с целью повышения уровня здоровья [3].

В ходе исследования установлено, что биологический возраст соответствует паспортному только у 20 % студентов (I – III функциональный классы). У остальных – 80 % отмечается увеличение биологического возраста (IV – V функциональный класс): от 3,0 до 8,9 лет – 20,8 %, от 9,0 до 15 лет – 35,4 %

В методике не предусмотрена градация «от 20-ти и более лет», но при обследовании мы посчитали нужным выделить ее, т.к. ей соответствует высокий процент обследованных студентов – 43,8 %. Таким образом, 80 % студентов должны быть включены в группу риска возникновения заболеваний и потери трудоспособности.

Оценка адаптационного потенциала также подтвердила тенденцию к ухудшению состояния здоровья вышеуказанного контингента. Показатель адаптационного потенциала на уровне удовлетворительной адаптации – у 21,7 % студентов, напряжение механизмов адаптации – у 50%, неудовлетворительная адаптация – у 16,6%, срыв механизмов адаптации – у 11,7% студентов.

При проведении исследования по методике Г.Л. Апанасенко выявили, что высокий уровень физического здоровья имеют лишь 5% студентов (в то же время к уровню здоровья «высокий» и «выше среднего» («безопасная» зона здоровья) отнесены лишь 11,6 % основной медицинской группы). Уровень физического здоровья выше среднего – 6,6 %, средний – у 21,6 % и ниже среднего – у 26,7 % обследованных. Наибольшее количество студентов имели низкий уровень здоровья – 40 % (все обследованные в начале учебного года были отнесены к основной медицинской группе). Это означает, что в структуре обследованных 40 % студентов без признаков заболевания, но имеют низкие адаптационные возможности и при физической нагрузке у них могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому, в процессе физического воспитания должна быть откорректирована физическая нагрузка с учетом выявленных отклонений в состоянии физического здоровья и функций его составляющих.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Сохранение функциональных резервов, равно как и повышение адаптационного потенциала организма человека, является базисом физической культуры, а также превентивного направления медицины, особенно для студентов с «низким» и «ниже среднего» уровнем здоровья. Физическая культура является одной из граней общей культуры и оказывает значительное влияние не только на физическое состояние организма, но и на духовную сферу человека, становясь средством интеллектуального и нравственного воспитания [3]. Современный взгляд на здоровый стиль жизни, неудовлетворенность результатами «модных» оздоровительных программ прошлого вызвали в последние годы подъем интереса к так называемому ментальному фитнесу — методикам оздоровительной тренировки, основанным на неразрывной связи тела и сознания. Занятия по системе Й. Пилатеса тонизируют мышцы, развивают равновесие, улучшают телосложение, придавая мышцам более удлиненную форму, помогают справиться с болями в спине, способствуют развитию функциональных систем организма [4]. Упражнения разработаны с акцентом на развитие мышечной силы, в особенности на укрепление мышц пресса и спины, улучшение гибкости и подвижности в суставах. Кроме того, упражнения затрагивают глубокие мышцы живота и мышцы-стабилизаторы, которые почти не прорабатываются на занятиях классической и силовой аэробикой. Под влиянием тренирующих факторов происходят определенные физиологические и биохимические сдвиги в функционировании различных систем. Осуществляя подбор упражнений и регулируя их силу, частоту и количество повторений, можно управлять жизнедеятельностью организма. Практически это означает, что организм будет очень точно приспособляться именно к той нагрузке, которую может перенести без осложнений [5]. Таким образом, систематические тренировки по методу «Пилатес» стимулируют активизацию аэробных процессов мышечной деятельности и, следовательно, способствуют развитию общей выносливости и повышению функциональных резервов организма.

Заключение.

С превентивной целью метод «Пилатес» может использоваться в качестве оздоровительной технологии в процессе занятий физической культурой в вузе. Целесообразно включение упражнений по методу «Пилатес» в персонифицированные реабилитационные программы для восстановления. Систематические занятия по методу «Пилатес» способствуют сохранению и повышению уровня здоровья студентов.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Литература

1. Дартау Л.А. Здоровье человека и качество жизни: проблемы и особенности управления / Л.А. Дартау, Ю.Л. Мизерницкий, А.Р. Стефанюк // – М.: СИНТЕГ, 2009. – 400 с.
2. Новосёлова Г.А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе / Г.А. Новосёлова, Е.Г. Фоменко, Е.А. Колькина // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5.; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=29185> (дата обращения: 20.01.2022).
3. Гаврилик М.В. Повышение эффективности физического воспитания студентов Восток–Россия–Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: мат. XXI Традицион. междунар. симп. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2019. – С 71–76.
4. Паттерсон, Э. Золотые правила Йозефа Пилатеса / Э. Паттерсон.– Ростов на Дону: Феникс, 2006 – 224 с.
5. Робинсон, Л. Пилатес управление телом / Л. Робинсон, Х. Фишер, Н. Жаклин. – Минск: Попурри, 2005. – 272 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 376.23

РЕАБИЛИТАЦИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Татьяна Жилина, студент, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Евгения Широкова, канд. пед. наук, старший преподаватель, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Аннотация

В статье рассматривается влияние физической культуры и спорта в целом на процесс реабилитации организма после травм физической и психологической природы.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: реабилитация, физическая реабилитация, оптимизация физической нагрузки, лечебно-восстановительная тренировка, физиологически обоснованные педагогические принципы.

REHABILITATION BY PHYSICAL CULTURE MEANS

Tatiana Zhilina, student, Kaluga State University named after K. Tsiolkovski

Evgenia Shirokova, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Kaluga State University named after K. Tsiolkovski

Abstract

The article considers the influence of physical culture and sports in general on the process of organism rehabilitation after injuries of physical and psychological nature.

KEYWORDS: REHABILITATION, PHYSICAL REHABILITATION, OPTIMIZATION OF PHYSICAL ACTIVITY, TREATMENT AND REHABILITATION TRAINING, PHYSIOLOGICALLY REASONABLE PEDAGOGICALLY PRINCIPLES

Актуальность. Сегодня в мире важнейшими в системе мер социальной защиты людей с ограниченными возможностями становятся её активные формы. Наиболее эффективными из них являются реабилитация. К реабилитации относятся восстановление здоровья, физических функций и трудоспособности, утраченных в результате болезни, травмы или вредных факторов окружающей среды.

В настоящей статье представлен обзор основных методов реабилитации, а также подробно описаны основные принципы и правила реабилитации средствами и методами физической культуры и спорта.

Ход работы.

Цель реабилитации заключается в том, чтобы с помощью комплекса специальных средств восстановить нарушенные функции организма, быстрее вернуть пациенту утраченное здоровье, возможность трудиться и участвовать в общественной жизни [5]. Если это невозможно – то развить компенсаторные функции и помочь приспособиться к новым условиям.

В современной литературе различают пять видов реабилитации:

1. Медицинская реабилитация – это комплекс лечебно-профилактических средств, направленных на восстановление здоровья человека. К ним относятся лечебные мероприятия, проводимые врачами и младшим медицинским персоналом во время пребывания пациента в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ).

2. Физическая реабилитация предполагает восстановление здоровья с помощью физических упражнений, природных факторов и т.д. Она относится к ведению физиотерапевтов и массажистов.

3. Психологическая реабилитация помогает поддерживать психологическое состояние пациента, формировать у него положительное отношение к лечению и выздоровлению. Ее проводят психологи и психотерапевты.

4. Цель трудовой реабилитации – подготовить пациента к работе с учетом его физических и умственных способностей.

5. Бытовая реабилитация помогает пациенту стать социально значимым, то есть способным к самообслуживанию в повседневной жизни. Ее предоставляют органы социального обеспечения.

Остановимся более подробно на занятиях физическими упражнениями (физической реабилитации).

Физическая культура показана всем здоровым людям не только как средство улучшения здоровья, но и как профилактическое средство. Особенно это необходимо тем людям, кто имеет факторы риска различных заболеваний, хотя внешне они могут быть абсолютно здоровыми. Кроме того, с помощью физической культуры можно реабилитировать свой организм после травмы намного быстрее, нежели без неё.

Физическая реабилитация – это система мероприятий по восстановлению или компенсации физических и интеллектуальных способностей, повышению функционального состояния организма, улучшению физических свойств, психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма человека средствами и методами адаптивной и оздоровительной физической культуры, элементов спорта и спортивной подготовки. Кроме того, физическая реабилитация предполагает использование физических упражнений и природных факторов в лечебно-профилактических целях в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов [6]. Физические упражнения используются в социальной и профессиональной реабилитации, однако реабилитация после травм обязательно должна назначаться и проводиться под контролем лечащим врачом в зависимости от тяжести травмы и от индивидуальных особенностей пациента.

Подбор и оптимизация физических нагрузок – очень сложная задача и зависит от многих факторов. Во время тренировки идеальным будет сочетание упражнений разной интенсивности, цикличности, скорости и силы, что необходимо практически во всех видах спорта, доступных не только людям, недавно перенесшим травмы, но и людям с ограниченными возможностями, как для индивидуальных, так и для командных видов спорта.

Среди средств физической реабилитации большое место отводится физическим упражнениям, так как важнейшим условием формирования здорового образа жизни, основой правильного построения медицинской реабилитации является двигательная активность [2].

Физические упражнения дают положительный эффект в реабилитации только в том случае, года они отвечают ряду требований: они должны быть адекватны возможностям пациента (то есть пациент может их осуществить), они должны обладать тренировочным эффектом и повышать его адаптационные возможности. При этом важным является учет методистом основных методических правил и принципов физического воспитания.

Многочисленные, систематически повторяемые и постепенно увеличивающиеся физические нагрузки, вызывающие положительные, а иногда и структурно-функциональные изменения в организме человека являются сутью всех тренировок. В результате таких тренировок нормализуются и совершенствуются регуляторные механизмы, повышается способность организма адаптироваться к динамично меняющимся условиям окружающей среды [6]. С одной стороны, формируются и укрепляются новые или существующие двигательные навыки, а с другой стороны, развиваются и улучшаются основные физические качества (сила, выносливость, скорость, гибкость, ловкость), которые определяют физическую работоспособность человека.

Физические упражнения не могут быть заменены никакими другими реабилитационными мерами и методами – только в результате их воздействия можно восстановить и улучшить физическую форму пациента, которая, как правило, заметно ухудшается при патологических процессах.

В процессе лечебно-восстановительной тренировки важно соблюдать следующие физиологически обоснованные педагогические принципы:

1. Сознательность. Только осознанное и активное участие самого пациента в процессе реабилитации создает необходимую психоэмоциональную поддержку и психологический настрой реабилитируемого человека, что повышает эффективность реабилитационных мероприятий.

2. Принцип постепенности. Это особенно важно при повышении физической активности по всем ее показателям: объему, интенсивности, количеству упражнений, количеству их повторений, сложности упражнений как в рамках урока-занятия, так и в течение всего реабилитационного процесса.

3. Систематичность. Это основа лечебно-воспитательной тренировки на протяжении всего реабилитационного процесса, который иногда длится от нескольких месяцев до нескольких лет. Только систематически применяя различные средства реабилитации, можно обеспечить каждому пациенту достаточный и оптимальный эффект, позволяющий повысить функциональное состояние его организма.

4. Цикличность. Это относится к чередованию работы и отдыха с оптимальным перерывом (отдых между двумя упражнениями или между двумя занятиями). Если следующее занятие попадает в фазу сверхвосстановления (или суперкомпенсации), когда при выполнении тренировок определенного объема уровень жизнедеятельности повышен, то тренировочные эффекты суммируются, и функциональность повышается до нового, более совершенного уровня.

5. Системность воздействия (или поочередность), т.е. последовательное чередование исходных положений и упражнений для различных мышечных групп.

6. Новизна и разнообразие в подборе и использовании физических упражнений, то есть 10-15% упражнений следует обновить, а 85-90% повторить, чтобы закрепить достигнутый терапевтический успех.

7. Умеренность воздействия средствами физической реабилитации означает, что физические нагрузки должны быть умеренными или дробными: это позволит достичь соответствия нагрузок состоянию пациента [4].

Для достижения максимальной эффективности реабилитации физическую реабилитацию важно проводить в соответствии с ее основными правилами:

1. Мгновенное начало тренировок, направленных на реабилитацию. В лечебный процесс нужно сразу включать реабилитационные мероприятия, ведь это поможет предотвратить необратимые изменения и развитие инвалидности.

2. Комплексное использование лечебных методов. В курсе реабилитации должны участвовать разные специалисты: врачи лечебной физической культуры, массажисты, физиотерапевты, психологи, терапевты, травматологи и др., для того чтобы снизить активность воспалительных процессов.

3. Создание индивидуальной программы для каждого пациента. Необходимо учитывать физиологические и другие возможности и особенности каждого пациента, так как это все сугубо индивидуально [1].

С нашей точки зрения, в программу реабилитации целесообразно включать современные методы и технологии, показавшие свою эффективность в регулировании не только физического, но и психологического состояния занимающихся [3, 7].

Выводы. Выздоровление не всегда означает полное восстановление физического и психоэмоционального состояния пациента, так как часто после травм и болезней возникают последствия, мешающие ему вернуться к нормальной жизни. Пониженная подвижность, пониженная чувствительность, боль – это симптомы, которые могут привести к длительной нетрудоспособности и даже к инвалидности, поэтому необходимо заниматься физической реабилитацией, чтобы уменьшить риск получения новых травм или развития старых, уже приобретённых.

Для восстановления здоровья важно пройти реабилитацию, соблюдая все принципы и правила. Для каждого пациента должна быть составлена индивидуальная программа реабилитации с учетом его особенностей.

Литература

1. Валеев Н. М. Основы физической реабилитации: Лекция для студентов РГАФК специализации «Физическая реабилитация» / Н.М. Валеев. – М.: РГАФК, 1998.
2. Каптелина А. Ф. ЛФК в системе медицинской реабилитации: Руководство для врачей / А.Ф. Каптелина, И.П. Лебедева. – М.: Медицина, 1995. – 399 с.
3. Макеева В.С. О возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза // В.С. Макеева, Е.А. Широкова, М.А. Щеголева // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 1 (74). – С. 318–321.
4. Попова С. Н. Физическая реабилитация: Учебник для академии и ин-тов физической культуры / С. Н. Попова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 608 с.
5. Родюкова Л. В. Физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта [Эл. ресурс], 2016. – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/661910> (дата обращения 26.04.21).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

6. Сулимцев Т. И. Медико-педагогические аспекты оздоровительной физической культуры различных категорий населения, включая лиц с ослабленным здоровьем и инвалидов: Учеб. Пособие / Т.И. Сулимцев, А.В. Сахно. – Малаховка: МОГИФК, 1993. – 67 с.
7. Широкова Е.А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза / Е.А. Широкова, В.С. Макеева // Спортивный психолог. – 2020. – №1(56). – С. 63–66.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ФУТБОЛА СРЕДИ ЛИЦ ЖЕНСКОГО ПОЛА

Колесникова Наталья Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, доцент, Яковлев Алексей Анатольевич, Полесский государственный университет г. Пинск, Республика Беларусь.

Аннотация

В данной статье представлены материалы, отражающие современные тенденции развития футбола среди лиц женского пола, так как в сравнительно короткий промежуток времени он стал доступен для них не только в аспекте ценностных ориентаций личности, и спортивно-социального статуса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: средства, методы, направления футбол, лица женского пола, спортивные игры

FOOTBALL DEVELOPMENT TRENDS AMONG FEMALE

Kolesnikova Natalya Nikolaevna, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Associate Professor, Yakovlev Aleksey Anatolyevich, Polesie State University, Pinsk, Republic of Belarus.

Abstrakt

This article presents materials that reflect modern trends in the development of football among women, since in a relatively short period of time it became available to them not only in terms of personal value orientations, and sports and social status.

KEYWORDS: MEANS, METHODS, DIRECTIONS FOOTBALL, FEMALE PERSONS, SPORTS GAMES.

Актуальность

Наиболее популярным видом спорта во всем мире считается футбол, который позволяет формировать личность в тесной взаимосвязи с общественной концепцией и непосредственно влияет на различные стороны общественной жизни (общественно-политическую, финансовую, культурную) [1,].

Женский футбол постепенно «вживался» в официальный статус, только в 1970-х годах прошлого столетия стали формироваться первые признаки организованных форм, таким начальным вариантом развития были благотворительные игры с элементами физических упражнений. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов на основе соревновательной деятельности связан с использованием средств физической культуры, которые снижают уровень травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий [2; 3].

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Вместе с тем очень медленно устранялись причины гендерного неравенства, футбол рассматривался как мужской вид спорта. По мере развития женского футбола стали проводиться спортивные мероприятия с изменением международного статуса в мире.

Цель исследования

Систематизировать научные данные по развитию футбола среди лиц женского пола в условиях функционирования вуза.

Результаты исследований

Проведенные исследования опирались на методы: анализ научной и специальной литературы, наблюдение, тестирование.

Результаты исследования и обсуждение. Ряд стран (Англия, Германия, Франция, Бразилия) стали «законодателями» моды на новый вид спорта для лиц женского пола – это отличительная сторона респектабельности командных спортивных игр для женщин. Также это один из немногих видов женского спорта, в котором существуют профессиональные лиги. Соперничество из-за принятия женского футбола никак не было простым (в 1920-х годах прошлого столетия в Англии этот вид спорта был популярным, но имел свои ограничения), которые были отменены в июле 1971 года.

В конце 60-х годов с увеличением феминистских движений в обществе обозначились высококачественные сдвиги в событиях женского футбола. Новейшие актуальные основы, увеличения значимости девушек в социуме, повергли к сумасшедшему восстановлению женского футбола в Норвегии, Швеции и Германии, где на месте промышленных любительских кружков начали возникать истинные высококласные футбольные клубы. Непосредственно эти государства направились в ФИФА с пожеланием осуществить первенство общества согласно женскому футболу.

Как полагают Иглина А.И., Бондаренко М.П., Маврин С.В. женскому футболу присущи те же проблемы, что характерны для мужского футбола [1].

Российскому женскому футболу необходимо достроить нормальную (правильную) пирамиду с крепким фундаментом, основой которого станет массовость, большое количество вовлеченных в игру и занятием футболом.

Исторические аспекты формирования женского футбола в обществе известны из давних времен. Появление 1 женской футбольной команды датировано в 1895 г., в Англии.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В данный период был организован 1-ый женский футбольный спортклуб и состоялся главный матч из числа женских команд. Так, в 1880-х годах прошлого столетия проводились встречи британских также каледонских женских команд. В течение исторического пути собственного формирования женский футбол ощущал дискриминацию со стороны представителей сильного пола.

Мировая война стала сильным толчком для развития женского футбола, главным образом, в Англии, на заводах и фабриках начали формироваться так именуемые «рабочие» команды, что сказалась на популярности этого вида спорта в женской среде.

Ассоциация женского футбола образована в 1989 году и в 1990 году впервые проведено официальное первенство советского союза (женская сборная по футболу основана в СССР в 1988г.). Управление женской сборной реализовывал Олег Лапшин, которой с 1992 по 2002г.г. считался управляющим русской Ассоциации женского футбола.

Согласно данным РФС, отмеченным в «Программе формирования женского футбола – 2020», в Российской Федерации футболом в настоящее время увлекаются наиболее 30 тыс. девушек, которые как игроки официально зарегистрированы. Профессиональными футболистками считаются наиболее 200 человек. В России отечественная женская лига в настоящее время имеет 80 клубов. Согласно сведениям РФС, к 2022г. число девушек, занимающихся футболом, должно увеличиться в 4-6 раз.

Заключение

Лимитирование футбола для лиц женского пола связано с условиями: низкая материально-техническая основа и инфраструктура многих областных федераций и клубов, недостаточное обеспечение оборудованием, инвентарем, тренажерами, грамотными тренерами, недостаточное кадровое обеспечение футбола, недостаточное вовлечение населения в регулярные занятия физической культурой и спортом.

Законодательная база в Российской Федерации позволяет реализовать основные положения Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Региональные федерации женского футбола испытывают значительные проблемы (недостаток научной, методической литературы); ограниченные возможности финансовой, материально-технической, информационно-аналитической помощи.

Необходимо повышение социального статуса женского футбола в стране и отдельных регионах на региональном уровне, что требует разработки и реализации программ развития женского футбола при должном тренерском потенциале.

Особенно развитие женского футбола в системе начального, среднего и высшего образования сопряжено с большими проблемами, связанными с консервативными взглядами населения. Выявленные особенности развития женского футбола находятся в зависимости с происходящих в современном мире изменений, общественно-финансовой ситуаций и законодательной основы.

Женская сборная Белоруссии по футболу представляет Республику Беларусь на международных турнирах по футболу для женщин. Собирается под руководством Белорусской федерации футбола. На чемпионатах мира, Европы и Олимпийских играх не выступала ни разу. По состоянию на 8 апреля 2021 года сборная находится на 56-м месте в рейтинге сборных ФИФА.

Литература

1. Иглина, А.И. Проблемы и тенденции развития отечественного женского футбола (на примере женского футбольного клуба «Академия футбола» / А.И. Иглина, М.П. Бондаренко, С.В. Маврин // Физическое воспитание и тренировка. –2017. – № 3 (21). – С. 103-108.

2. Масловский, Е.А. Процесс индивидуализации технико-тактических действий юных футболистов 12-13 лет на основе соревновательной деятельности / Е.А. Масловский, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич, К.Л. Соболевски, В.И. Стадник // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. – 2014. – № 9 (115). – С. 92-97.

3. Саскевич, А.П. Использование средств физической культуры в профилактике и предупреждении получения травм юными футболистами в процессе учебно-тренировочных занятий / А.П. Саскевич, А.Н. Яковлев // SCI ARTICLE.RU: электронный периодический научный журнал. – 2014. – № 14 (октябрь). – С.275 – 282.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ДИНАМИКА УТОМЛЯЕМОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Котуранова Ирина Дмитриевна, доцент кафедры физического воспитания, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания Калужский государственный университет им.К.Э.Циолковского, г.Калуга
Зюзина Алина Александровна студентка Калужский государственный университет им.К.Э.Циолковского, г.Калуга

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы работоспособности студентов в образовательном процессе, раскрывается динамика утомляемости на занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт», в зависимости от выбора вида спорта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: утомляемость, студенты, физическая культура

Koturanova Irina Dmitrievna, Associate Professor of the Department of Physical Education, Acting Head of the Department of Physical Education of Kaluga State University named after K.E.Tsiolkovsky
Zyuzina Alina Aleksandrovna student of Kaluga State University named after K.E.Tsiolkovsky

Abstract

The article discusses the problems of students' working capacity in the educational process, reveals the dynamics of fatigue in classes in the discipline "Physical Culture and sports", depending on the choice of sport.

KEYWORDS: fatigue, students, physical culture

Образовательный процесс в вузе предъявляет к студентам целый ряд требований для успешного освоения учебных программ. Совершенствование системы образования в высших учебных заведениях нуждается в решении ряда проблем, одной из которых является утомляемость студентов во время учебной деятельности. Большой поток информации, который получают студенты во время лекционных, практических и самостоятельных занятий влияет на уровень умственной работоспособности. Для того чтобы поддерживать высокий уровень активности в течение всего времени, занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» в нашем вузе проходят во второй половине дня. В первую очередь это связано с чередованием режима умственной и физической нагрузки на студента, а во вторую - с восстановлением сил после учебного дня. Ни для кого не секрет, что физические упражнения

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

положительно влияют на наш организм. Физические нагрузки вырабатывают у студента «иммунитет» к утомлению [3, 4].

Утомление – это нормальное физическое состояние, которое возникает как следствие физической или умственной работы при недостаточности восстановительных процессов [1]. Различают умственное и физическое утомление. Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания и т.п. Физическое утомление проявляется нарушением функции мышц [2].

Цель исследования: определить уровень утомляемости на занятиях «Физической культурой и спортом».

Методы исследования: для определения уровня утомляемости проводился опрос в дистанционном формате с помощью платформы «Гугл Форма». Использовались методики «Опросник для оценки острого умственного утомления» и «Опросник для оценки острого физического утомления».

В исследование приняли участие 120 респондентов: из них девушек: 101 (84,2%) и 19 юношей. (15,8%), 99 студентов (82,5%) занимаются физической культурой от 1 до 3 раз в неделю.

На рисунке 1 представлены отделения, на которых занимаются студенты: волейбол: 16 (16,2%); плавание: 12 (12,1%); йога и фитнес: 17 (17,2%); Общая физическая подготовка (ОФП): 23 (23,2%); аэробика и мягкий фитнес: 17 (17,2%); настольный теннис: 14 (14,1%).

Какое направление Физической культуры Вы посещаете?
99 ответов

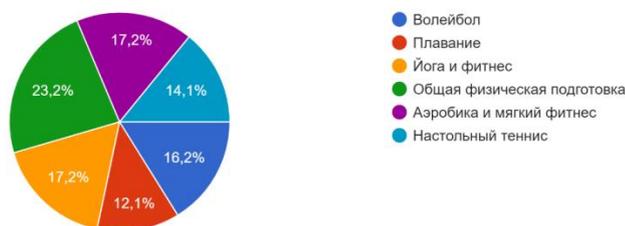


Рис.1 Виды занятий по «Физической культуре»

На рисунке 2 представлены количество респондентов, принявших участие в опросе: большую часть, а именно 46,7% и 36,7% составляют студенты 2 и 1 курсов.

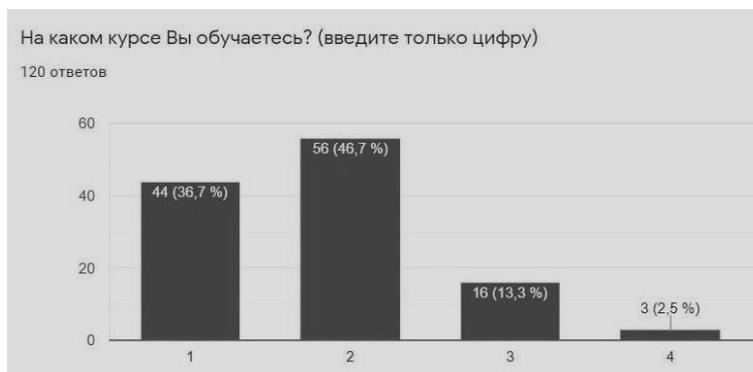


Рис.2 Количество студентов 1-4 курсов.

На рисунке 3 мы можем наблюдать следующее: общий показатель утомляемости как физической, так и умственной - минимальный. Исходя из этого, мы можем сделать вывод, что во время занятий «Физической культурой и спортом» студенты не страдают от истощения сил и умственной перегрузки.

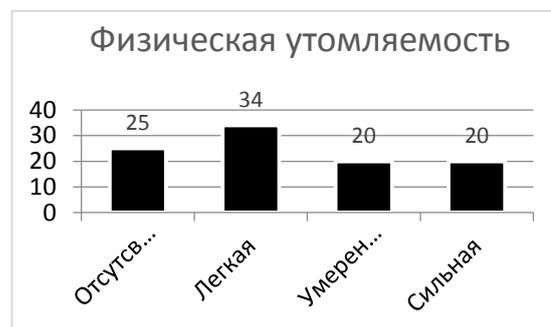
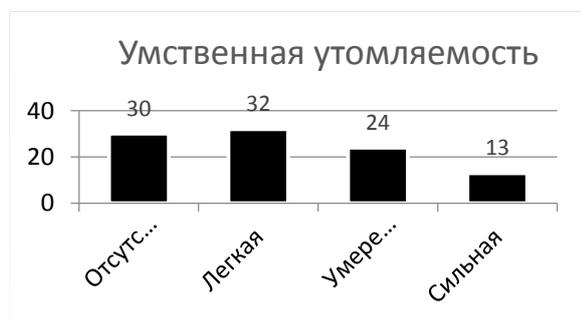


Рис. 3. Динамика утомляемости студентов

Если рассмотреть отдельно каждое из направлений, то мы получим следующие результаты. На рисунке 4 мы можем заметить, что преобладает легкая утомляемость. Можно предположить, что это связано с тем, что студенты не загружены какой-либо умственной деятельностью, а также это направление дисциплины предоставляет возможность когнитивной разгрузки. На второй диаграмме мы можем наблюдать крайность показателей: легкая, сильная физическая утомляемость, а также ее отсутствие находятся примерно в одном и том же соотношении. Преобладание легкой физической утомляемости и ее отсутствие свидетельствует о том, что у студентов определен набор физических упражнений не вызывает никаких затруднений в исполнении. Наличие показателя «сильная физическая утомляемость» указывает на то, что почти у четверти студентов возникают

затруднения в исполнении. Можно предположить, что на физическую утомляемость на этом направлении влияют физическая подготовленность и подбор упражнений.

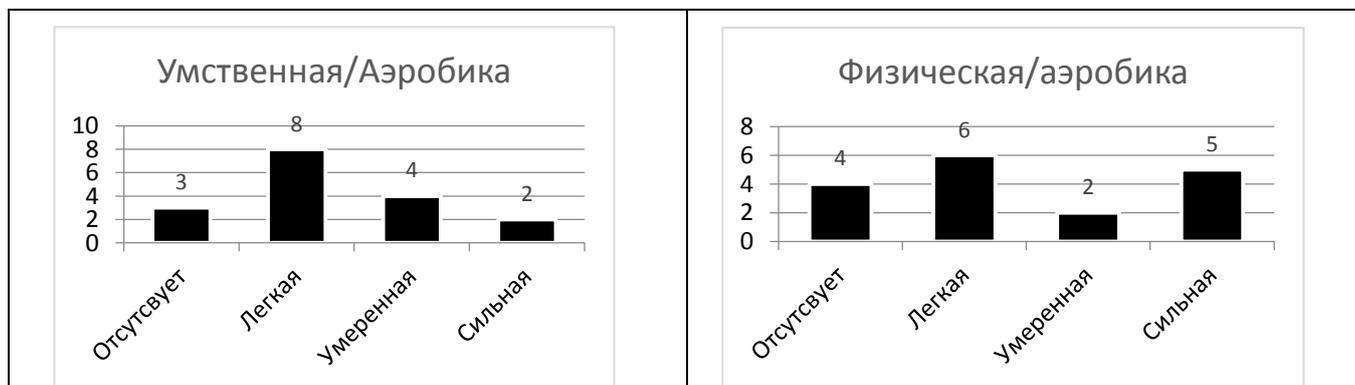


Рис.4 Динамик утомляемости на занятиях «Аэробикой»

В процессе обработки результатов, связанных с умственной утомляемостью, было выявлено, что у большинства студентов проявляется умеренная утомляемость. Можно предположить, что это связано с концентрацией своего внимания на выполнении упражнений, концентрации внимания на собственных ощущениях во время занятий и своем состоянии.

На второй диаграмме ситуация такая же, как и на диаграмме выше - состояние физической утомляемости зависит исключительно от развитости определенных физических навыков и подготовленности. Также стоит отметить, что данное направление является новым. Можно предположить, что студенты ранее не сталкивались с подбором упражнений, которые включены в это направление Физической культуры и спорта, поэтому и происходит такое практически четкое разделение.

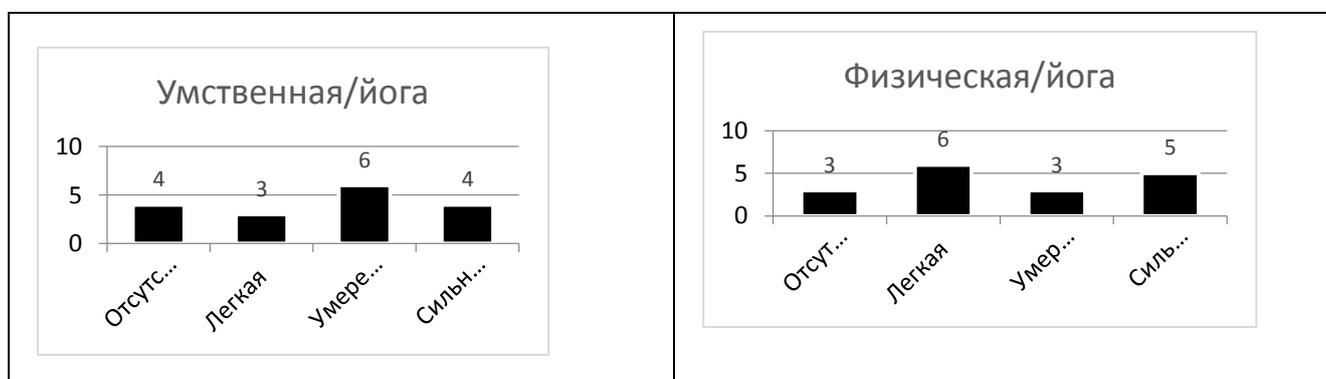


Рис. 5. Динамика утомляемости на занятиях «Йогой»

На рисунке 6 мы можем заметить преобладание легкого умственного утомления и его отсутствию вовсе. Можно предположить, что это связано с тем, что это довольно распространенное направление, которое многим встречалось на занятиях Физической культурой и на секциях. Следовательно, студенты не концентрируют свое внимание на запоминании правил. Они адаптированы к данному виду спорта.

На диаграмме, которая отображает уровень физической усталости, мы можем заметить, что основным показателем является умеренная утомляемость. Это может быть связано с тем, что это активный вид спорта. Задействована практически вся мышечная структура, приходится постоянно менять свое положение в пространстве. Интенсивность работы во время игры постоянно колеблется.

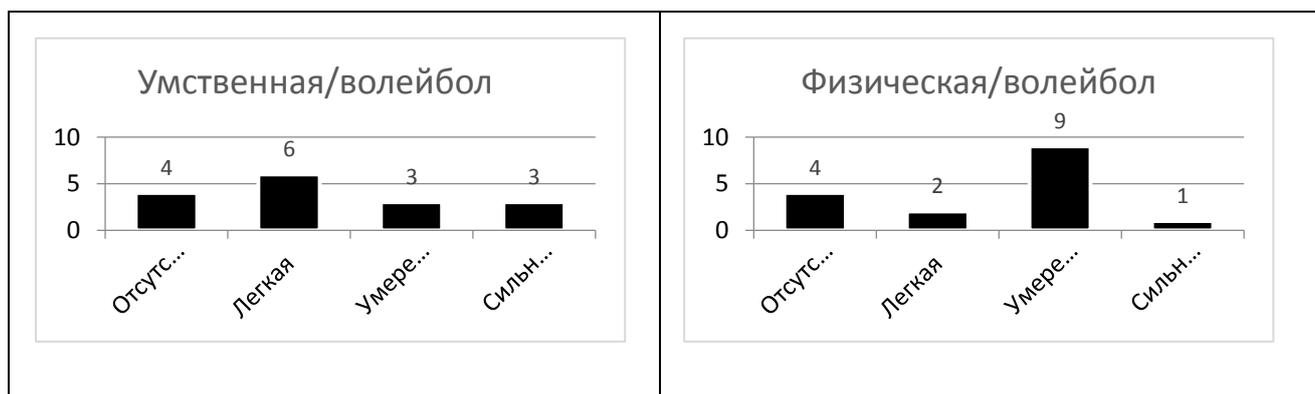


Рис.6. Динамика утомляемости на занятиях «Волейболом»

На рисунке 7 на первой диаграмме, связанной с показателями умственного утомления, можно заметить преобладание умеренного уровня утомления. Можно предположить, что это связано с тем, что во время занятий данным видом спорта задействованы некоторые когнитивные процессы: студенты сосредотачивают свое внимание, устанавливают равновесие, выстраивают логические цепочки дальнейших действий.

На диаграмме, связанной с показателями физического утомления, отслеживается преобладание легкой физической утомляемости. Соответственно, никаких затруднений во время занятий не возникает.

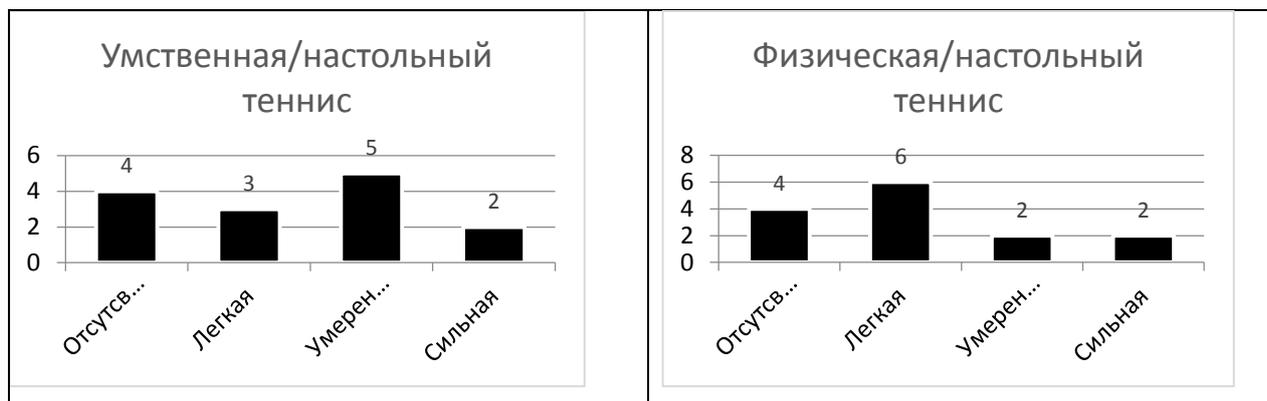


Рис.7 Динамика утомляемости на занятиях «Настольным теннисом»

На рис.8 подавляющими показателями являются отсутствие умственной утомляемости и умеренная умственная утомляемость. По предположениям это связано с тем, что умственная деятельность не задействована в процессе выполнения, когнитивные процессы функционируют в меньшей степени. Также наблюдаются различные степени физической усталости: легкая, сильная и ее отсутствие. Можно предположить, что легкая утомляемость и ее отсутствие связана с хорошим уровнем физической подготовки, хорошими физическими навыками. Выносливостью. А сильная утомляемость свидетельствует нам об обратной картине.

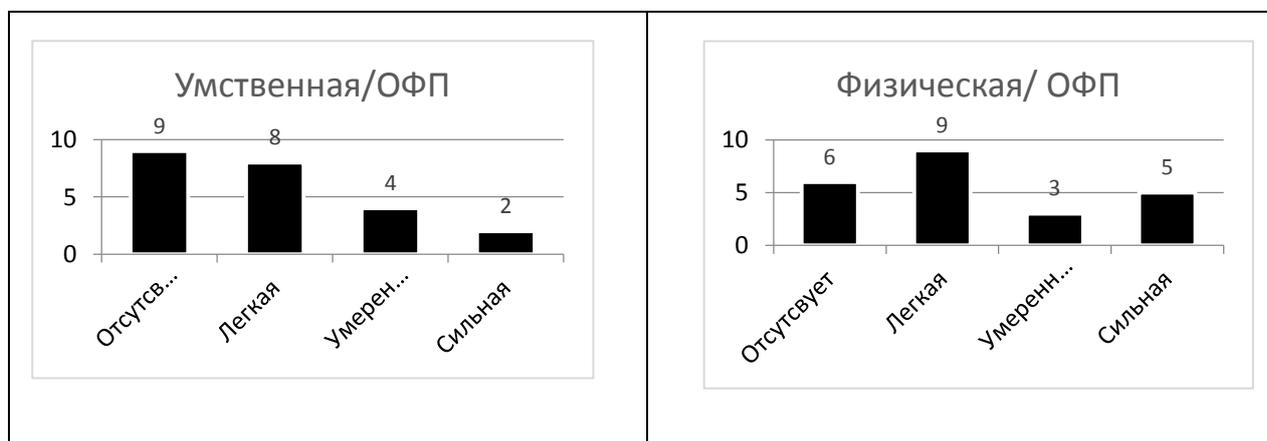


Рис.8 Динамика утомляемости на занятиях «ОФП»

На рисунке 9 видно, что студенты не утомляются умственно, так как в данном направлении нет необходимости обрабатывать какую-либо информацию - когнитивные процессы практически не задействованы. На диаграмме, которая сообщает об уровне физического утомления, мы можем заметить, что помимо легкой усталости и ее отсутствия появляется показатель сильной усталости. В этом случае повторяется ситуация с предыдущей диаграммой на занятиях ОФП: подавляющая часть студентов не устают по причине хорошей

выносливости, развитых физических навыков. Появление сильной утомляемости свидетельствует о том, что подбор упражнений в данном виде спорта, практически у трети студентов, вызывает затруднения. Также немало важным фактором является выносливость. Можно предположить, что именно этот фактор является ведущим. Стоит отметить и тот факт, что бассейн находится далеко от университета, поэтому для того, чтобы до него добраться, студенты растрачивают немало энергии.

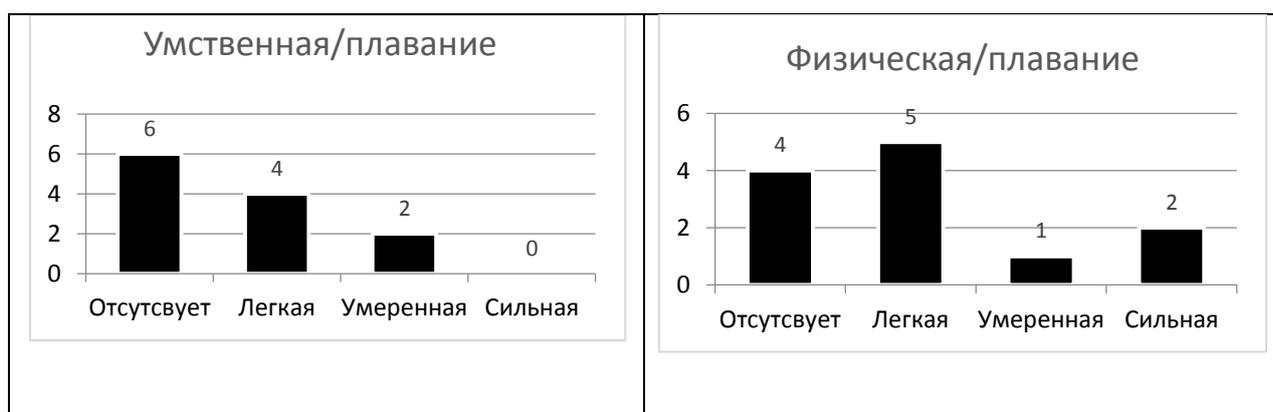


Рис.9 Динамика утомляемости на занятиях «Плаванием»

На основе проведенного опроса можно сделать вывод, что подавляющее количество студентов посещают занятия по Физической культуре (82,5%). Показатель общей физической утомляемости не превышает общепринятых стандартов: в основном присутствует легкая физическая утомляемость или же отсутствует вовсе. «Сильная утомляемость» практически не фигурировала на диаграммах, а если ее можно было отследить, то это была минимальная часть студентов.

Умственное утомление не присутствовало фактически нигде, кроме отделения «Настольный теннис». Это может быть связано с тем, что на этом направлении «Физической культуры и спорта» активно задействованы когнитивные процессы: внимание, память. В связи с этим мы можем посоветовать проводить со студентами после занятия на каждом направлении ряд упражнений для мозговой разгрузки. Это могут быть следующие методики, носящие медитативный характер, например: «Глубокое дыхание», «Мышечная релаксация» и «Визуализация».

Литература.

1. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И.Ильинич. — М.: Гардарики, 2008. — 366 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана; Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никандрова. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — 496 с.
3. Сбитнева О. А. Работоспособность в учебно-образовательном процессе студентов / О. А. Сбитнева. // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – 3. – С.91-93.
4. Физическая культура. Учебное пособие // Под ред. В.А. Коваленко, Е.Л. Смеловская, Л.В. Агафонова. – М., 2003. – 72 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК. 796.01.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Дорофеев Владимир Владимирович, старший преподаватель ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э.Циолковского
Бажина Ирина Александровна, старший преподаватель ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э.Циолковского
Будаева Марина Анатольевна, студентка ФГБОУ ВО КГУ им. К.Э.Циолковского

Аннотация

В исследовании проводится анализ нервной системы школьников 8 и 11 классов. Также сравниваются некоторые особенности протекания нервных процессов у детей, в зависимости от гендерной принадлежности. Результаты работы имеют большое значение для успешной организации учебного процесса педагогом и грамотной корректировки процесса обучения в случае необходимости.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: Теппинг-тест, школьники, центральная нервная система, подвижность нервных процессов, работоспособность.

FEATURES OF THE FUNCTIONAL STATE OF THE CENTRAL NERVOUS SYSTEM OF CHILDREN OF MIDDLE AND HIGH SCHOOL AGE

Vladimir Dorofeev , Senior Lectures of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Irina Bazhina, Senior Lecturer of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Marina Budaeva , Student of the Institute of Pedagogy of the Tsiolkovsky Kaluga State University.

Abstract

The study analyzes the nervous system of schoolchildren in grades 8 and 11. Also, some features of the course of nervous processes in children are compared, depending on gender. The results of the work are of great importance for the successful organization of the educational process by the teacher and the competent adjustment of the learning process, if necessary.

KEYWORDS: TAPPING TEST, SCHOOLCHILDREN, CENTRAL NERVOUS SYSTEM, MOBILITY OF NERVOUS PROCESSES, WORKING CAPACITY

Введение. Теппинг – тест – это тест, проводимый с целью определения свойств нервной системы по психомоторным показателям. Является относительно простым и наименее затратным методом, так как для его проведения не требуется много времени и сложного оборудования [2, 6]. Основан тест на движении руки, которая опускается на бумагу, где карандашом за определенное время фиксируются показатели темпа движения. Далее по данным результатов строится кривая максимальной динамики, которая в дальнейшем интерпретируется как один из типов нервной системы. Несмотря на то, что теппинг-тест дает лишь ориентировочное представление, он используется довольно часто, так как сила нервных процессов является показателем работоспособности клеток и нервной системы в целом [1, 4, 5, 7, 8].

Всего выделяют пять типов максимальной динамики: выпуклый тип, ровный тип, нисходящий тип, промежуточный и вогнутый тип. Каждый из данных типов показывает, какая нервная система у испытуемых. Выпуклый тип свидетельствует о сильной нервной системе у испытуемого, ровный тип – о нервной системе средней силы, нисходящий тип – о слабости нервной системы, промежуточный тип – о средне-слабой нервной системе, и, наконец, вогнутый тип свидетельствует также о средне-слабой нервной системе [2, 6].

Школьники с сильной нервной системой сохраняют высокий уровень работоспособности при длительном и напряженном труде, они быстро восстанавливаются, не теряют эмоционального тонуса и бодрости. Школьники с нервной системой слабого и средне-слабого типов характеризуются как чувствительные люди, способные реагировать на стимулы более низкой интенсивности, им нужно больше времени для восстановления сил после умственной и физической деятельности [3].

Тип нервной системы также является определяющим при выборе преподавателем методов и средств обучения. Благодаря знанию типа нервной системы и подвижности нервных процессов учителю проще найти индивидуальный подход к детям, что позволяет повысить эффективность усвоения ими учебного материала.

Цель нашей работы заключается в определении особенностей протекания нервных процессов у школьников 8 и 11 классов. Результаты работы имеют большое значение для успешной организации учебного процесса педагогом и грамотной корректировки процесса обучения в случае необходимости.

Методы и организация исследования. Данная работа проводилась со школьниками 8 (24 мальчика, 21 девочка) и 11 (19 мальчиков, 18 девочек) классов. Детям предлагалось выполнить теппинг-тест, разработанный Е.П. Ильиным [2, 6]. Суть данной методики заключается в проставлении карандашом точек в каждом из шести квадратов, на каждый квадрат дается 5 секунд. Переход на следующий квадрат выполняется по команде. Результаты обрабатываются путем подсчета количества точек в каждом квадрате. По полученным показателям высчитывается средняя частота ударов и строится кривая, характеризующая тип нервной системы, подвижность и силу нервных процессов. Результаты представлены в виде средних величин и стандартной ошибки средней величины ($M \pm m$). Для оценки статистической значимости различий использованы t-критерий Стьюдента. При проверке статистических гипотез критическим был принят уровень значимости $p < 0,05$.

Результаты и их обсуждения. В ходе исследования процентное распределение школьников по типам нервной системы показало, что среди юношей 11 классов наибольшее количество имеют средне-слабую нервную систему (77,8%). Среднесильную приходится 22,2% от общего количества. Среди 8 класса наибольший процент мальчиков имеют слабую нервную систему (58,3%). На средне-слабую приходится 33,3% от общего количества и у 8,4% определяется сильная нервная система. Данные отображены в таблице 1.

Таблица 1. Процентное распределение школьников по типам нервной системы

	Сильная нервная система	Средняя нервная система	Средне-слабая нервная система	Слабая нервная система
11 класс		22,2%	77,8%	
8 класс	8,4%		33,3%	58,3%

У девочек 11 класса для 11,2% характерна средне-слабая нервная система, у 33,3% - средняя и слабая нервные системы. И 22,2% имеют сильную нервную систему. Среди учениц 8 класса 57,1% отличаются средне-слабой нервной системой, 28,6% приходится на девочек

со средней нервной системой и 14,3% девочек имеют слабую нервную систему. Данные отображены в таблице 2.

Таблица 2. Процентное распределение школьниц по типам нервной системы

	Сильная нервная система	Средняя нервная система	Средне-слабая нервная система	Слабая нервная система
11 класс	22,2%	33,3%	11,2%	33,3%
8 класс		28,6%	57,1%	14,3%

Также была рассчитана средняя частота ударов. У юношей 11 класса средняя частота ударов составила $23,5 \pm 2,8$, что недостоверно ниже данного показателя у юношей-восьмиклассников ($24,8 \pm 1,6$). Среди девушек 11 и 8 классов средняя частота ударов составляет $25,3 \pm 0,21$ и $20,3 \pm 0,2$ соответственно. Расчет t-критерия Стьюдента показал достоверность различий.

Заключение. Таким образом, в ходе исследования протекания нервных процессов у юношей и девушек 11 и 8 классов установлено, что наибольшее число юношей 11 класса имеют средне-слабую нервную систему, в то время как среди восьмиклассников преобладают представители со слабой нервной системой. У девушек-восьмиклассниц наибольший процент приходится на средне-слабую нервную систему, тогда как среди девушек 11 класса нет ярко выраженной тенденции к какому-либо типу нервной системы. Наибольшая подвижность нервных процессов характерна для девушек 11 класса, а наименьшая – для девушек 8 класса.

Полученные данные можно использовать в построении педагогического процесса по физической культуре в образовательных учреждениях. Это позволит увеличить его эффективность, а также создать наиболее оптимальные условия для занятий.

Литература

1. Акимова, М. К. Рекомендации по использованию результатов диагностики природных особенностей человека в педагогической практике / М. К. Акимова, В. Т. Козлова // Методики диагностики природных психофизиологических особенностей человека. – М., 1992. Вып. 2. С. 99–110
2. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека: учебник для вузов / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384 с.
3. Кавокин, К. И., Аникина, А. Ю., Красноперова, Н. А., Караулова, Л. К. Дифференциальная оценка типологических особенностей проявления свойств нервной системы у подростков // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – №5. – С. 155-161.
4. Корольков, А. Н. Результаты теппинг теста как возможный индикатор спортивной специализации. / Корольков А. Н. и др. // Актуальные проблемы профессионально-прикладной физической культуры и спорта. Межвузовский сборник научно-методических работ под ред. В. П. Сущенко – 2020. – С. 159 – 163.
5. Красулина, Н. А. Результаты исследования психомоторных показателей нервной системы с помощью теппинг-теста студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета / Красулина Н. А. [и др.]. // Материалы конф.: Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования. – 2020. – С. 158-161.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

6. Методика экспресс-диагностики свойств нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг-тест) / Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Ред.-сост. Д.Я. Райгородский – Самара. - 2001. - С.528-530.
7. Михайлов, Н. А. Нервная деятельность и функционирование асимметрии по результатам теппинг теста. // Материалы конф.: В мире научных открытий. – 2001. – С. 1290 – 1297.
8. Трошихин, В.А. Функциональная подвижность нервных процессов и профессиональный отбор / В. А. Трошихин, С. И. Молдавская, Н. В. Кольченко. – Киев: Наукова думка, 1978. – 158 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК796

ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ КАК МЕТОД БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

Барина Дарья Владимировна, студентка Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского

Гришина Галина Валентиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского

Аннотация

В статье обращено внимание на стресс и методы борьбы с ним. Особое внимание уделяется физической активности как средству борьбы со стрессом, подчеркивается важность занятий спортом для снятия эмоционального напряжения.

Ключевые слова: стресс, эмоциональное напряжение, тревожность, спорт, физическая активность, методы снятия стресса.

SPORTS AS A METHOD OF DEALING WITH STRESS

Abstract

The article draws attention to stress and ways to handle it. Special attention is paid to physical activity as a means of coping with stress, and the importance of sports for relieving emotional stress is emphasized.

Keywords: stress, emotional tension, anxiety, sport, physical activity, means of handling stress.

В последние десятилетия ритм жизни среднестатистического человека увеличился в несколько раз, так как в настоящее время нам приходится сталкиваться со множеством повседневных проблем, решение которых требует большого количества ресурсов, в том числе и эмоциональных. Живя в быстроразвивающемся обществе, человеку, постоянно ведущему борьбу с самим собой и другими членами этого общества с целью самореализации и достижения счастья, необходимо искать эффективные средства борьбы со стрессом,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

эмоциональным напряжением и тревожностью. Если у человека нет того, что позволяет ему избавиться от накопившейся усталости, то в скором времени организм перестанет справляться с такими интенсивными нагрузками, что в долгосрочной перспективе грозит эмоциональным выгоранием, появлением непрекращающегося чувства тревожности, одиночества и раздражительности. Как мы видим, вопрос о том, как правильно справляться со стрессом и негативными состояниями является одним из самых актуальных для современного человека, поэтому он требует скорейшего решения.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции “бороться или бежать” (“fight-or-flight response”) [Черных З. Н., Борисенко Т. М., 2016 г.]. Стресс представляет собой универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители, суть этой реакции состоит в генерализованной мобилизации внутренних ресурсов для преодоления различных трудностей [Нестерова О. В., 2012 г.]. Таким образом, стресс представляет собой изменение физического или психологического состояния, которое является реакцией организма на негативные события.

Стресс может быть краткосрочным (например, в период сессионной недели у студентов) и долгосрочным (такому типу стресса, как правило, подвержены люди с низкой самооценкой, слабым иммунитетом, что ведет к нахождению в состоянии постоянного стресса и тревожности). Признаками стресса являются: частые перемены настроения, нарушение режима сна, нарушение режима приема пищи (переедание или недоедание), дрожание рук и голоса, головные боли, напряжение в мышцах (особенно плеч и шеи), ускоренное сердцебиение и высокое давление. Кроме того, при высоком уровне стрессовой напряженности падает работоспособность, осложняется общение с другими людьми.

Стресс приводит к атрофии нейронов головного мозга и нарушает нейронные связи, что сказывается на интеллектуальном потенциале человека, на его умении находить выход из сложных ситуаций [Степанова Е. В., 2017 г.]. Причиной стресса может служить множество факторов, как внешних (угроза жизни и здоровью, конфликты в коллективе, природные и техногенные катастрофы, смена привычного места жительства, работы или социального положения), так и внутренних (разочарование, перфекционизм, неадекватно заниженная или завышенная самооценка, невозможность самовыражения и отсутствие признания) [5].

Стресс воспринимается разными людьми совершенно по-разному, так как одни и те же ситуации могут быть негативным стрессом для одного человека, но для другого человека та же самая ситуация может являться позитивным стрессом (эустрессом), который подталкивает человека к достижению целей и в целом позитивно влияет на его работоспособность. Как правило, долгосрочный стресс всегда негативный, потому что гормоны, вырабатываемые организмом во время стрессового состояния (адреналин, норадреналин) повышают реакцию и выносливость организма только на короткое время, так как основная функция этих гормонов - заставить организм перейти из состояния покоя в состояние возбуждения и выжить. Вследствие этого, повышается артериальное давление и активизируется энергетическая работа мышц, что способствует подготовке организма к интенсивным физическим нагрузкам. Это значит, что именно физические упражнения являются наиболее естественным способом выхода из стрессовой ситуации [Степанова Е. В., 2017 г.].

Существует множество различных способов снятия стрессового состояния, которые являются в разной степени эффективными и безопасными. Так, некоторые люди прибегают к употреблению энергетических напитков, общению с друзьями и родственниками, а также к введению в рацион витаминов, особенно в периоды осени и весны. Тем не менее, не все методы борьбы со стрессом представляются настолько безобидными - некоторые люди злоупотребляют алкоголем или наркотическими веществами, чтобы избавиться от стрессового состояния, что не только является бессмысленным методом снятия стресса, но и, безусловно, опасным для здоровья. Анализируя слова студентов (девушек и парней в возрасте 20-21 года), можно сказать что, приоритетным средством снятия стресса для них является просмотр фильмов, чтение художественной литературы и проведение времени с близкими. Совсем немногие упомянули спорт или любую другую физическую активность как метод снятия эмоционального напряжения. Однако физическая активность является наиболее доступным, эффективным и безопасным средством борьбы со стрессом. Физические упражнения ослабляют действие адреналина и восстанавливают в организме состояние химического равновесия, тем самым позволяя выдерживать эмоциональные перегрузки [Степанова, Е. В., 2017 г.]. Занимаясь спортом, человек улучшает не только физическое состояние организма, а именно повышает его выносливость и улучшает реакцию на быстро изменяющиеся условия, но и свое психологическое состояние, оптимизируя

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

эмоциональный фон, что особенно важно для людей с высокой степенью тревожности. Физическая активность положительно влияет на психологическое состояние человека, так как после тренировки, даже недолгой, человек гордится собой и хвалит себя за проделанную тренировку, что снижает уровень его тревожности.

Было проведено множество экспериментов, доказывающих позитивное влияние физической активности на эмоциональное состояние человека. Один из таких экспериментов, цель которого заключалась в изучении влияния учебных занятий по физической культуре на эмоциональное состояние студентов, был проведен Ю. Л. Ханиным, Г. В. Булановой. В исследовании приняло участие 229 студентов в возрасте от 18 до 22 лет. Результаты показали, что независимо от вида спорта после учебных занятий происходило снижение уровня тревоги [Ханин Ю. Л., 1983 г.]. Кроме того, с помощью дозированных физических нагрузок удается выровнять уровень сахара в крови и избавляться от мышечного напряжения, которое, как было упомянуто выше, чаще всего наблюдается в области шеи и плеч.

Благодаря физической активности вырабатывается эндорфин и серотонин - гормоны радости, что выравнивает эмоциональный фон человека, улучшает настроение и снимает напряжение. Эндорфин часто называют “природным наркотиком”, потому что он нейтрализует действие адреналина, что положительно влияет на эмоциональное состояние человека. Стоит добавить, что многие заболевания, такие как депрессия и стресс, характеризуются недостатком эндорфинов, что приводит к ощущению постоянной усталости, тревоги и одиночества. Физические нагрузки помогают справиться с этим состоянием, так как регулярные занятия спортом, изменяют отношения человека к себе, заставляют его чувствовать себя уверенней и избавляют от тягостных мыслей.

Существует множество различных видов спорта, и каждый человек может выбрать тот, что подходит ему больше всего. Наиболее распространенными видами спорта в настоящее время является плавание, йога, бег, бокс, тренировки в тренажерном зале с весами. Опрос, проведенный Американской ассоциацией по борьбе с тревожностью и депрессией, 29% респондентов занимаются ходьбой, 20% - бегом и 11% йогой [6]. Любой из данных видов спорта положительно влияет на эмоциональное состояние человека, успокаивая его, выравнивая его эмоциональный фон, снимая стрессовое напряжение и возвращая тонус организму.

Таким образом, занятия спортом являются замечательным методом борьбы со стрессом ввиду их эффективности, доступности и безопасности. Организм не должен быть перегружен физической активностью, так как это может привести к еще большему переутомлению. Для достижения результата - снятия стресса и избавления от тревожности и раздражительности, необходимо, чтобы занятия были регулярными, той длительности и частотности, которая подходит конкретному человеку.

Литература

1. Нестерова, О. В. Управление стрессами: учебное пособие / О. В. Нестерова. – М.: Московский финансово-промышленный университет "Синергия", 2012. – 320 с.
2. Степанова, Е. В. Физические нагрузки как средство повышения стрессоустойчивости / Е. В. Степанова // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – 2017.
3. Черных, З. Н., Борисенко Т. М. Занятия спортом как средство борьбы со стрессом у студентов / З. Н. Черных // Профессиональное педагогическое образование. – 2016. – с. 82-88.
4. Ханин, Ю. Л. Стресс и тревога в спорте: междунар. сб. науч. ст. / сост. Ю. Л. Ханин. – М: Физкультура и спорт, 1983. – 288 с.
5. Tina Sturm-Ornezeder. Feeling stressed and exhausted? Sport and stress management [Электронный ресурс] // URL: <https://www.runtastic.com/blog/en/exercise-against-stress/> (дата обращения: 04.05.2021).
6. Physical Activity Reduces Stress [Электронный ресурс] // URL: <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/other-related-conditions/stress/physical-activity-reduces-st> (дата обращения: 04.05.2021).

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.4(075.8)

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ КАК СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Котуранова Ирина Дмитриевна доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Надуваев Константин Александрович студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Аннотация

В данной статье рассматривается студенческий спортивный клуб как средство укрепления здоровья студентов, особенности деятельности и роль студенческих спортивных клубов в популяризации здорового образа жизни среди молодежи на примере спортклуба «Космический» КГУ им. К.Э.Циолковского.

Ключевые слова: студенческий спортивный клуб, здоровый образ жизни, физическое развитие, популяризация, социализация личности.

STUDENT SPORTS CLUB AS A MEANS OF STRENGTHENING THE HEALTH OF STUDENTS

Koturanova Irina Dmitrievna, Associate Professor of the Department of Physical Education, Acting Head of the Department of Physical Education of Kaluga State University named after K.E.Tsiolkovsky, Kaluga

Naduvaev Konstantin Alexandrovich student, Kaluga State University K.E. Tsiolkovsky, Kaluga

Abstract

This article changes the student sports club as the increasing health of students, the features of the activity and the role of student sports clubs in promoting a healthy lifestyle among young people on the elevation of the sports club "Cosmic" of KSU. K.E. Tsiolkovsky.

Keywords: student sports club, healthy lifestyle, natural development, popularization, personality socialization.

Физическая культура и спорт занимают особое место в образовании. В совокупности они представляют собой специфический процесс, в результате которого происходит физическое совершенствование личности студента. Двигательная активность в форме физических упражнений способствует формированию умений и навыков, совершенствованию физических способностей. Благодаря спорту повышается физическая работоспособность, а также укрепляется состояние здоровья в целом.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Под физической культурой мы понимаем социальную деятельность, которая ориентирована на достижение наиболее значимых результатов, а именно сохранение и укрепление здоровья. Физическая культура и спорт – части общей культуры общества, это сферы общественной деятельности, направленные на поддержание здоровья и развитие физических способностей человека. Она является важнейшим фактором формирования активной жизненной позиции.

Физическая культура и спорт выполняют несколько функций, такие как оздоровительная, воспитательная, образовательная и создают некий фундамент для формирования здорового образа жизни.

Исследователи установили, что студенты, которые систематически занимаются физической культурой и спортом и проявляющие в них довольно высокую активность, вырабатывают у себя определенный стереотип режима дня. Они становятся увереннее, развивают «престижные установки», а также высокий жизненный тонус. Такие студенты обладают большей коммуникабельностью, готовностью к сотрудничеству, радуются социальному признанию, иначе реагируют на критику, обладают высокой эмоциональной устойчивостью и самоконтролем. Среди них больше оптимистично настроенных и решительных людей. Данной группе студентов в большей мере присущи чувство долга, честность и организованность. Они успешны в рабочей среде, требующей постоянства, легче идут на контакт, более находчивы. Стоит отметить, что среди них чаще встречаются лидеры.

Благодаря физической культуре и спорту студент получает необходимые умения и навыки, а изучая физические упражнения, осознавая их роль в укреплении здоровья и физическом развитии человека, т.е. занимаясь интеллектуальной деятельностью, он способствует своему физическому развитию, а также укреплению здоровья посредством физкультурно-спортивную деятельности в студенческом спортивном клубе высшего учебного заведения.

Студенческий спортивный клуб — это общественное, добровольное объединение субъектов в образовательном пространстве вуза, способствующее их активному включению в реализацию потребности вести здоровый образ жизни, приобретению социального опыта по формированию ответственного отношения к здоровью как ценности [5]. Как отмечают исследователи, создание спортивных клубов на базе образовательных организаций – это одна из самых перспективных форм популяризации физической культуры, студенческого спорта, а также туризма среди учащихся.

В деятельность студенческого спортивного клуба входит агитационная пропаганда в области физической культуры и спорта, целью которой является привлечение студентов к регулярному занятию физическими упражнениями и повышения уровня физкультурных знаний.

Необходимо отметить, что студенческий спорт получит качественное развитие только в том случае, когда в нем выстроена профессионально-ориентированная работа, а не просто любительская деятельность.

Спортивные клубы в институтах служат для того, чтобы осуществлять организационную, координирующую и мотивационную деятельность студентов. Формы организации работы спортивного клуба, способы и средства выбираются в соответствии со спецификой своей образовательной деятельности и основных направлений. На данный момент среди главных функций спортивных клубов в вузах является проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий, а также организация подготовки и проведение состязаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО среди студентов [3].

В связи с учетом современных особенностей, целями многих спортивных клубов на сегодняшний день является развитие массового студенческого спорта: проведение внутренних соревнований, организация секций, спортивных фестивалей.

Студенческие спортивные клубы нацелены на формирование среди студентов ценностей здорового образа жизни. Задачами ССК являются:

1. Организация спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятий на территории университета для вовлечения большего количества студентов, аспирантов, преподавателей заниматься 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 счет снижения заболеваемости [1].

Студенческий спортивный клуб Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского начал свою работу в 2015 году. Целью студенческого спортивного клуба является приобщение студенческой молодежи к физкультурной деятельности, а также формирование социально-активных, физически здоровых специалистов. Таким образом, спортклуб «Космический» предлагает студентам активный отдых и популяризирует здоровый образ жизни. У клуба имеется

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

собственная эмблема, девиз и структура. В структуру входят: председатель Спортивного клуба, физорги институтов (9 человек) [4].

С целью привлечения студентов к занятию спортом в вузе работают множество секций по легкой атлетике, настольному теннису, футболу, волейболу, бадминтону, шахматам, армрестлингу и др. Спортивные секции являются альтернативой занятиям по физической культуре, а также служат дополнительным досугом обучающихся.

Студенческий Спортивный клуб «Космический» организывает ежегодные мероприятия, которые, в свою очередь, становятся традиционными: «Кубок ректора по плаванию», «Внутривузовский этап чемпионата АССК» (настольный теннис, шахматы, стрибол, волейбол); «Внутривузовский этап проекта «От студзачета АССК к знаку отличия ГТО». Ежегодно среди факультетов проходит Спартакиада КГУ по различным видам спорта, таким как кроссфит, гиревой спорт, гребля-индор, баскетбол, настольный теннис, волейбол, жим лежа, футбол, аэробика, плавание и другие. А также в конце учебного по традиции проводится "Фестиваль здоровья", в программу включены такие виды соревнований как прыжки со скакалкой, силовая гимнастика, армрестлинг, л/а кросс, мини-футбол, волейбол, легкоатлетическая эстафета, дартс, городки, перетягивание каната и многое другое.

Преподаватели следят не только за физическим здоровьем студента. Следует отметить, что подобная смена обстановки и вида деятельности помогают в реализации коммуникативной функции общения, что сможет повлиять на сохранение психического и социального здоровья.

Как было отмечено ранее, спортивная деятельность и физическая активность в целом развивает личность студента и формирует его стиль жизни. Путем спорта происходит социализация, которая выражается в изменении отношения к окружающей социальной среде.

Организация деятельности спортивного клуба при университете способствует не только приобщению студенческой молодежи к ЗОЖ, но и росту уровня социальной адаптации учащихся.

Таким образом, приобщение студенческой молодежи к физической культуре, популяризация здорового образа жизни необходимы в формировании физического и ментального здоровья студента. Здоровье тесно связано с учебной деятельностью, его улучшение и поддержание способствует продуктивному обучению студентов. Поэтому занятия физической культурой и спортом играют значительную роль в образовательном процессе, особенно во время пандемии.

Студенческий спортивный клуб определенно имеет большую значимость, его потенциал заключается в создании оздоровительно-воспитательной среды, которая, в свою очередь, формирует

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

у студентов потребность в занятии спортом и приобщает к здоровому образу жизни. Таким образом у обучающихся развиваются практические навыки и опыт ответственного отношения к своему здоровью как ценности.

Командные и индивидуальные виды спорта положительно влияют не только на физическое, но и на психическое здоровье студентов, их социальную адаптацию. Занятия в спортивном клубе и регулярные тренировки формируют определенную психологическую направленность личности на действия. К ведущим мотивам посещения клуба относятся дружеская или групповая солидарность, самосовершенствование, подражание кумиру, внутригрупповое соперничество, стремление к достижению высоких результатов, спортивный интерес

За создание и поддержание благоприятных условий для занятий физической культурой, а также вовлечение студенческой молодежи в спортивную жизнь вуза отвечают руководители дисциплин, педагогический состав в целом. Только комплексное взаимодействие позволяет сохранить и развить здоровье студентов.

Литература

1. Безъязычный, Р.О., Башманова Е.Л. Воспитательный потенциал студенческого спортивного клуба // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2018. №1 (45). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vospitatelnyy-potentsial-studencheskogo-sportivnogo-kluba> (дата обращения: 22.01.2022).
2. Вашляева, И.Р. Роль спортивного клуба во внедрении комплекса «ГТО» среди студентов ЕИФК «Урал- ГУФК» / И.Р. Вашляева, Т.А. Шачкова // Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной физической культуры, рекреации и туризма. Адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (г. Челябинск, 27-28 октября 2020 г.): в 2 т. / под ред. Е. В. Быкова, Н.Ю. Мищенко. – Челябинск: УралГУФК, 2020. – С.15-18.
3. Коваленко, В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / Коваленко В.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М., 2002.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Котуранова, И.Д. Реализация системы студенческого спортивного клуба в вузах на примере КГУ им. К.Э.Циолковского / Научный журнал «Вестник Калужского университета» №4, 2020. – С.125
5. Никулин, А.В. Спортивный клуб как фактор формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза: диссертация кандидата педагогических наук: 13.00.01 / А.А.Никулин. - Москва, 2008. - 165С.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

ВОЛОНТЕРСТВО В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТЕ

Котуранова Ирина Дмитриевна доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Надуваев Константин Александрович студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского, г. Калуга

Аннотация

В статье представлен анализ волонтерского движения современных студентов, а также приведены примеры волонтерского движения молодежи. Определены положительные стороны волонтерского движения и мотивы участия студентов в волонтерской деятельности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: волонтерское движение, спорт, личностно-ориентированное воспитание, мотивация волонтеров-студентов, добровольческая деятельность.

VOLUNTEERING IN UNIVERSITY SPORTS

Koturanova Irina Dmitrievna, Associate Professor of the Department of Physical Education, Acting Head of the Department of Physical Education of Kaluga State University named after K.E.Tsiolkovsky, Kaluga

Naduvaev Konstantin Alexandrovich student, Kaluga State University K.E. Tsiolkovsky, Kaluga

Abstract

The purpose of the work is to consider The article presents an analysis of the volunteer movement of modern students, as well as examples of the volunteer movement of youth. The author of the article identifies the positive aspects of the volunteer movement and the motives of students' participation in volunteer activities.

KEYWORDS: volunteer movement, sports, personality-oriented education, motivation of student volunteers, volunteer activity.

В настоящее время волонтерское движение является одним из ключевых направлений в деятельности молодежных объединений, студенческом самоуправлении, а также общественных организаций. С каждым годом волонтерское движение активно развивается, растет количество привлеченных на добровольческую работу студентов. Таким образом, студенческое волонтерское движения в вузах может стать одним из эффективных способов организации воспитательного процесса в студенческой среде. Студенты-волонтеры различных вузов страны принимают участие в академических мероприятиях, а также выступают на городском, областном, общероссийском и

международном уровне.

Волонтерское движение в широком смысле – это деятельность, которая является одной из основных форм проявления социальной активности граждан всего мира. Волонтерское движение в спорте – это деятельность по планированию, организации и проведению спортивных мероприятий различного уровня и направления. К направлениям относятся такие виды спорта как волейбол, футбол, баскетбол, а уровнем считается чемпионат мира или же олимпиада и т.д.

Для того, чтобы стать волонтером, студенты обращаются в некоммерческие благотворительные организации напрямую. Конечно, молодежь привлекает участие в таких значимых спортивных мероприятиях как Олимпиада, Универсиада или Чемпионаты Европы и мира по разным видам спорта. Из-за широкого спектра обязанностей в рамках проведения спортивных мероприятий студенты получают новый полезный опыт или же практикуют свои умения и навыки, приобретенные во время обучения в университете. Например, студенты, которые изучают иностранные языки, могут участвовать в роли атташе спортивной команды.

В свою очередь, студенты-медики могут предоставить свои медицинские услуги на месте проведения соревнований.

Студенты-волонтеры, помогающие проводить спортивные мероприятия, призваны решать одну из основных задач – создание дружелюбной атмосферы. Таким образом студенты могут ощутить свою значимость, а также повысить самооценку. Необходимо отметить, что студенты-волонтеры во время мероприятия могут коммуницировать с взрослыми и волонтерами-пенсионерами, что вносит существенный вклад в развитие молодежи, поскольку люди зачастую с удовольствием обмениваются какой-либо информацией и знаниями со студентами. Можно сказать, что крупные спортивные мероприятия способствуют развитию молодежи в целом. На протяжении определенного периода студенты из разных вузов и разных регионов общаются друг с другом, обмениваются своими знаниями и опытом.

Волонтеров в спорте привлекают к конкретной деятельности:

- подготовка различных мероприятий;
- информирование населения;
- проведение различных игр, акций и соревнований;
- обслуживание гостей.

Многие волонтеры, как правило, работают безвозмездно, но в некоторых случаях им оплачивают работу, а также выдают фирменную одежду, кормят и оплачивают проезд по городам

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

России для участия в подготовке различных мероприятий. Иногда студенты получают деньги от некоммерческих организаций или университета в качестве вознаграждения.

В последнее время волонтерство становится одним из главных направлений деятельности в студенческом самоуправлении. Цель волонтерского движения в вузе – формирование у студентов культурно-моральных качеств и включение их к решению социальных проблем общества [3]. Волонтерская деятельность способствует реализации социальной и творческой активности, а также стимулирует познавательную деятельность. Поэтому студенты для своей социальной деятельности выбирают сферу спорта [1, с. 71]. Получение первого осознанного опыта в незнакомой деятельности способствует нравственному становлению личности, обеспечивает реализацию потребности в положительном социально активном поведении, а также в оказании помощи другим людям.

Студенты-волонтеры развивают в себе лидерские качества, которые важны в повседневной жизни и в профессиональной деятельности. Участие в организации и проведении крупных спортивных мероприятий, студенты повышают свой культурный уровень и развивают социальный интеллект.

Образ добровольца-волонтера дает положительное представление о студенте и его деятельности, как в среде сверстников, так и в преподавательском коллективе. В основном учащиеся становятся добровольцами потому, что проводят свой досуг активно, развивают определенные навыки, необходимые для труда, специальные навыки обеспечивают хорошую практику в проектной деятельности.

Принципы студенческого волонтерства:

- добровольное решение, основанное на собственных интересах и мотивах;
- активное участие людей в жизни общества;
- способствует улучшению качества жизни и углублению солидарности;
- познаётся в совместной деятельности;
- способствует реализации важных общественных потребностей [4].

В России постепенно привлекают внимание студентов-волонтеров к благотворительным проектам и различным спортивным мероприятиям. Повышается положительное отношение общества к волонтерам, участвующим в спортивных мероприятиях, фестивалях, форумах и т. п.

Основной проблемой волонтерства является отсутствие системы организации работы добровольцев, небольшое количество методик и практик проведения отбора и подготовки волонтеров

в рамках конкретного мероприятия всероссийского или международного уровня. Волонтерская деятельность практически не подкрепляется никакими законодательными актами, законами или положениями, регламентирующими деятельность волонтеров, их права и обязанности [2].

Преимущественно на каждом отдельном мероприятии руководители и организаторы самостоятельно устанавливают необходимые требования, определяют функции и задачи, которые могут не соответствовать волонтерским принципам. Для решения данной проблемы необходимо регулировать деятельность волонтеров путем создания нормативно-правового акта, регулирующего деятельность волонтерского движения, или издать методическое пособие. Нормативно-правовой акт или методическое пособие будут регулировать не только обязанности волонтеров, но и узаконят их права как деятелей [7].

Исследователь И.В. Радько сформулировал методические рекомендации по развитию волонтерской деятельности молодежи в учебных заведениях РФ, в которых даются понятия, цель и задачи развития добровольчества, мотивации обучающихся к добровольной деятельности, основные направления добровольческой деятельности, организация и управление волонтерской деятельности, а также поддержка деятельности добровольческих организаций и объединений [6]. Предложенные методические рекомендации соответствуют их практической значимости и могут успешно применяться в практической деятельности.

Рассмотрим российское исследование 2019 года, цель которого – определить положительные моменты волонтерского движения и мотивы участия студентов в волонтерской деятельности.

Исследование состоит из трех этапов: теоретическое обоснование исследования; проведение констатирующего эксперимента; обработка, систематизация и анализ результатов опытно-экспериментальной работы. У каждого студента имеются свои мотивы участия в волонтерской деятельности:

- предприимчивое взаимодействие с организациями, федерациями, союзами и сообществами;
- деятельное участие в социуме;
- опыт взаимодействия с разными людьми (пола, возраста, статуса);
- желание помогать, творить добрые дела и быть полезными обществу;
- установление деловых связей и личных контактов [6].

Исследователи проанализировали отношение студентов и преподавателей к волонтерской деятельности в спорте путем проведения опроса. В нем приняли участие студенты Северо-Западного института управления (СЗИУ): 47% респондентов мужского пола и 53% – женского пола, в возрасте от 18 до 25 лет. Также в опросе участвовали преподаватели вуза: 70% – женщин, 30% – мужчин.

Как показал опрос респондентов, большая часть участников волонтерского движения – студенты старших курсов – 3 курс – 36%, студенты первых и вторых курсов по 10%, 70% респондентов убеждены, что волонтерская деятельность – это безвозмездный труд во благо общества, по мнению 20% респондентов такой труд частично оплачивается. Все же, 10% участников опроса уверены, что волонтерская деятельность – это труд, который должен оплачиваться.

Большая часть студентов (около 70%) считают, что в нашей стране волонтерское движение в спорте только набирает популярность. По мнению 10% опрошенных, волонтерство в России не так распространено. И только 8% респондентов отметили, что оно имеет широкое распространение. По мнению преподавательского состава (70%), в России волонтерское движение в спорте достаточно широко распространено.

Причины студентов участия в волонтерской деятельности. 60% респондентов желают получить опыт работы в сфере спорта. 30% хотят помогать людям и делать добрые дела. 15% посредством волонтерства хотят получить доступ на значимые спортивные мероприятия и 10% желают применить свои знания на практике. Решающим фактором стать волонтером 60% респондентов стало наличие свободного времени. Для 40% респондентов решающим фактором стала заинтересованность этой деятельностью и для 15% – это приобретение необходимого опыта работы менеджером. Преподаватели считают, что занятия волонтерской деятельностью – это возможность роста, изменение социального положения студентов, а также получение опыта в межличностных отношениях.

На вопрос о качествах волонтера, студенты ответили следующим образом. Главным качеством стала ответственность, затем доброжелательность, коммуникабельность, трудолюбие и энергичность. По мнению преподавателей, занимаясь волонтерством, существует определенная коллективная зависимость, которая в последствии исчезает. В связи возникают возможность общения и практики, а также повышение профессиональной квалификации. Преподаватели считают, что основными качествами волонтера являются ответственность (35%), коммуникабельность (35%) и активность (30%)

На вопрос: «Предполагаете ли Вы продолжать волонтерскую деятельность после окончания университета» ответы респондентов распределились следующим образом: большинство студентов (44%) затрудняются ответить, готовы ли они продолжить волонтерскую деятельность, а 16% уверены, что продолжат эту деятельность, 28% скорее продолжают и 12% – не готовы/не хотят заниматься этой деятельностью после учебы.

По мнению студентов, волонтерский труд можно сделать более популярным если:

- приобщать население к волонтерству с юных лет;
- рекламировать о волонтерской деятельности в спорте в различных СМИ;
- органы государственной власти будут поддерживать и поощрять студентов, занимающихся волонтерской деятельностью (льготы, бесплатные билеты в театры, на выставки, спортивные мероприятия);
- организовывать волонтерские форумы, круглые столы и так далее.

Таким образом, волонтерское (добровольческое) движение будет актуальным всегда.

Для того чтобы процесс по вовлечению студентов в волонтерскую спортивную деятельность стал эффективнее исследователи предлагаем следующие рекомендации:

1. Создать условия, чтобы работы волонтеров была максимально комфортной и позитивной для них самих.
2. Необходимо разнообразить инструменты и стимулы привлечения студентов к спортивной волонтерской деятельности.
3. Разработать обучающие онлайн-курсы для волонтеров.
4. Принять определенные организационно-правовые меры, обеспечивающие единство добровольческой деятельности на территории субъекта РФ [5].

Студенческая волонтерская деятельность требует многих ресурсов, времени, внимания, понимания, терпения и проявление трудолюбия. Необходимо быть полезным обществу и получать удовольствие от данного вида деятельности.

Волонтерское движение обладает огромным положительным социальным эффектом, формирует и закрепляет у студентов-волонтеров общественные ценности, такие как доброта, бескорыстие, безвозмездная помощь людям, не опираясь на какие-либо культурные и этнические особенности, религию, пол или возраст.

Участие студентов в волонтерском движении способствует формированию положительных личностных качеств, необходимых для профессиональной деятельности в современном мире. Необходимо дальше развивать и популяризировать волонтерство в студенческой среде.

Литература

1. Вьюнова Е.А. Как организовать подростковое волонтерское движение // Не будь зависим - Скажи нет наркотикам, алкоголю, курению, игромании. -2012. - № 1. - С. 46-49.
2. Гарипова, А. Н. Проблемы и перспективы волонтерского движения в спорте / А. Н. Гарипова // Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона: материалы Междунар. науч.-практ. конф. — Казань, 2013.— С. 186-187.
3. Григорьев, И.Н. Специфика организации волонтерства в молодежной среде // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. - 2008. - №12. - С. 100-104.
4. Линник, В. Ю. Волонтерское движение в спорте / В. Ю. Линник, В. В. Степанова // Вестн. науч. конф.— 2015.— № 3-6 (3).— С. 83-85.
5. Морозова, Л. В. Волонтерская деятельность в спортивной сфере - трансформация социального статуса студента / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 5(183). – С. 289-293.
6. Радько, И. В. Методические рекомендации по развитию добровольческой (волонтерской) деятельности молодежи в средних профессиональных учебных заведениях Российской Федерации / И. В. Радько. —М., 2015.— 64 с.
7. Чагин, А. Е., Куимова М. В. О роли волонтерской деятельности в студенческой среде // Молодой ученый. — 2015. — №10. — С. 1327-1329.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТСМЕНОВ

Акобян Ани Артаковна, студентка Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского
Гришина Галина Валентиновна, старший преподаватель кафедры физического воспитания Калужского государственного университета им. К. Э. Циолковского

Аннотация

В данной статье проанализированы особенности психологического сопровождения спортсменов. Изложены вспомогательные мероприятия для успешного сопровождения и помощи спортсменам, а также основные виды работ психолога при подготовке спортсменов на разных этапах.

Ключевые слова: *психологическое сопровождение спортсменов, спортивная деятельность, психология спорта, психологическая помощь, психологическая поддержка.*

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ACCOMPANYING ATHLETES

Abstract

The article analyzes the features of the psychological support of athletes. The auxiliary activities for the successful support and assistance of athletes, as well as the main types of work of a psychologist in the preparation of athletes at different stages, are outlined.

Keywords: psychological support of athletes, sports activity, sports psychology, psychological assistance, psychological support.

С каждым годом количество спортивных мероприятий возрастает. Спортивная деятельность становится одним из популярных направлений жизнедеятельности. Появляются новые спортивные учреждения, комплексы, где занимаются как самые юные спортсмены, так и более взрослые и опытные спортсмены, за плечами которых не мало

соревнований и побед. Но для успешного выступления на соревнованиях необходима не только отличная физическая подготовка и высокий уровень технического и тактического мастерства, но и психическая готовность к соревновательной деятельности.

Как мы знаем, спортсмены, участвуя в соревнованиях разного уровня, испытывают стресс. Это же справедливо и для опытных спортсменов. Но в отличие от новичков, они уже знают, как бороться со стрессом. Спортсмены на подсознательном уровне и в течение своей карьеры вырабатывают механизмы, которые могут регулировать собственное эмоциональное состояние в экстренных ситуациях (стрессовых ситуациях, например, на соревнованиях). Но, к сожалению, этот длительный поиск механизмов для регуляции эмоций не удовлетворяет современным требованиям подготовки спортсменов. В связи с этим, возникает проблема психологического сопровождения спортсменов.

Отмечу тот факт, что психологическое сопровождение является одним из важных факторов для успешного выступления на соревнованиях. Оно дополняет такие деятельности как учебно-тренировочную, соревновательную и т. д, способствует мастерства спортсменов.

Так что же такое «психологическое сопровождение спортсменов»? Так, например, по мнению кандидата психологических наук [Битянова, М.Р., 2001 г.] психологическое сопровождение – это «система профессиональной деятельности психолога, которая направлена на создание социально-психологических условий для успешного обучения и психологического развития индивида» в данном случае спортсмена.

Известные нам виды психологической поддержки спортсменов довольно разнообразны. И каждый специалист выделяет виды поддержки по их функциям.

Для более точного обоснования психологического сопровождения разберем следующие понятия: «психологическая помощь» и «психологическая поддержка». Каждая из этих моделей основана на своей теоретической основе.

Так проанализировав различные статьи по спортивной психологии, можно сделать вывод, что многие авторы (например, И. И. Мамайчук и др.) рассматривают термин «психологическая помощь» в двух спектрах. С одной стороны, психологическая помощь – систематическое воздействие, которое направлено на устранение психических недостатков у человека. А с другой стороны, это один из способов воздействия на человека, который направлен на гармоничное развитие личности, социализации, адаптации, формирование межличностных отношений с ровесниками и не только.

Отмечу, что помимо психологической помощи, так же является важным психологическая поддержка, которая представляет собой процесс взаимодействия людей между собой для помощи в становлении личности и его дальнейшего развития. Благодаря психологической поддержки у спортсменов появляется уверенность в себе, в своих силах, в возможности выиграть и т. д.

Исходя из выше написанного, можно сказать, что спортивная психология преследует следующие цели:

- Изучение психического здоровья спортсмена;
- Оказание помощи в создании правильных психологических установок.

Так какие же основные этапы работы спортивного психолога? Отмечу, что спортивному психологу следует начинать свою работу ещё задолго до соревнований.

Первоначальным этапом является знакомство со спортсменом и его психикой. Для этого проводится консультация, на которой психолог определяет, чего хочет спортсмен, насколько высоки его требования к самому себе. В учёт берутся ранее достигнутые достижения как в спорте, так и в повседневной жизни. Для этого проводится тестирование, которое помогает специалисту определить, как сильные, так и недостаточно развитые стороны человека.

Следующим этапом является составление программы для спортсмена. Психолог определяет основную проблему, продумывает пути решения дальнейших действий. Ведь главной целью работы является помощь спортсмену в достижении результатов с минимальными травмами и переживаниями. Специалист разрабатывает различного рода задания и упражнения для устранения проблем и негативных факторов в тренировочном процессе.

Третьим этапом, соответственно, является обратная связь спортсмена, поскольку психолог обязан контролировать изменения в его состоянии. На данном этапе важно поддерживать актуальную для спортсмена работоспособность, его настроение, отношение с окружающими.

На четвертом этапе психолог проводит разговор с другими соучастниками данного процесса – тренером, врачом или же семьёй спортсмена, если это считается крайне необходимым. Данная процедура проводится, если специалист намерен кардинально или

частично изменить программу становления спортсмена, добавить новые упражнения или провести очередную консультацию.

На пятом этапе основывается главная цель работы – создание и сохранение адекватного психологического состояния, настройка спортсмена на соревнования.

Если со стороны кажется, что это довольно простой и не такой долгий процесс, то на деле всё совсем иначе, и ожидание от психолога чуда и немедленного результата в данном случае не предусматривается.

Необходимо осознать, что данная процедура направлена на стопроцентную работу двух людей – психолога и самого спортсмена, ведь именно от его истинного желания отталкивается весь процесс, зависит его успешность на выступлениях в соревнованиях.

Не стоит забывать, что существует отличие командных видов спорта от индивидуальных, соответственно в данном случае задачи психологов будут немного другие.

Здесь первоначальной ступенью работы является психологическая подготовка тренера. Для этого психолог проводит беседу с использованием наставлений, подсказок, советов, рекомендаций, которые в дальнейшем помогут значительно упростить работу.

Что касается разработки программы, то тут есть некоторые схожести с индивидуальным процессом. Спортивный психолог так же использует тесты, которые помогают определить психологическую подготовку, работоспособность не только взятых отдельно спортсменов, но и всей команды.

Игроки так же ходят на консультации, беседы, при необходимости они вместе с тренером вносят изменения.

В данном случае рекомендуется проводить стабильное обследование два раза в год. Данная процедура может быть связана с изменением состава или же лидера команды, что играет главную роль при подготовке спортсменов к соревнованиям.

Так же не стоит забывать, что при долгосрочном планировании тренировочного процесса важно предусмотреть преемственность специалистов, чтобы переход на новый уровень (клуб, сборную команду, возрастную категорию и т. п.) не нарушал системы подготовки конкретного спортсмена.

Подводя итог, можно сказать, что спортивное сопровождение является важным этапом в спортивной деятельности спортсмена. Ведь хороший результат на соревнованиях -

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

это не только заслуга спортсмена и тренера, а также и психологов. От слаженной работы всей команды, в том числе и психологов, зависит успешность спортсмена на соревнованиях.

Литература

1. Битянова, М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. Учебное пособие / М: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. — 576 с. (Серия «Кафедра психологии»)
2. Ильин, Е.П. Психология спорта / Е. П. Ильин. - СПб., 2010.
3. Родионов, А.В. Психология физического воспитания и спорта / А. В. Родионов. - М., 2010.
4. Смирнова, В.В. Соотношение компонентов психологического сопровождения спортивной деятельности / В.В. Смирнова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта, 2009.
5. Сивицкий, В.Г. Система психологического сопровождения спортивной деятельности / В.Г. Сивицкий // Теория и практика физической культуры. - 2006.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.01

ФИТНЕС КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кожемякина Мария, студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Щеголева Марина, доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Аннотация

В статье рассматривается влияние фитнеса на формирование здорового образа жизни. Понятие фитнеса представлено с нескольких точек зрения, что позволяет выявить больше элементов, способствующих формированию здорового образа жизни.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: здоровый образ жизни, фитнес, двигательный режим, физическая культура, рациональный режим жизни, физические упражнения

FITNESS AS A HEALTHY LIFESTYLE FACTOR

Maria Kozhemyakina, student, Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky

Marina Shchogoleva, docent of the department of physical culture, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Abstract

The article considered the influence of fitness on the healthy lifestyle formation. The concept of fitness is presented from several points of view, which allows revealing more elements that contribute to a healthy lifestyle formation.

KEYWORDS: HEALTHY LIFESTYLE, FITNESS, MOVEMENT REGIME, RHYSCAL CULTURE, RATIONAL LIFESTYLE, PHYSICAL EXERCISE

Актуальность. Согласно общепринятому определению, физическая культура – это часть общей культуры общества, которая представляет собой совокупность элементов, направленных на создание и использование их для всестороннего развития качеств личности, совершенствования ее здоровья, физических данных и стабилизации социальной среды путем формирования норм воспитания и подготовки.

Актуальность исследования обусловлена тем, что развитие физической культуры – одна из приоритетных задач государственной политики, ведь здоровое общество представляет собой воплощение высших ценностей, норм и позволяет создать человека, способного привнести изменения в существующие порядки. Физическая культура направлена на организацию и создание для каждой личности условий для формирования здорового образа жизни. Одним из популярных направлений физической культуры является фитнес, разнообразие его методик и технологий позволяет индивидуально подходить к возможностям и потребностям человека.

Цель настоящей работы – проанализировать научно-методическую литературу, посвященную изучению возможностей фитнеса в формировании здорового образа жизни.

Основные **задачи** можно свести к следующим:

1. Рассмотреть понятия «фитнес» и «здоровье» с разных точек зрения;
2. Выявить связь фитнеса с факторами формирования здорового образа жизни;
3. Конкретизировать влияние занятий физическими упражнениями на состояние организма человека и его самочувствие.

Основные **методы** исследования: изучение специализированной литературы, поиск необходимых терминов, уточнение определений, сопоставление понятий, обобщение информации.

Ход исследования. Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни» являются разноплановыми и связаны с различными дисциплинами: психологией, экономикой, социологией, медициной и пр. В современной литературе им соответствует несколько смысловых значений.

Еще в Древней Греции философы задумывались о состоянии организма, о возможностях, которые открываются перед человеком, если его тело достаточно натренировано. Вовсе не случайно именно эта страна стала родиной Олимпийских Игр.

Впервые теоретически обосновать свои мысли о здоровье и его составляющих смог древнегреческий философ, врач и учёный Алкмеон Кротонский. Он дает определение здоровью как «...гармонии противоположно направленных сил». Именно здоровье определяет природу человека и состояние его жизнедеятельности, при этом болезнь предполагает господство одной из сил.

Определение, которым принято оперировать в научных статьях и официальных документах мирового уровня, было предложено в 1948 году Организацией Объединенных Наций. Его формулировку поддержала Всемирная организация здравоохранения. Она звучит следующим образом: «Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Всемирная организация здравоохранения подчеркивает, что при рассмотрении понятия «здоровье» важно не только телесное состояние человека, но и его ментальное (психическое) спокойствие, от которого напрямую зависит состояние организма.

На укрепление здоровья и профилактику болезней направлен здоровый образ жизни (ЗОЖ). ЗОЖ включает следующие основные элементы: оптимальный двигательный режим, рациональное питание, рациональный режим жизни, психофизиологическую регуляцию, половую культуру, тренировки иммунитета (закаливание), отсутствие вредных привычек и здоровьесберегающее воспитание [3].

Подробнее хотелось бы затронуть оптимальный двигательный режим, под которым понимается активная нагрузка на организм человека с целью стимулирования физической работоспособности для обеспечения защиты от негативных факторов внешней среды. К компонентам оптимального двигательного режима мы можем отнести спорт, физические упражнения, фитнес.

Фитнес можно рассматривать с различных позиций:

– в более узком плане фитнес представляет собой вид оздоровительной физической культуры, которая решает воспитательные и образовательные задачи физического самосовершенствования, а также формирует интерес и потребность к регулярным занятиям в свободное время;

– в более широком плане фитнес можно рассматривать это процесс и результат совершенствования физического состояния человека, как совокупность материальных и духовных ценностей [5].

Впервые термин «фитнес» возник за рубежом. Он произошел от английского слова «fitness», что означает «to be fit» («быть в хорошей форме», «соответствовать») и первоначально использовался для оценки физической и функциональной подготовленности занимающихся. С появлением аэробики (основатель – Кеннет Купер) и других популярных программ, интерес общества к физической активности возрос в разы, а формирование самостоятельной идеологии (свобода выбора, доступность, эмоциональность) [7] повлекло за собой необходимость в обозначении данного явления, новым термином стал «фитнес». Со временем данная категория расширилась и помимо традиционных аэробных программ в нее входили силовые упражнения, затем – упражнения на развитие гибкости, что впоследствии способствовало появлению новых фитнес-программ.

Фитнес оказывает влияние на индивидуально-психологические особенности каждого человека, так как программы занятий строятся с учетом потребностей и возможностей отдельной личности:

– активная физическая деятельность прививает самостоятельность, а также ответственность за принятые решения;

– систематические занятия фитнесом формируют дисциплинированность, поскольку посещение тренировок подразумевает точное время, дни выполнения нагрузок и свободу от них.

Духовное развитие при систематических занятиях предполагает формирование таких качеств как целеустремленность, умение преодолевать сложности, а также развитие навыков саморегуляции. При этом психофизическая регуляция может быть отнесена к одному из элементов здорового образа жизни.

О.М. Бабич под «психофизической регуляцией» подразумевает «...совокупность приемов и методов самокоррекции психофизиологического состояния человека, благодаря которым достигается оптимизация психических и соматических функций организм» [1]. В фитнесе существуют специальные программы, направленные не только на улучшение физического и функционального состояния человека, но и на развитие навыков саморегуляции физических и психологических состояний, к ним мы можем отнести пилатес, йогу, стретчинг, миофасциальный релиз и др. [9, 10].

Элементарные нагрузки, воздействующие на организм, придают личности уверенности в себе, помогают избавиться от стресса, стимулируют познавательную деятельность. Они позволяют человеку реализовать себя, раскрыть собственные физические возможности, пересмотреть свои взгляды на происходящие события и условия жизни.

Средства фитнеса подразумевают целенаправленное укрепление основных групп мышц, развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость. Постоянные дозированные нагрузки на организм позволяют ему более успешно адаптироваться и бороться с внешними негативными воздействиями. Постепенное улучшение физической формы и физических качеств позволяет создать более комфортные условия жизнедеятельности.

Вместе с тем необходимо отметить, что должный уровень физической активности нужно поддерживать наряду с рациональным режимом жизни. Рациональная организация жизнедеятельности предполагает систему жизни конкретного человека, которая с учетом необходимых и возможных условий обеспечивает ему высокий уровень здоровья и благополучия в

сферах социального, профессионального, семейного и культурного бытия [2]. Цель данного элемента – эффективное использование методов, приемов и средств для поддержания здоровья и реализации человеческого потенциала. Построение системы рационального режима жизни – это длительный процесс, от которого зависят индивидуальные успехи личности. Чем гармоничнее построена организация ритма и режима жизни, тем меньше здоровье подвергается опасностям.

Таким образом, фитнес представляет собой систему современных методик и технологий, направленных на поддержание, укрепление и сохранение здоровья (физического, социального, духовного), подразумевает свободный выбор человеком предпочитаемых средств и методов физического самосовершенствования с целью личной успешности и физического благополучия на фоне привлекательности занятий и получения удовольствия от них [6].

Привычка к организации двигательной активности закладывается в детстве. Именно этот период становится отправной точкой в жизни каждого человека. Данный возраст позволяет закладывать основы правильного физического развития и воспитания.

Фитнес-индустрия позволяет создавать условия для инновационного развития здоровьесберегающих технологий, направленных на привлечение к занятиям спортом как детей, так и взрослых. Элементы из сложной системы фитнеса применяются и в педагогике, одна из отраслей которой затрагивает физическое воспитание.

Здоровьесберегающая педагогика – готовность и способность образовательного учреждения обеспечить высокий уровень образовательной деятельности без ущерба для здоровья субъектов образовательного процесса. [4]. Этот термин принес в школы и университеты развитую систему физических упражнений для комфортных и интересных занятий.

Здоровьесберегающие технологии на практике реализуются на основе индивидуального подхода к каждому участнику образовательного процесса. Предлагаются различные ситуативные задания, направленные на развитие умения эффективного взаимодействия студентов и школьников друг с другом.

Фитнес-индустрия изменяется в соответствии с запросами общества, в связи с чем новые направления занятий появляются очень часто. Нацелены они не только на физическое самосовершенствование, но воздействуют на человека комплексно, сохраняя при этом его здоровье, комфорт и благополучие [8, 9]. Разнообразные фитнес-технологии максимально широко применяются в занятиях физической культурой дошкольных, школьных, средних специальных и высших учебных заведениях. Кроме того, предлагается широкий выбор направлений для старших возрастных групп населения.

Подобная тенденция в воспитании и развитии, в общем процессе оздоровления позволяет сохранить индивидуальные черты каждого занимающегося, позволяют ему лучше узнать себя и свое тело. При этом необходимо учитывать, что забота о здоровье человека в процессе занятий фитнесом является главной, а фактор развлечения занимает второстепенные позиции.

Заключение. Таким образом, фитнес является целостной системой, включающей в себя не только рациональный режим нагрузок, но и ориентированной на поддержание физического и психического здоровья занимающихся.

Разнообразие средств и методов фитнес-технологий позволяет подобрать необходимую нагрузку в соответствии с возможностями и потребностями человека. При этом оказывается позитивное влияние не только на физическое здоровье (развитие физических качеств и

функциональных возможностей), но и на общее самочувствие: происходит снижение степени выраженности стресса, улучшается эффективность познавательной деятельности, увеличивается круг знакомств. Все эти элементы могут быть отнесены к факторам формирования и укрепления здоровья.

Указанные доводы формируют справедливое мнение о том, что занятия фитнесом – это не только прекрасное времяпровождение вне рабочей и учебной деятельности, но и отличный способ сохранения и поддержания общего состояния организма, а также формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Бабич, О. М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки / О.М. Бабич. – Воронеж : Издат.-полиграф. Центр Воронежского гос. ун-та, 2008. – 40 с.
2. Вайнер, Э. Н. Валеология: Учебный практикум / Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта: Наука, 2001. – 416 с.
3. Вайнер, Э. Н. Социальные аспекты здоровья и здорового образа жизни / Э. Н. Вайнер // Валеология. – 1998. – № 3. – С. 17–23.
4. Гараева, Е. А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально-педагогическом образовании: учебное пособие / Е. А. Гараева. – Оренбург: ОГУ, 2013. – 175 с.
5. Григорьев, В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ. – 2010. – 228 с.
6. Сайкина, Е. Г. Фитнес в системе физической культуры / Е. Г. Сайкина // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. – 2008. – № 6. – С. 182–190.
7. Сайкина, Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е. Г. Сайкина. – СПб.: Образование, 2008. – 301 с.
8. Широкова, Е. А. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 7. – С. 77–82.
9. Широкова, Е. А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза // Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.
10. Федотова И. В. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов / И. В. Федотова, М. А. Щеголева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 199–202.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 376.3

ЗНАЧЕНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ-ИНВАЛИДОВ

Олеся Стебловская, Виктория Яковлева, студенты, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Евгения Широкова, канд. пед. наук, старший преподаватель, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Аннотация

Адаптивная физическая культура является важной составной частью всей системы реабилитации детей-инвалидов, что обуславливает необходимость ее постоянного обновления и модернизации в соответствии с запросами общества. В настоящей статье рассмотрены особенности организации занятия адаптивной физической культурой в условиях санаторного лечения, представлены результаты опроса детей с ограниченными возможностями здоровья о роли и функциях адаптивной физической культуры в процессе их реабилитации. Нами сделаны выводы о необходимости сочетания занятий адаптивной физической культуры со средствами медицинской и психологической реабилитации, что усиливает эффект комплексного воздействия на организм ребенка.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптивная физическая культура, физическое здоровье, психологическое здоровье, реабилитация детей-инвалидов, психологическая и социальная адаптация людей с ограниченными возможностями

THE IMPORTANCE OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN REHABILITATION OF DISABLED CHILDREN

Olesya Steblovskaya, Victoria Yakovleva, students, Kaluga State University named after K.Tsiolkovsky

Evgenia Shirokova, candidate of pedagogical sciences, senior teacher, Kaluga State University named after K.Tsiolkovsky

Abstract

Adaptive physical culture is an important component of the whole rehabilitation system for disabled children, which necessitates its constant update and modernization in accordance with society needs. This article discusses the features of adaptive physical culture lessons organization in the conditions of sanatorium treatment, presents the results of a survey of children with disabilities about the role and functions of adaptive physical culture in the process of their rehabilitation. We have made conclusions about the need to combine adaptive physical culture classes with medical and psychological rehabilitation means, which enhances the effect of the complex impact on the child's body.

KEYWORDS: ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION, PHYSICAL HEALTH, PSYCHOLOGICAL HEALTH, REHABILITATION OF DISABLED CHILDREN, PSYCHOLOGICAL AND SOCIAL ADAPTATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Актуальность. Двигательная активность является ежедневной потребностью здоровых людей, поскольку в этом случае их самочувствие значительно улучшается. Для человека с ограниченными возможностями здоровья физические упражнения также имеют огромное значение,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

так как являются одновременно эффективным инструментом и методом физической, психологической и социальной адаптации [3, с. 256].

Двигательная активность для лиц с ограниченными возможностями здоровья является не только условием жизнеобеспечения, но и средством поддержания работоспособности, способом развития больших полушарий коры головного мозга, координации межцентральных связей, формирования двигательных взаимодействий, когнитивных процессов, компенсации недостатков физического и психического развития [4, с. 146].

Цель нашего исследования – выявить значимость адаптивной физической культуры в реабилитации детей-инвалидов.

Ход работы. Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию инвалидов к социальной среде, на преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также осознанию необходимости того, что человек нужен обществу. Адаптивная физическая культура для многих людей с ограниченными возможностями является единственным способом влиться в общество, подружиться с партнерами, получить возможность для общения, приобрести новых друзей, эмоционально обогатиться, понять окружающий его мир. С ее помощью можно научиться получать положительные эмоции не только от простых движений, но и также стремиться к более крупным достижениям, побеждать и достойно терпеть неудачи, тем самым обретая ощущение счастья [2]. Как составная часть физической культуры АФК предназначена для людей со стойкими нарушениями функций вследствие заболеваний, травм или врожденных дефектов. Она направлена на стимуляцию позитивных реакций организма и формирование необходимых двигательных умений, навыков, физических качеств и способностей [5, с. 169].

Особенностью физических упражнений, которые применяются в лечебных и оздоровительных целях, является их лечебная и педагогическая направленность. При этом необходимо учитывать несомненное воздействие нервной системы на возникновение и протекание патологических процессов, из-за которых возникли те или иные ограничения в состоянии здоровья. Все это показывает специалистам необходимость назначения комплексного лечения и профилактики различных заболеваний, связанных с патологиями, из-за которых появились инвалидность и ограничения в состоянии здоровья, в котором среди других мероприятий общего лечебного, оздоровительного и профилактического характера одно из мест занимает лечебная физическая культура [6, с.21].

Основными средствами АФК являются физические упражнения, посредством которых осуществляется направленное воздействие на организм, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. В сочетании со средствами медицинской и психологической реабилитации занятия АФК усиливают эффект комплексного воздействия на организм человека [1, с. 19]. В совокупности это позволяет достичь хорошей динамики восстановления.

На базе санатория нами был произведен опрос, в котором приняли участие дети-инвалиды различных возрастов в количестве 10 человек, проходящих курс реабилитации в санатории «Источник».

Цель опроса – выявление значимости адаптивной физической культуры в реабилитации детей-инвалидов в условиях санаторного лечения.

Задачи исследования можно свести к следующим:

1. Рассмотреть АФК как составную часть реабилитации детей-инвалидов в санатории;
2. Определить значимость адаптивной физической культуры с помощью самооценки детей с ограниченными возможностями здоровья;
3. Охарактеризовать влияния адаптивной физической культуры на физическое здоровье и психологический микроклимат в коллективе детей с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования:

- анализ литературных источников по теме исследования;
- подготовка и проведение анкетирования детей с ограниченными возможностями здоровья;
- математическая обработка данных, анализ результатов исследования.

Как выяснилось в ходе исследования, реабилитация инвалидов в санатории включает в себя большой комплекс средств АФК, медицинской и психологической реабилитации, к которым относятся: групповая и индивидуальная лечебная физическая культура в зале, в бассейне, кинезотерапия, аппаратная физиотерапия, электростимуляция, аппаратный и ручной массаж, мануальная терапия, иглорефлексотерапия, фитотерапия, души (дождевой, игольчатый, Шарко, подводный и др.), водолечебные ванны (минеральные, радоновые, грязевые, углекислые, кислородные и др.), бани (парные, сауны), ароматерапия, иппотерапия, психотерапия, психоконсультирование и психо-тренинги и др.

Все процедуры и занятия по АФК назначаются строго в соответствии с назначением и рекомендациями лечащего врача, а также определяется их количество и продолжительность.

На вопрос анкеты: «Какой из предложенных методов лечения вы предпочитаете?» респонденты указали по три самых популярных. Так, 90% респондентов отмечают ЛФК в бассейне, 50% респондентов – индивидуальные занятия ЛФК, 40% респондентов – бальнеолечение и кинезотерапию, 30% респондентов – грязелечение и ручной массаж, 10% респондентов – ароматерапию, аппаратный массаж, групповые занятия ЛФК. Следовательно, индивидуальные и групповые занятия по лечебной физической культуре в зале и бассейне, а также, индивидуальные занятия по кинезотерапии являются самыми популярными среди респондентов видами адаптивной физической культуры.

Результаты наблюдения за организацией работы санатория показали, что в нем создана атмосфера взаимопонимания, благоприятного общения, благожелательных отношений между всеми участниками процесса реабилитации. Так, на вопрос «Приобрели ли вы новых знакомых и друзей за период лечения в санатории?» все опрошенные ответили положительно. На вопрос анкеты «Как изменился ваш психологический микроклимат за время лечения в санатории?» 60% человек утверждают, что стали общительнее, 10% человек – стали раскрепощеннее, у 30% человек ничего не изменилось. То или иное заболевание у таких детей вызывает определенный дискомфорт и неловкость в компании здоровых людей.

Тем не менее, на значительные улучшения самочувствия за период лечения в санатории указывают все респонденты: они отмечают, что повысился аппетит, выросла продолжительность и качество сна, улучшилось настроение и появилось желание заниматься АФК дальше.

В свободное от занятий и процедур время дети в санатории могут посетить кинотеатр, библиотеку, детскую комнату с разнообразными настольными и подвижными играми. Кроме того, в санатории установлены столы для настольного тенниса, присутствует пункт проката всевозможного инвентаря для скандинавской ходьбы, сноуборда, лыжных прогулок, скоростного спуска на специальных лыжах и ватрушках, катания на коньках, велосипедах, самокатах, роликовых коньках, а также спортивные площадки по волейболу, бадминтону, футбольное поле. Вокруг санатория находится большой парк, где можно совершать пешие и конные прогулки. Вечерние танцевальные и тематические вечера, концерты создают теплую и приятную атмосферу внутри санатория, способствуют новым знакомствам и взаимному желательному общению среди отдыхающих.

На вопрос: «Каким видом двигательной активности вы предпочитаете заниматься в свободное время?» 30% детей выделили занятия иппотерапией, 60% респондентов – суставную гимнастику, 40% респондентов – аквааэробику, 30% респондентов – лыжные прогулки, 20% респондентов – скандинавскую ходьбу и по 10% респондентов – настольный теннис и дискотеку.

Большую роль в реабилитации инвалидов играет профессионализм, умение найти индивидуальный подход к каждому ребенку, коммуникабельность и заинтересованность специалистов в конечном результате лечения. Именно инструкторы высокой квалификации допускаются к достаточно нелёгкой работе с детьми-инвалидами, они планируют, осуществляют и контролируют процесс реабилитации средствами АФК.

На вопрос анкеты «Нравятся ли вам заниматься с вашим инструктором?» все респонденты ответили положительно, что указывает на высококвалифицированную работу инструкторов санатория «Источник».

Выводы. В результате проведенного исследования можно утверждать, что адаптивная физическая культура имеет большое значение в реабилитации детей-инвалидов, позволяет гармонично соединять и развивать их физическое и психологическое состояние. АФК способствует социализации и повышает жизнеспособность ребенка, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья. В значительной мере адаптивная физическая культура влияет на формирование благоприятных условий повышения двигательной активности, раскрытия резервных возможностей, развития самостоятельности, переноса в повседневную жизнь необходимых двигательных навыков и умений, гармонизации психического и физического компонентов здоровья детей, формирует адаптационные способности к жизнедеятельности в социуме.

В санатории «Источник» созданы все условия для прохождения комплексной реабилитации детей-инвалидов, где в совокупности с АФК планомерно сочетаются медицинская и психологическая составляющие процесса оздоровления. Для человека инвалидность – тяжелое испытание, часто сопровождающееся грустным настроением, апатией к окружающему миру, депрессиями. Работа специалистов по АФК заключается в способности создания для инвалидов атмосферы психологического комфорта, уверенности в себе, благополучия, свободы, расслабленности, давая детям-инвалидам возможность наслаждаться и получать удовольствие от предлагаемых упражнений.

Следовательно, реабилитация детей-инвалидов будет иметь положительные результаты, если ее рассматривать в едином комплексе средств АФК, медицинской и психологической реабилитации, при этом в процессе комплексной реабилитации человеку важно понимать, что он не один и его проблема не уникальна.

Литература

1. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / С. П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2005. – 448 с.
2. Леонова, Ю.И. Возможности применения телесно ориентированной терапии в поддержании физического и психологического благополучия человека / Ю. И. Леонова, Е.А. Широкова // Психологически безопасная образовательная среда: проблемы проектирования и перспективы развития: сборник материалов III Международной научно-практической конференции. – Чебоксары, 2021. – С. 48-52.
3. Старостина, А. В. Исследование физической активности студентов Вологодского государственного университета / А. В. Старостина // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития : материалы 5 Международная научно-практическая конференция. – Красноярск : Сибирский государственный аэрокосмический университет, 2015. – С. 256–260.
4. Старостина, А. В. Особенности обучения слабовидящих детей 9-10 лет акробатическим упражнениям (на примере кувырка вперед) / А. В. Старостина, Н. С. Сверкунова // Интеграция мировой науки и техники: императивы развития : материалы 4 Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону : ООО «Приоритет», 2015. – С. 145–149.
5. Строгова, Н. А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н. А. Строгова // Теория и практика общественного развития. – 2012. – № 2. – С. 169 – 171.
6. Томенко, А. А. Занятия физической культурой и спортом в структуре физической и социально-психологической реабилитации инвалидов / А. А. Томенко // Педагогика, психология и мед.- биологические проблемы физ. воспитания и спорта. – 2010. – №1. – С. 19–24.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 797.122.2:796.077.5:061

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

Александр Юрьевич Журавский, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь. Владимир Владимирович Шантарович, доцент, доцент кафедры спортивных дисциплин МГПУ им И.П. Шамякина, гл. тренер национальной команды по гребле на байдарках и каноэ, г. Мозырь, Республика Беларусь, Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры физической культуры и спорта Полесского государственного университета, г. Пинск, Республика Беларусь.

Аннотация

В статье рассматриваются основные средства, методы и направления в круглогодичной подготовке студентов-гребцов на байдарках в процессе многолетней подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: гребля, байдарки, студенты, средства, методы, направления

MODERN TRENDS OF STUDENT SPORTS CLUB ACTIVITIES IN THE CONTEXT OF TRAINING HIGHLY QUALIFIED REDGEARS ON KAYARKS

Alexander Zhuravsky, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus.

Vladimir Shantarovich, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Sports Disciplines of I. Shamyakin State Pedagogical University, head coach of the national rowing and canoeing team, Mozyr, Belarus, Anatoly Nikolayevich Yakovlev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports of Polesie State University, Pinsk, Republic of Belarus.

Abstrakt

The publication reveals the main directions in the year-round training of rowers in kayaks. They involve the implementation in practice, highlighted in the theory and methodology of sports training, the principles of the training process.

KEYWORDS: ROWING, KAYAKING, STUDENTS, MEANS, METHODS, DIRECTIONS

Актуальность

Определение основных средств воздействия на организм спортсмена связано с методологией учебно-тренировочного процесса, который наряду с традиционными подходами имеет ряд ключевых положений, связанных с направлением подготовки высококвалифицированных спортсменов [3, С. 129–136].

Высокая конкуренция на мировой арене ведет к постоянному поиску инновационных технологий, где приоритетной задачей является устранение разрыва между уровнем спортивной квалификации молодежных команд и основной команды. В данном случае идет

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

речь о выступлении Белорусских спортсменов в водных видах спорта (гребля на байдарках), где Республика Беларусь занимает одно из ведущих мест не только в стране, но и в мировом спортивном сообществе.

Этому способствует сочетание титанического труда гребцов с научным, медико-биологическим и педагогическим сопровождением тренировочного процесса.

Немаловажную роль в спортивном совершенствовании студентов, занимающихся повышением мастерства в гребле на байдарках, играет спортивный клуб высшего учебного заведения, который призван устранить недостатки в подготовке в виде коррективов, чтобы эффективно совмещать учебные занятия с учебно-тренировочным процессом студенческой молодежи, специализующихся в гребле на байдарках.

Цель исследования

Систематизировать деятельность тренерско-преподавательского состава в аспекте направления подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках в условиях деятельности вуза.

Результаты исследований

В результате изучения научной и специальной литературы по теме исследования позволили выявить основные направления подготовки высококвалифицированных спортсменов в гребле на байдарках. Среди них были выделены следующие: моделирование соревновательной структуры и уровня специальной подготовленности гребцов на байдарках; адекватность тренировочных нагрузок по морфофункциональным, возрастным и половым особенностям спортсменов; изменение тренировочных нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями гребцов.

Вместе с тем необходим учет основополагающих в теории и методике спортивной тренировки принципов: направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация и индивидуализация; единство общей и специальной подготовки; непрерывность тренировочного процесса; единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок, их волнообразности и цикличности [1, 3, 4].

Было выявлено, что при выполнении физических нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах тренировочного процесса гребцов необходимо придерживаться следующих направлений:

1. В данном виде основные задачи годового цикла подготовки близки по содержанию и, в целом, сводятся к развитию выносливости, быстроты, скоростной выносливости и силы. Однако специфика подготовки на короткие, средние и длинные соревновательные дистанции, вносит определённые коррективы в структуру объёмов и интенсивности выполняемой тренировочной нагрузки:

2. Структура процесса подготовки высококвалифицированных гребцов с учетом гендерных особенностей не имеет существенных различий (кроме общих тренировочных нагрузок по отдельным средствам подготовки). Ключевым положением в организационной структуре учебно-тренировочного процесса, лиц женского пола следует учитывать физиологические особенности их организма [2; 3].

В таблице представлены данные о параметрах тренировочной нагрузки студентов-гребцов на байдарках в годовом тренировочном цикле. Показатели отражают выполнение тренировочной нагрузки в различных зонах интенсивности, где четко выражены основные критерии, обязательные для выполнения, т.е. в относительных процентах от суммарной работы специальной или общефизической направленности (таблица 1.).

Таблица 1 Основные параметры, выполняемой физической нагрузки в учебно-тренировочном процессе гребцов на байдарках и их взаимосвязь с результатом прохождения соревновательной дистанции 500 метров

Зоны интенсивности Тренировочные средства	Показатели						
	Километраж		Часы		%	г	р
	\bar{X}	σ	\bar{X}	σ			
Гребля в зоне I - La < 2 ммоль/л	2383,45	162,63	230,2	14,25	46,6	0,231	<0,05
Гребля в зоне II - La 2-4 ммоль/л	1931,94	72,81	180,5	5,47	37,7	0,573	>0,05
Гребля в зоне III - La 4-8 ммоль/л	480,56	29,65	40,2	3,35	9,4	0,784	>0,05
Гребля в зоне IV - La > 8 ммоль/л	229,64	15,73	18,7	2,28	4,5	0,432	>0,05
Гребля в алактатной зоне	92,87	10,85	6,4	0,53	1,8	0,767	>0,05
Общий объём гребли, км (часов)	5118,46	221,67	476	25,88	100,0	-	-
Легкоатлетический бег, км	98,50	6,38	8,5	1,37	25	0,865	>0,05
Тренажёрная подготовка (Дан-спринт), час	-	-	107,4	8,35	27,4	0,484	>0,05
Атлетическая подготовка на силовых тренажёрах по методу круговой тренировки	-	-	102,6	7,39	26,1	0,332	<0,05
Общеразвивающие упражнения без снарядов	-	-	84,5	3,75	21,5	-	-

Общий объём общей физической подготовки	-	-	393	24,86	100,0	-	-
---	---	---	-----	-------	-------	---	---

Примечание: $r = 0,390$, для 5% уровня значимости

В данном случае, можно отметить, что объём гребли во II-ой зоне интенсивности связан со скоростью движения лодки, так как она находится в пределах 70-80 % от максимальной, у байдарочников равен в среднем 1931 км (37,7 % от всего объёма). Физиологические показатели отражают уровень интенсивности гребли (концентрация лактата находится в пределах 2-4 ммоль/л, ЧСС на уровне 80-90 % от максимальной). Выполнение тренировочной нагрузки приближается к максимальным показателям (90-100 % уровню анаэробного порога - АНП). Энергообеспечение мышечной деятельности осуществляется за счёт аэробного механизма. Показатели объёма гребли в III-ей зоне интенсивности у мужчин - байдарочников значительно сокращается, если сравнивать с предыдущими зонами, и это связано с изменениями по скоростным параметрам, так как эти показатели возрастают на по сравнению с двумя предыдущими (интенсивность гребли превышает АНП на 10%), что в дальнейшем приносит изменения в функциональных показателях (ЧСС спортсменов поднимается до 95% от максимальной величины). Мышечная деятельность спортсменов может осуществляться в смешанном режиме (аэробным и анаэробным механизмом энергообеспечением), поэтому и концентрация лактата возрастает до 8 ммоль/л. Объёмные показатели гребли в следующей IV-ой зоне интенсивности составляет примерно 229 км или 4,5% от общего объёма, где ключевым положением служит значительное приближение к максимальным показателям (скорость лодки достигает 90-100 % от максимальной, а концентрация лактата превышает 8 ммоль/л.).

В V зоне интенсивности работа занимает в среднем 92 км (1,8 % от всего объёма). Это, как правило, гребля на отрезках от 20 до 100 метров. Учебно-тренировочный процесс построен таким образом, что в аэробном режиме объём в среднем 2383 км. (46,6%) от всего объёма специальной работы. Аэробно-анаэробный режим (37,7 % или 1931 км.) Остальные 480 км (9,4%) и 229 км (4,5%) спортсмены тренируются в режиме анаэробного энергообеспечения. Максимальная скоростная гребля в анаэробной подготовке байдарочников занимает 92 км или 1,8%. ОФП гребцов на байдарках составляет в среднем 393 часа. Первое место в структуре ОФП у байдарочников занимает работа на гребных тренажёрах - 107 часа или 39,1%. Приоритет в годичном цикле отводится атлетической

подготовке (102,6 часа или 37,4% от общего объёма средств). ОРУ без снарядов (84,5 часа - 21,5%; и легкоатлетическому бегу 8,5 часов или 2,6%).

На рисунке 1. представлена динамика объёма и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины).

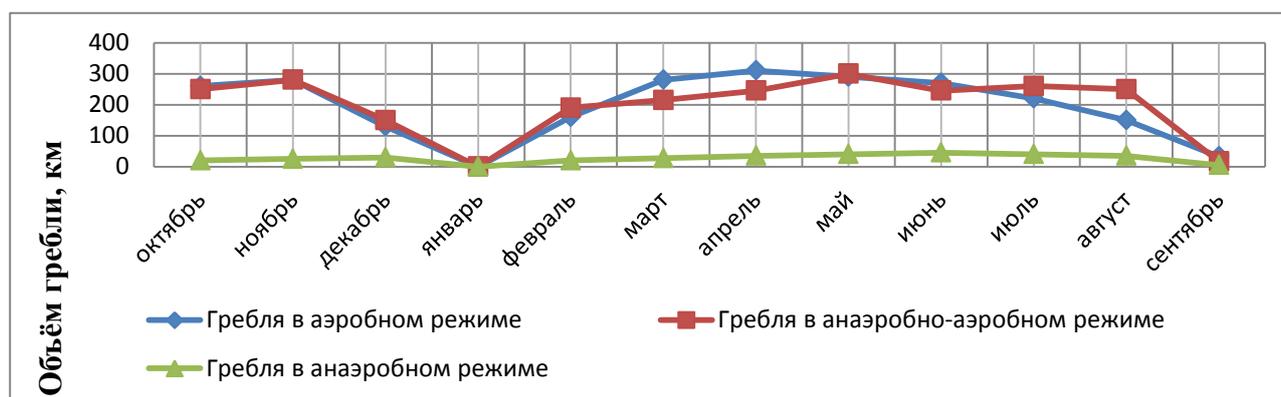


Рис.1. Динамика объёма и интенсивности гребли на воде в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках (мужчины)

Подготовительный период (октябрь): аэробный режим (260,0 км); смешанный режим (250,0 км).

Ноябрь объём гребли в аэробной зоне (280 км). Смешанный аэробно-анаэробный и анаэробный режима (280 и 25 км соответственно). Декабрь гребля на воде практически в зонах интенсивности существенно снижается. В январе занятия на воде не проводятся, приоритет -это гребля на тренажерах и общая физическая подготовка. Тренировочный процесс гребцов на байдарках соответствует классическим понятиям построения общего подготовительного этапа модели годичного цикла Л.П. Матвеева [3].

Январь – ОФП. В начале специально подготовительного этапа (февраль-март) значительно возрастает объём гребли в аэробно-анаэробном режиме, причем он больше, чем объём гребли в аэробном режиме, затем постепенно возрастает объём гребли в анаэробном режиме, достигая максимума к началу соревновательного этапа (апрель). Однако в июне несколько возрастает и объём гребли в аэробном режиме. Такая ситуация не типична для соревновательного этапа, тем более квалифицированных спортсменов. К тому же объём аэробной нагрузки остаётся достаточно большим в августе, в конце соревновательного этапа.

Заключение

Проведенные исследования позволили определить основные средства, методы и направления подготовки высококвалифицированных гребцов на байдарках в период обучения в университете. В связи с этим, принятие решений, направленных на выбор оптимального варианта организации учебно-тренировочного процесса в условиях деятельности ВУЗа требует знания особенностей обучения и тренировок, что сопрягается с понятийным аппаратом и содержательным звеном инновационной концепции подготовки спортсменов в условиях функционирования вуза, где целеполагание спортсмена совпадает с социальными амбициями современного учреждения образования, что сказывается в дальнейшем не только на имидже но влияет на профориентационную работу.

Литература

1. Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / И.С. Барчуков.- М: КноРус, 2021.-366 с.
2. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт : научный журнал. – 2013. – № 3. – С. 95-103.
3. Журавский, А. Ю. Физиологические основы моделирования нагрузки в годичном тренировочном цикле высококвалифицированных гребцов на байдарках и каноэ / А. Ю. Журавский, В. В. Шантарович // Весн. Мазыр. дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2016. № 2 – С. 129–136.
4. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л.П. Матвеев.- М: Спорт, 2019.- 342 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Алешко Алина, студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Широкова Евгения, канд. пед. наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Аннотация

В статье представлен обзор исследований о влиянии занятий йогой на психологическое и эмоциональное состояние и здоровье человека, а также описаны способы и возможности применения упражнений в повседневной жизни для снятия напряжения и снижения стресса.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: йога, физическая культура, стресс, напряжение, влияние йоги на психологическое состояние

APPLICATION OF RELAXATION METHODS IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES WITH STUDENTS

Alina Aleshko, student, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Shirokova Evgeniya, candidate of pedagogical sciences, senior teacher of the Department of physical culture, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Abstract

The article presents the research review about the influence of yoga on one's psychological and emotional state and health, and describes the methods and possibilities of using exercises in everyday life to relieve tension and reduce stress.

KEYWORDS: YOGA, PHYSICAL CULTURE, STRESS, TENSION, INFLUENCE OF YOGA ON THE PSYCHOLOGICAL CONDITION

Актуальность. Современный ритм жизни нередко заставляет людей испытывать стресс и напряжение, поэтому важно уделять внимание не только физическому здоровью, но и психологическому состоянию. Согласно Институту показателей и оценки здоровья, от депрессии страдает 3,8% населения, в том числе 5% взрослых и 5,7% лиц старше 60 лет. Во всем мире – около 280 миллионов человек. Помимо этого, существует проблема информационной перегрузки, которая также может грозить человеку стрессом и нервным истощением, признаками которых является потеря сна, повышенная возбудимость, утомляемость, навязчивый страх, чувство паники, депрессия, раздражительность и частые приступы гнева [3]. Безусловно, для лечения часто необходима терапия, но существуют дополнительные методы улучшения психологического состояния. Одним из них может являться йога как инструмент для снятия как физического напряжения, так и психологического. Йога не требует специальной физической подготовки, поэтому заниматься различными видами йоги могут все.

Применение упражнений (в йоге – асан), концентрация на них, а также определённые техники дыхания помогают расслабиться, поднять уровень настроения и физического самочувствия, снизить тревожность, беспокойство и напряжение. Потенциал йоги для

поддержания здоровья сделал её популярной во всем мире: существуют Международный Всемирный Союз Йоги, Европейская ассоциация йоги, а в Индии с 1965 г. действует правительственное постановление о введении изучения йоги в учебных заведениях, армии и полиции.

Цель исследования – рассмотреть влияние занятий йогой на психологическое и эмоциональное состояние человека, а также описать способы и возможности применения упражнений в повседневной жизни для снятия напряжения и снижения стресса.

Ход исследования. Йога – понятие в индийской культуре, в широком смысле означающее совокупность различных духовных, психических и физических практик, разрабатываемых в разных направлениях индуизма и буддизма и нацеленных на управление психическими и физиологическими функциями организма с целью достижения возвышенного духовного и психического состояния [12].

За пределами Индии термин «йога» зачастую ассоциируется лишь с физическим аспектом занятий – хатха-йогой и асанами, однако существуют больше видов, сильнее отражающих духовный и душевный аспекты йоги, например, раджа-йога, карма-йога, бхакти-йога и т.п. [17].

Йога влияет на психологическое состояние человека с разных сторон. Во-первых, умеренная физическая нагрузка – это залог здорового организма, а психологическое здоровье неразрывно связано со здоровьем физическим. Особенно это важно при сидячем образе жизни. Упражнения помогают укреплению мышц, развитию общей выносливости и насыщению клеток кислородом, необходимым для нормальной работы всех органов. Во-вторых, этому способствуют дыхательные техники, используемые в занятиях йогой: во время асан практикуется глубокое и медленное дыхание животом. Помимо насыщения организма кислородом, это помогает добиться концентрации внимания на выполняемом упражнении и на дыхании, и абстрагироваться от проблем и переизбытка информации. Также важную роль в йоге играет медитация. Она представляет собой совокупность разнообразных практик, направленных на расслабление, осознанность и уравновешенность. Медитация в настоящее время даже широко используются для целей психотерапии и психотренинга [4, 18], а также внедряется в оздоровительные занятия [6, 7]. Зачастую медитация тесно связанная с дыхательными практиками. Физическая активность может оказывать похожее воздействие, если человек концентрируется на физических ощущениях (например, работе определённых мышц), что также используется в различных психотерапевтических техниках [9].

Один из самых важных текстов о йоге - трактат «Виджняна Бхайрава Тантра», написанный более 5000 лет назад. Он кратко описывает методы медитации, осознанного дыхания, концентрации на различных центрах тела, техниках визуализации, воображения и созерцания посредством каждого из чувств для достижения психического здоровья [14].

Ещё один текст про йогу, а точнее, про одно из её направлений (хатха-йогу) называется «Гхеранда-самхита». Он состоит из поучений и наставлений о «йоге тела, которая ведет к познанию истины» [5]. Речь в них идёт об очистительных процедурах - шаткарме, об асанах и их воздействии на организм, о психологических техниках для достижения контроля восприятия (пратьяхара), о дыхательной практике (пранаяма). О ней автор пишет так: «посредством ее человек становится ровным, гармоничным и здоровым».

Проведённые в настоящее время многочисленные исследования показывают, что йога действительно положительно влияет на психоэмоциональное состояние и здоровье человека. Группа ученых во главе с Г. Кирквудом (Совет по исследованиям в области

комплементарной медицины Великобритании) провёл анализ ряда исследований о воздействии йоги при стрессе и связанных с ним заболеваниях. Эта же группа ученых проанализировала исследования о влиянии занятий йогой на людей с депрессивными расстройствами. В результате анализа была подтверждена достоверность данных, свидетельствующих о том, что они нормализуют функцию автономной нервной системы, приводя все показатели их в норму [11, 15].

Доктор медицинских наук, профессор А. Михальсен (кафедра комплементарной медицины Университета Дуисбурга-Эссена в Германии) провёл исследование, доказав, что занятия йогой снижают уровень кортизола – гормона, вырабатываемого при стрессе. Экспериментальная группа занималась йогой два раза в неделю по 90 минут на протяжении трех месяцев, и у её участников, в отличие от участников контрольной группы после каждого занятия уровень кортизола в слюне снижался. Также респонденты, имевшие жалобы на боль в голове или спине, отмечали её снижение, и все респонденты обратили внимание на улучшение эмоционального состояния [13].

Исследование доктора Патрисии Кинсер, проводимое среди женщин, страдающих депрессивными расстройствами в сильной степени также дало положительные результаты. Участницы исследования отмечали общее улучшение состояния [10].

С помощью нейровизуализации мозгового кровообращения во время медитации было доказано, что определенные участки мозга лучше кровоснабжаются, а также видны положительные изменения в состоянии клеток центральной нервной системы, что позволяет предположить, что медитация связана с устойчивым вниманием, памятью, семантическим познанием, творчеством и повышением ментальных возможностей [8, 17].

В йоге существует множество вариаций упражнений, направленных на уравнивание и расслабление. Рассмотрим более подробно дыхательные практики. Они могут выполняться в любом исходном положении и почти в любой обстановке, поэтому их можно назвать одним из самых доступных способов успокоиться и сконцентрироваться. Дыхательные упражнения помогают расслабить мышцы, снизить кровяное давление, выровнять дыхание, замедлить учащенное сердцебиение [2].

Самая простая техника – равное дыхание (самавритти или квадратная пранаяма [1]). При её выполнении необходимо сделать глубокий вдох, считая до 4, затем сделать равную по длительности паузу, и выдох, также считая до 4. Важно следить, чтобы все составляющие цикла дыхания были одной длины.

Ещё одна техника называется “4-7-8”. Необходимо принять удобное положение, прижать кончик языка к нёбу, и полностью выдохнуть через рот. Затем нужно сделать вдох носом, считая до 4, после чего задержать дыхание на 7 счётов. После этого медленно со свистом выдохнуть, считая до восьми. Это хорошая альтернатива предыдущей технике, которая может помочь быстро расслабиться и уснуть. В крайнем случае, помочь восстановить равновесие могут даже просто 10-20 глубоких и длинных вдохов и выдохов.

Одна из самых популярных асан йоги, направленная на расслабление, носит название шавасана, поза мертвеца [17]. В результате правильного выполнения данной асаны человек ощущает себя одновременно расслабленным и полным сил, а ум становится спокойным и сфокусированным. Техника её выполнения не так проста, как кажется, так как для этого нужно полностью убрать напряжение, и при этом полностью контролировать своё тело и почувствовать его каждую часть. Для этого нужно:

1. Лечь на спину, симметрично расположить правую и левую части тела;
2. Повернуть руки ладонями вверх, положить под углом 45 градусов к телу;

3. Постараться сконцентрироваться на внутренних ощущениях, ни о чём не думать, полностью расслабиться и оставаться неподвижным;

4. Начинать расслабление мышц с мышц лица (мышцы лба, глаз, переносицы и рта)

5. Затем мысленно пройти по всем частям тела и почувствовать, как каждая мышца расслабляется

Эта асана часто является завершающей для занятий йогой любого вида.

Углубить данный способ расслабления предлагает такая практика, как йога-нидра. Она была разработана Свами Сатьянанда Сарасвати на основе исследований физиологии мозга и древних практик йоги. Её называют йогой сна, так как «nidra» в переводе с санскрита означает «сон». Данная практика снижает высокую тревожность и её симптомы: головные боли, головокружение, боль в груди, учащённое сердцебиение и т.п., так как она связана с последовательной проработкой частей тела в мотокортексе и сенсорной области мозга, что вызывает глубокое медитативное состояние [16]. Самое важное понятие в йога-нидра – санкальпа, что переводится с санскрита как «установка», «намерение». Это, по сути, форма самодисциплины, помогающая управлять своими эмоциями и совершенствоваться. Йога-нидра выполняется в описанной выше шавасане, чтобы достичь полного расслабления, но если в основных практиках йоги шавасана – заключительный элемент, то для нидры – основной. Чаще всего этим видом йоги занимаются с инструктором, который направляет внимание занимающегося в определённые точки его тела. Йога-нидра вводит человека в состояние между сном и бодрствованием, как бы предшествующее сну. Помимо улучшения качества сна и снятия тревожности, она способствует улучшению памяти и повышению уровня стрессоустойчивости [16].

Выводы. Таким образом, исследования подтверждают положительное влияние занятий йогой на психоэмоциональное состояние и здоровье человека. Участники проведённых исследований, как и сами исследователи, отмечали улучшение самочувствие, подъём уровня концентрации, энергии и уверенности, снижение тревоги и напряжения. Доступность и разнообразие техник делает йогу отличным инструментом для борьбы со стрессом стресса для каждого человека в различных условиях в повседневной жизни, а также позволяет мысленно отвлечься от бесконечного потока информации и сконцентрировать внимание на самом себе и своих ощущениях.

Литература

1. Айенгар Б. К. С. Прояснение пранаямы. Пранаяма Дипика / Б. К. С. Айенгар. – М. : Альпина нон-фикшн, 2008. – с. 91–92
2. Бойко Е. Энциклопедия дыхательной гимнастики / Е. Бойко. – М.: Вече, 2008, – с. 87.
3. Зотова, О. М. Функциональное состояние организма в условиях информационных перегрузок: информационный или хронический стресс? / О. М. Зотова // Павловские чтения: сборник научных трудов всероссийской научно-практической конференции. – Курск, Курский государственный медицинский университет, 2018. – С. 19–23.
4. Королев, Е. И. Использование техник медитации в психотерапии / Е. И. Королев // Концепции современного образования, время перемен: сборник научных трудов. – Казань, 2020. – С. 166–170.
5. Ригина А. Путь Шивы. Антология древнеиндийских классических текстов / пер. с санскр. А. Ригина. – Киев : Экслибрис, 1994. – с. 257.

6. Широкова, Е.А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов ВУЗА / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. 2020. № 1 (56). С. 63-66.
7. Широкова, Е. А. О роли медитации в процессе физической активности / Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2021. Т. 6. № 1. С. 70-75.
8. Cahn, B. R. Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies / B. R. Cahn, J. Polich // Psychological bulletin, 2006. – Vol. 132.2. – P. 180.
9. Farb, N. Mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference / N. Farb, Z. V. Segal, H. Mayberg, J. Bean, D. McKeon, Z. Fatima, A. K. Anderson // Soc Cogn Affect Neurosci. – 2007. – Vol. 2 (4). – P. 313–322.
10. Kinser, P. A. A Feeling of Connectedness: Perspectives on a Gentle Yoga Intervention for Women with Major Depression / P.A. Kinser, C. Bourguignon, A. J. Taylor, R. Steeves // Issues Ment Health Nurs, 2013. – № 34 (6). – P. 402–411.
11. Kirkwood, G. Yoga for anxiety: A systematic review of the research evidence / G. Kirkwood, H. Rampes, V. Tuffrey, J. Richardson, K. Pilkington, S. Ramaratnam // Br J Sports Med. – 2005. – P. 91.
12. Knut A. Theory and Practice of Yoga: Essays in Honour of Gerald James Larson / A. Knut. – Brill Academic Publishers, 2005. – P. 110.
13. Michalsen, A. Rapid stress reduction and anxiolysis among distressed women as a consequence of a three month intensive yoga program / A. Michalsen, P. Grossman, A. Acil, J. Langhorst, R. Ludtke, T. Esch et al. // Med SciMonit. Medicine at the University Duisburg-Essen, 2005. – P. 61.
14. Osho. The Book of the Secrets / Osho. – New York : St. Martin's Griffin, 1998. – P. 512.
15. Pilkington, K. Yoga for Depression: The Research Evidence / K. Pilkington, G. Kirkwood, H. Rampes, J. Richardson // J Affect Disord, 2005. – P. 13–24.
16. Saraswati S. S. Yoga Nidra / S. S. Saraswati. – Yoga Publications Trust, 2003.
17. Sri Swami Rama. The royal path: Practical lessons on yoga / Sri Svami Rama. – Himalayan Institute Press : New Ed edition, 2008.
18. Telles, Sh. A fMRI Study of Stages of Yoga Meditation Described in Traditional Text / Sh. Telles, S. Nilkamal, K. V. Naveen, S. Deepeshwar, S. Pailoor, N. K. Manjunath, L. George, R. Dawn, A. A. Balkrishna // J Psychol Psychother, 2014. – 5:3 – P. 25.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Ольшанская Ольга Игоревна, Викторова Алина Сергеевна, студенты Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Щеголева Марина Анатольевна, доцент кафедры физического воспитания Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского

Аннотация

Период сдачи зачетов и экзаменов является для студентов стрессовым. Минимальный уровень физической активности в указанный период необходим для поддержания умственной работоспособности, комфортного физического и эмоционального состояния. В настоящей статье перечислены и проанализированы основные аргументы в пользу занятий физической культурой в период сессии: улучшение внимания, смена деятельности, повышение умственной работоспособности. Авторы приводят комплекс упражнений для студентов высших учебных заведений, направленный на компенсацию нехватки физической активности в период сессии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: сессия, студенты, умственная активность, физическая культура, здоровье, упражнения

PHYSICAL EXERCISE IMPACT ON THE STUDENTS MIND ACTIVITY DURING THE SESSION

Olga Olshanskaya, Alina Viktorova, students, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Marina Shchegoleva, docent of the Department of Physical Culture, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Abstract

The tests and exams passing is a stressful period for students. The minimum level of physical activity during this period is necessary to maintain mental working capacity, comfortable physical and emotional state. This article lists and analyzes the main arguments in favor of physical education during the session: attention improvement, activity change, increase of mental working capacity. The authors presented a set of exercises aimed to compensating the lack of physical activity during the session for students of higher educational institutions.

KEYWORDS: SESSION, STUDENTS, MENTAL ACTIVITY, PHYSICAL CULTURE, HEALTH, EXERCISES

Актуальность. В сессионный период значительно увеличивается умственная нагрузка, что при нехватке двигательной активности ведет к снижению работоспособности, а также к ухудшению физического и психологического состояний студентов [7, 8]. Общеизвестно, что физическая активность может способствовать улучшению общего состояния организма, однако студенты зачастую не уделяют ей достаточного внимания. Необходимость объяснения процессов, протекающих в организме при физической нагрузке, обусловила актуальность настоящего исследования.

Цель исследования: объяснить особенности процессов, протекающих в организме при физической нагрузке, установить влияние физической нагрузки на умственную деятельность.

Задачи:

1. Проанализировать понятия «умственная нагрузка», «физическая нагрузка»;
2. Определить пользу физических нагрузок во время сессии, их влияние на умственную деятельность;
3. Разработать комплекс упражнений, направленный на восполнение нехватки двигательной активности.

Метод исследования: анализ научно-методической литературы.

Ход работы. К сожалению, значительная часть людей не уделяют достаточного внимания физической культуре, студенты не являются исключением из этого правила. Существует большое количество утверждений о пользе физической активности в жизни человека, однако ее влияние на умственную деятельность требует более детального разъяснения.

В детском, подростковом и юношеском возрасте занятия физической культурой входят в обязательную образовательную программу и составляются согласно плану Министерства Образования [1]. После школы и университета организация физических занятий становится индивидуальным и добровольным занятием. Многие испытывают облегчение, когда обязательные занятия физической культурой остаются в прошлом, однако это не совсем правильно, поскольку регулярные занятия влияют не только на физическое состояние, но и улучшают психологическое состояние, эмоциональный фон, а также способствуют увеличению умственной работоспособности [8]. Во время сессии, когда значительно снижается двигательная активность человека и возникает ее нехватка, работоспособность организма значительно снижается [3].

Связь физических упражнений с общими задачами образовательной системы высшего учебного заведения обусловлена тем, что они служат повышению профессионального уровня, лучшему освоению учебных дисциплин. Таким образом, во время сессии всё-таки стоит уделять немного времени физической активности, как минимум ради смены деятельности, отвлечения от изнуряющей учебной работы. Далее приведем весомые аргументы в пользу этого.

Первым и самым важным аргументом является улучшение внимания. Исследователи Университета Британской Колумбии выяснили, что регулярные аэробные нагрузки увеличивают объём гиппокампа [4]. Физическая культура и спорт являются неотъемлемыми средствами укрепления здоровья, природной, биологической основой для воспитания личности, эффективного учебного труда, освоения науки и профессии. В каждой трудовой деятельности предполагается участие высших психических функций: памяти, внимания и мышления. В данном случае системообразующим фактором становится внимание, поскольку именно от него зависит скорость восприятия и эффективность усвоения учебного материала, а также формирование двигательных навыков.

Вторым не менее важным аргументом является смена трудовой деятельности. При умственной работе в коре головного мозга образуются замкнутые циклы возбуждения, отличающиеся большой стойкостью и инертностью, что провоцирует плохой сон, апатию, раздражительность, напряжение мышц, судороги [5]. Органы и мышцы человека при длительной умственной работе перестают служить источником импульсов к мозгу. Они становятся источником монотонных сенсорных импульсов. Чтобы ограничить образование монотонного напряжения нервной системы, необходима смена трудовой деятельности. Мышцы составляют от 35–55 % общей массы человека и

при сокращении создают большое число нервных импульсов, которые обогащают потоком ощущений мозг, поддерживают его тонус и работоспособность. С помощью импульсов от мышц происходит активная саморегуляция мозга.

Указанные аспекты позволяют сделать вывод о том, что умственная работоспособность неотделима от общего физического состояния, поэтому значение в этом процессе физической культуры сложно переоценить.

Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Некоторые исследования подтверждают тот факт, что устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорциональны уровню физической подготовленности [6].

Таким образом, должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности.

Все люди разные и у всех различное психическое состояние. В таком аспекте физическую активность можно рассматривать в качестве профилактики заболеваний и расстройств, а также как средство для улучшения психического и физического состояния.

Уильям Морган из университета Висконсина полагает, что физические упражнения облегчают хроническую усталость и депрессию за счет увеличения выработки серотонина или нейротрофического фактора мозга (который поддерживает рост нейронов) [3]. Другая теория предполагает, что физические упражнения помогают нормализовать сон, который, как известно, оказывает защитное воздействие на мозг, это доказали учёные американского Северо-Западного университета [4].

Из вышеописанного мы можем сделать вывод, что реакция человека на стресс может быть смягчена физической активностью: упражнения могут улучшить состояние при депрессии и помочь человеку вернуться к обычной жизни и деятельности. Физические упражнения являются способом биологической активизации работы мозга, тем самым снижая влияние стресса.

В ряде случаев после физических упражнений самочувствие и умственная работоспособность улучшаются (в зависимости от нагрузки), причем длительность эффекта последствия достигает четырех – шести часов. В процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает благоприятное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активного отдыха эта доминанта способствует активному протеканию восстановительных процессов. Человек должен сам вырабатывать в себе постоянную привычку заниматься физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками.

Далее обратим внимание на самостоятельные тренировки. Безусловно, ведущую роль в организации самостоятельных занятий имеет мотивация и наличие свободного времени, однако элементарный комплекс упражнений студенты могут выполнять у себя дома, для этого необходимо всего 10-15 минут. Этого времени, конечно, крайне мало для восполнения нехватки физической активности в период сессии, однако вполне достаточно для приведения организма в тонус и активизации умственной деятельности.

Приведем в пример простейших комплекс упражнений:

1. Скручивания из положения сидя (10 повторов);
2. Круговые движение в запястьях, локтях, плечах, тазобедренном и коленном суставах (суставная гимнастика);
3. Классические приседания (15 повторов);
4. Приседания с отведением ноги в сторону (по 15 повторов на каждую ногу);
5. Реверанс (на одну сторону 10 раз и на другую);
6. Подъем верхней части корпуса (30 повторов).
7. Подъем корпуса с поворотом (делать 30 повторов, не забывая менять стороны);
8. Обратные отжимания (15 повторов);
9. Отжимания с колен с различной постановкой рук (10 повторов).
10. Планка на локтях (30–60 секунд);
11. Мышечное расслабление с помощью теннисных мячей и роллов.

Данный комплекс упражнений хорош тем, что подойдет для большого количества людей. Тренировка не займёт много времени, но регулярные занятия подарят долгосрочный эффект, благодаря которому значительно возрастет продуктивность. Кроме перечисленных упражнений, в комплекс самостоятельных занятий необходимо включать зарядку для глаз и по возможности проходить суточную норму шагов в день. Общеизвестным фактом является норма двигательной активности современного человека – 10–14 тысяч шагов в день, что составляет примерно 7–10 километров [2].

В настоящее время многие люди отождествляют физическую активность с «суетой» по кабинетам, аудиториям, коридорам учебных заведений, хождением по магазинам. Такие нагрузки создают ощущение большой психической усталости, но к физической усталости они не имеют отношения.

Таким образом, основываясь на анализе научно-методической литературы и личном опыте, мы полагаем, что выполнение простейшего комплекса упражнений каждый день во время сессии, а также соблюдение установленной нормы двигательной активности позволяет улучшить физическое состояние, а также эффективность протекания психических процессов (восприятия, памяти, внимания), тем самым стимулируя умственную деятельность.

Заключение. Обобщая проведенный анализ, мы можем сделать следующее заключение: физические нагрузки воздействуют не только на физическое и функциональное состояние организма, но повышают интеллектуальную работоспособность и увеличивая продолжительность продуктивной работы. Занятия физической культурой способны помочь студентам не только понять её роль в развитии личности, узнать ее важность для поддержания здорового образа жизни, но и овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Физические упражнения приводят наше тело не только в тонус, но и способствуют возникновению состояния эйфории, бодрости, а также позволяют эффективно бороться с моральной

и психологической усталостью, и, что немаловажно, помогают нашему мозгу работать активнее, что благоприятно сказывается на учебе, особенно во время сессии.

Литература

1. Кошелев, В. Ф. Физическое воспитание студентов в техническом ВУЗе / В. Ф. Кошелев, О. Ю. Малозёмов, Ю. Г. Бердникова, А. В. Минаев, С. И. Филимонова // Учебное пособие под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
2. Крюкова, О. Н. Оценка уровня двигательного режима у студенток медицинского вуза / О. Н. Крюкова, С. Б. Короткова, И. И. Завершинская // Центральный научный вестник. – 2018. – Т. 3. – № 20 (61). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cscb.su/n/032001.html>. – 12. 08. 2018.
3. Пеняева, С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / С. М. Пеняева // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2(1). – С. 12–16.
4. Перцева, М. В. Влияние физических упражнений на успеваемость студентов / М. В. Перцева, С. В. Мусина, Т. Н. Хаирова, Л. Н. Слепова, Л. Б. Дижонова // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 212–213.
5. Семёнова, М. А. Двигательный режим студентов в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок/ М. А. Семёнова, М. В. Железнякова, Е. Е. Щербакова // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – № 4 (170). – 2019. – С. 292–296.
6. Шагако, Е. А. Взаимосвязь физических упражнений и умственной работоспособности студента в период экзаменационной сессии / Е. А. Шагако // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум», 2017. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://scienceforum.ru/2017/article/2017029762>. – 20. 12. 2021.
7. Широкова, Е. А. Комплексное использование средств ментального фитнеса в регулировании физического благополучия студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 7. – С. 77–82.
8. Широкова, Е. А. Ментальный фитнес в регулировании психологического благополучия студентов вуза / Е. А. Широкова, В. С. Макеева // Спортивный психолог. – 2020. – № 1 (56). – С. 63–66.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.011.1

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В РЕГУЛИРОВАНИИ СТРЕССА

Маргарита Соколова, студент, Калужский государственный университет им. К.Э. Циолковского

Щеголева Марина, доцент кафедры физического воспитания, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского

Аннотация

В статье рассматривается актуальная проблема в жизни современного человека, а именно – постоянное пребывание в стрессовом состоянии, что может спровоцировать психические заболевания. Высокий уровень стресса на фоне низкой двигательной активности ведет к общему ухудшению психического здоровья, самочувствия, работоспособности, что требует поиска средств и методов коррекции указанных состояний. В настоящей статье представлен обзор литературы, в котором обосновывается польза физических упражнений для решения указанных задач.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: человек, стресс, здоровье, психическое здоровье, физические упражнения, тренировка

FEATURES OF PHYSICAL EXERCISES USAGE IN STRESS REGULATION

Margarita Sokolova, student, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Marina Shchegoleva, docent of the Department of Physical Culture, Kaluga State University named after K. Tsiolkovsky

Abstract

The article discusses the actual problem in the life of a modern person, namely, the constant stay in a stressful state, which can provoke mental illness. A high level of stress against a background of low physical activity leads to a general deterioration of mental health, well-being, and efficiency, which requires a search for means and methods for correcting these conditions. In this article we deemed appropriate to do the review of the literature, which substantiates the benefits of exercise for solving these problems.

KEYWORDS: PERSON, STRESS, HEALTH, MENTAL HEALTH, EXERCISES, TRAINING

Актуальность. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) расстройства, связанные с психическим здоровьем, входят в первую пятерку самых распространенных заболеваний, ведущих к потере трудоспособности, не говоря уже о том, что по распространенности психические расстройства занимают второе место в Европейском регионе после сердечно-сосудистых патологий. В России ситуация с охраной психического здоровья населения имеет дополнительные особенности и специфику: ситуация осложняется увеличением числа разного рода невротических и других пограничных психических состояний, в том числе связанных со стрессами в повседневной жизни и на работе.

Цель настоящей работы – обосновать пользу физических упражнений в коррекции и профилактике нервно-психического стресса.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Рассмотреть роль физической активности в коррекции отдельных аспектов психического здоровья.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Ход работы. Краткий анализ научной литературы позволил выявить следующие факты о реакции людей на стрессовые ситуации:

1. Поведение людей при устранении стресса в разных ситуациях будет отличаться, оно зависит от степени тревожности личности и других индивидуально-психологических особенностей.
2. Одна и та же личность с изменением возраста будет менять свои способы борьбы со стрессом, на это влияет, прежде всего, приобретенный жизненный опыт.
3. Способы выбора стратегий поведения зависят от того, в какой социальной среде находится человек, и какие жизненные нормы для него в настоящий момент являются приемлемыми.

Правильный выбор стратегий поведения способствует более быстрому устранению факторов стресса, снижению уровня тревожности, улучшению здоровья, восстановлению работоспособности. При умении справляться со стрессом появляется уверенность в собственных ресурсах, повышается самооценка и восстанавливается внутренняя гармония человека, что приводит к удовлетворенности жизнью и личностному развитию.

Проблемы психического здоровья являются серьезной задачей, требующей решения и весомой проблемой общественного здравоохранения. Попыткой решить указанную проблему является разработка проекта «Стратегия развития системы охраны психического здоровья в Российской Федерации» (2019-2025 гг.).

Среди способов решения все чаще отмечается физическая активность, поскольку она позитивно влияет не только на физическое здоровье, но и оказывает позитивное влияние на психологическое состояние человека, что проявляется в коррекции определенных аспектов психического здоровья (настроения, тревоги, стресса, депрессии, самооценки, чувства эффективности и когнитивных способностей) [1, с. 103]. При таком положении дел становится очевидной важность пропаганды физической активности не только для физического, но и для психического здоровья человека.

Физические упражнения и психическое здоровье идут рука об руку, и в последнее время наука вносит большой вклад в эту тему [2, с. 118]. Сегодня депрессия и тревога находятся на рекордно высоком уровне во многих странах мира, хотя есть ряд предположений, по которым это явление может иметь отношение к современному «сидячему» образу жизни людей и культуре «удобства».

Независимо от причины, тот факт, что проблемы психического здоровья продолжают расти, является тревожной тенденцией. Психологическое и физическое здоровье тесно переплетены и ухудшение физического здоровья (из-за побочных эффектов лекарств, увеличения веса и пр.) может приводить к ухудшению здоровья психологического. Снижение физической активности при этом может вызвать широкий спектр проблем, а также усугубить уже существующие недуги [3, с. 59].

Далее в статье мы рассмотрим эффекты воздействия упражнений на психическое и физическое здоровье и определим, почему люди чувствуют себя лучше именно после тренировки.

После изучения нескольких рандомизированных исследований, доказывающих эффективность влияния упражнений на хроническую депрессию, группа исследователей обнаружила, что участники, которые тренировались по три или более раз в неделю, 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 результаты были более заметны и поддавались количественному измерению [7, с. 81].

Многие, наверное, слышали о чувстве эйфории, которое люди испытывают после интенсивной тренировки. Это связано с тем, что тело выделяет гормоны (энкефалины и эндорфины), которые могут улучшить настроение и снять стресс. Хотя гормоны хорошего самочувствия являются неотъемлемыми для создания ощущения удовлетворенности, физические упражнения также являются отличным способом почувствовать себя счастливым в настоящем моменте. Тренировка повышает уровень нейротрансмиттеров в мозгу человека, таких как серотонин, дофамин, норэпинефрин. Дофамин, в частности, необходим для концентрации и ясности, поэтому увеличение его количества в теле может помочь уменьшить симптомы беспокойства и стресса [7].

Низкая самооценка и неуверенность в себе распространены среди людей, имеющих психологические сложности [4, с. 95]. Во время тренировок человеку нужно сконцентрироваться на происходящих в организме позитивных изменениях как в краткосрочном, так и в долгосрочном временных периодах (на улучшающемся самочувствии, внешнем виде, телесных ощущениях и пр.). Создав план тренировок и придерживаясь его, поставив определенные задачи и решив их, человек начнет ощущать чувство удовлетворенности, которое будет продолжать расти по мере достижения целей.

В одном из исследований, опубликованном в журнале «Психология спорта и физических упражнений», авторы обнаружили, что чувство благополучия и повышенная уверенность в себе возникает уже после 30 минут тренировки. О пользе физических упражнений для психологического состояния человека говорят многие другие исследователи [5, 6, 9].

Приведем еще несколько примеров, подтверждающих позитивное воздействие физической активности на физическое состояние занимающихся.

Ходьба, езда на велосипеде, танцы, прыжки на скакалке, бег – заставляют сокращаться мышцы икр и бедер, вследствие чего идет очень активное воздействие на вены и лимфатические сосуды и происходит усиленное перекачивание венозной крови и лимфы к сердцу. Именно для танцев (особенно бальных) характерно регулярное выполнение сгибаний, разгибаний и вытягивания стоп, эти упражнения помогают улучшить приток лимфы к сердцу, стимулируя подошвенный рефлекс.

Существует огромное количество специальных упражнений, задействующих брюшной пресс, что позволяет повысить тонус и укрепить мышцы живота. Упражнения на мышцы брюшного пресса являются очень важной составляющей любой тренировки, ведь они благотворно влияют на осанку человека: так, например, во время тренировки на пресс таз возвращается на свое место и тем самым открывается пережатый узкий паховый канал. В результате уменьшается давление на бедренную вену и улучшается ток венозной крови и лимфы [9, с. 49].

Улучшение физического состояния, как утверждают некоторые исследователи, коррелируют с психологическими показателями, что в свою очередь, отражается на общем состоянии и самочувствии человека [8, 10].

Выводы. В заключение всего вышесказанного хочется отметить, что любая физическая нагрузка на организм, которая не превышает физических возможностей, полезна для здоровья и эмоционального состояния человека. Раньше, когда преобладал физический 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 понять, что физические упражнения ему просто необходимы для того, чтобы быть здоровым физически и психологически.

Литература

1. Батулин, А. Е. Учет соматотипов студентов при выборе средств и методов физической культуры / А. Е. Батулин, А. Е. Катков, В. Н. Коваленко // Педагогический журнал. – 2019. – Т. 9. – № 3(1). – С. 103–111.
2. Гулин, В. В. Методика применения физических упражнений в ЛФК и их дозировка / В. В. Гулин, Т. В. Манченко, Ю. В. Манченко, Р. К. Мешвез // XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование – наука – технологии»: материалы XXXII Недели науки МГТУ. – 2016. – С. 117–121.
3. Гучетль, И. Н. Двигательная активность – как решающий фактор сохранения и укрепления здоровья / И. Н. Гучетль // XVIII Неделя науки МГТУ. – 2017. – С. 59–61.
4. Ларин, А. Н. Современный образ жизни и тренажёр «правило» / А. Н. Ларин, Т. В. Манченко, Ю. В. Манченко, Е. С. Двойникова // XXVIII Всероссийская научно-практическая конференция «Образование – наука – технологии»: Материалы XXXII Недели науки МГТУ. – ФГБОУ ВПО «Майкопский государственный технологический университет». – 2016. – С. 95–99.
5. Макеева, В. С. О возможности применения технологий фитнеса в программе обеспечения субъективного благополучия студентов вуза / В. С. Макеева, Е. А. Широкова, М. А. Щеголева // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – №1(74). – С. 318–321.
6. Рожнов, А. А. Особенности мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой / А. А. Рожнов, В. Н. Белевский, В. М. Амелина // Вестник Калужского университета. – 2020. – №2(47). – С. 124–126.
7. Свечкарев, В. Г. Здоровый образ жизни / В. Г. Свечкарев, Т. А. Иващенко, Е. С. Двойникова. – Майкоп, 2019. – 218 с.
8. Федотова, И. В. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студентов / И. В. Федотова, М. А. Щеголева // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма: сборник материалов XXIV Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 199–202.
9. Шутова, Т. Н. Атлетическая гимнастика в развитии физических качеств студентов / Шутова Т. Н., Заппаров Р. И., Нуцалов Н. М. // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: материалы VII Международной научно-практической конференции. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – С. 218–222.
10. Shirokova, E. Physical and psychological welfare of students at higher educational establishments during “soft” fitness and classical aerobics lessons / E. Shirokova, V. Makeeva, G. Yamaletdinova, M. Shchegoleva // BIO Web of Conferences. Actual Issues of Physical Education and Innovation in Sport: First International Scientific-Practical Conference (PEC 2020). – 2020. – Vol. 26.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК:796.077.5:061

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Денис Эдуардович Шкирьянов, кандидат педагогических наук, доцент, проректор.

Юлия Васильевна Гапонёнок, декан факультета физической культуры и спорта, Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, г.Витебск, Республика Беларусь.

Анатолий Николаевич Яковлев, кандидат педагогических наук, доцент, кафедры физической культуры и спорта, доцент Полесский государственный университет, г.Пинск, Республика Беларусь.

Аннотация

В статье рассматриваются особенности современного высшего образования в условиях влияния внешних факторов, когда инфокоммуникативные технологии позволяют систематизировать теоретико-методологические основы физкультурно-спортивной деятельности. Подготовка специалистов в сфере физической культуры и спорта в Республике Беларусь, Российской Федерации требует интеграции образовательной деятельности на основе педагогического опыта и переосмысления традиционных подходов.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: инфокоммуникационные технологии, вуз, физкультурно-спортивная деятельность, средства, методы, внешние факторы.

MODERN TRENDS OF INTERDISCIPLINARY RESEARCH OF STUDENTS' PHYSICAL AND SPORTS ACTIVITY IN THE CONTEXT OF PREPARATION FOR PROFESSIONAL ACTIVITY

Denis Eduardovich Shkiryanov, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Vice-Rector.

Yulia Vasilievna Gaponenok, Dean of the Faculty of Physical Culture and Sports, Vitebsk State University named after V.I. P.M. Masherova, Vitebsk, Republic of Belarus.

Anatoly Nikolaevich Yakovlev, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Department of Physical Culture and Sports, Associate Professor, Polesky State University, Pinsk, Republic of Belarus.

Abstrakt

The article discusses the features of modern higher education under the influence of external factors, when info-communicative technologies allow to systematize the theoretical and methodological foundations of physical culture and sports activities. The training of specialists in the field of physical culture and sports in the Republic of Belarus, the Russian Federation requires the integration of educational activities based on pedagogical experience and rethinking of traditional approaches.

KEYWORDS: INFOCOMMUNICATION TECHNOLOGIES, UNIVERSITY, PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES, MEANS, METHODS, EXTERNAL FACTORS.

Актуальность

Педагогический процесс в Республике Беларусь и Российской Федерации отражает состояние интеграционных механизмов, при которых функционирование образовательных учреждений осуществляется на основе достижений науки и практики.

Однако результаты многочисленных исследований, проведенные учеными Республики Беларусь (РБ) и Российской Федерации (РФ) за последние годы (В.А. Коледа, 2007; В.А. Медведев, 2005; Г.И. Нарский, 2007; А.Г. Фурманов, 2012; Е.А. Масловский, 2012; В.П. Губа, 2003, 2012; Л.И. Лубышева, 2012, 2013; В.И. Столяров, 2004; В.К. Бальсевич, 1995-1997, 2000 и др.), свидетельствуют, о том, что уровень физического здоровья и физической подготовленности студентов продолжают снижаться [3, 4].

Возникла необходимость в научно-исследовательской деятельности, направленной на системное изучение технологий физкультурно-спортивной деятельности в контексте социокультурных трансформаций общества, когда в условиях интеграционных процессов система образования Республики Беларусь, Российской Федерации выходит на новый качественный уровень и должна выдерживать конкуренцию с ведущими вузами мира, как в организации учебного процесса, так и обеспечении здоровья на всех этапах онтогенеза.

Такой педагогический подход позволяет осуществлять либерализацию учебно-методических комплексов и рабочих программ по физическому воспитанию в системе образования, которые должны быть основаны на социальной значимости личности, их соматических типов, вариативных оздоровительно-тренировочных методиках и высоком практическом результате [1, 2].

Необходима научная систематизация морфологических особенностей, соматотипирования и функциональных показателей под влиянием физических нагрузок, биомеханических характеристик и психолого-педагогических показателей, характеризующих личность в социуме с помощью инфокоммуникативных технологий [5].

Теоретическое обоснование новой педагогической парадигмы затрагивает осмысление категорий «объект» (образовательной или учебной деятельности) и «субъект» (формирование навыков умений, знаний, реализующих соответствующие методики, психотехники, педагогические технологии).

Достоверность результатов исследований определяется теоретико-методологическим обоснованием, многолетними педагогическими наблюдениями и репрезентативностью выборки, проверкой основных концептуальных положений исследования в условиях функционирования многоуровневого образования Республики Беларусь и Российской Федерации, корректной статистической обработкой полученных данных.

Цель исследования

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Выявить основные закономерности формирования физической культуры личности в условиях деятельности вуза.

Теоретические и эмпирические исследования ученых-медиков, психологов, педагогов доказывают, что здоровье человека находится в зависимости от того образа жизни, который он ведет.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы исследования:

- теоретические – это анализ научной, научно-методической и специальной литературы по философии, педагогике, психологии, здоровьесбережению и теоретическим основам физического воспитания; обобщение, систематизация и сравнение научных положений; анализ учебно-методических материалов по физическому воспитанию студентов; анализ состояния проблемы актуализации учебного процесса в решении задач сохранения и укрепления здоровья студентов вузов;

- эмпирические – это педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания: тестирование физической подготовленности, оценка физического и психического состояния, методы математической статистики.

Результаты исследований

Социально-педагогический мониторинг и рейтинговая оценка показателей физической активности, культурного развития и состояния здоровья студентов позволяет не только определять эффективность педагогического процесса, но и планомерно отслеживать динамику результатов в процессе многолетней подготовки.

Формирование двигательных возможностей человека в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью происходит в соответствии с концепцией моторно-функциональных свойств (или качеств): соматические свойства; соматомоторные свойства; психосоматомоторные свойства; психомоторные свойства.

На уровне концептуального обоснования в условиях реализации системно-деятельностного подхода все составляющие физической культуры личности встраиваемы в единую систему внутренних и внешних взаимодействий элементов естественного, природного и искусственного, генетически обусловленного и социально-детерминированного процесса.

С позиции психолого-педагогической науки необходимо акцентировать внимание на определенном модусе тела или отношении к собственному телу, контроль инстинктов и потребностей.

В научно-теоретическом аспекте нами выделено основное противоречие: между необходимостью решения проблемы здоровья сбережения студенческой молодежи и недостаточной научно-теоретической и практической разработанностью соответствующих здоровью сберегающих условий, методик и технологий обучения, которые бы эффективно влияли на физическое и психическое здоровье.

В этой связи распределение программного материала по физическому воспитанию в аспекте эффективности, основанный на концентрированном, системно-модульном планировании учебного материала, в плане рационального и эффективного использования учебного времени; решения психолого-педагогических, образовательно-воспитательных и развивающихся задач, вопросов управления физическим самосовершенствованием учащихся; профессиональной подготовки; в организации процесса физического воспитания в аспекте научно-методического обеспечения; планирования учебного материала, последовательности его освоения; взаимодополнения физического воспитания самообразованием, самовоспитанием; структуры занятий, соотношения с однопредметным и комплексным их содержанием в учебном году.

В новых условиях необходим творческий анализ личности, когда учитываются основные положения педагогического процесса:

1. Реализация целевой направленности на теоретических, методико-практических и собственно-практических занятиях и самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности студентов.

2. Определение основных структурных, содержательных и критериальных характеристик; разработка технологической модели в структуре образовательного учреждения.

3. Опережающе-концентрированный вариант распределения и освоения учебной программы и трансформационный подход в образовании (сущностные характеристики данной технологии).

4. Реализация технологической модели подготовки специалистов по физической культуре на основе мыслительно-образного моделирования двигательных действий и адаптация применительно к учебному процессу физического воспитания.

5. Сущностные характеристики в контексте субъективно-деятельностного подхода, на основании контекстного обучения.

6. Моделирование структуры и концепции здоровьесберегающей системы образования, ее основных положений, принципов, направления реализации, а также программные и организационно – структурные модели формирования культуры здорового образа жизни учащейся молодежи. Практика обучения в системе физического воспитания убедительно показывает, что успешная учебно-образовательная деятельность и необходимая двигательная активность возможны только при оптимальном состоянии здоровья, должном физическом развитии и физической подготовленности каждого индивида, под влиянием которых происходят существенные морфофункциональные и физиологические сдвиги, определяющие изменения моторики контингента, что нашло отражение физкультурно-спортивной деятельности с позиции интегративного принципа, т.е. духовно-телесного статуса человека (рис.1).

Заключение

Для реализации такой модели необходимо в обществе акцентировать внимание на междисциплинарные исследования в области человековедения, при сохранении этики и целостности спортивной деятельности. С учетом специфики практикуется использование уроков аэробики, черлидинга, фитнеса и занятий под музыку, что согласуется с исследованиями, проведенными в Республике Беларусь (Н.Г. Кручинский, И.Е. Анпилогов, 2014).

Обучающие технологии должны включать в себя программы трех типов: предметно ориентированные, телесно ориентированные и эстетически ориентированные.

Представлена новая причинно-следственная конфигурация факторов и условий, воздействующих на инновационную педагогическую систему, которая ориентирована на три основных звена: производственное, социально-экономическое и внешнеэкономическое.



Рис. 1. Физкультурно-спортивная деятельность с позиции интегративного принципа (духовно-телесный статус человека)

Все элементы здоровьесберегающих и телесноформирующих технологий, рекомендованные авторами исследования, по логике объединены в механизм управления системой образования продовольственными, который имеет циклический характер организационно-экономического воздействия.

Моторно-соревновательная составляющая: (1-я – интеллектуальная составляющая сознания; 2-я – телесно-формирующая, в которой отражены: рабочая группа мышц; последовательность работы мышц; максимальное произвольное напряжение, максимальное произвольное расслабление и амплитуда между ними; индекс жесткости мышцы; асимметрия (доминантность правого или левого полушария); индекс осанки; гармония тела; «язык» тела в движениях; моторика тела; координация телодвижений; пластичность тела; «перекос» в соотношении развития разгибателей и сгибателей отдельных мышечных групп; резервные возможности нервно-мышечной системы в повышении мощностных и координационных характеристик телодвижений; 3-я – волевая, в которой в связи с поставленной новой задачей – добиться максимального результата на дистанции в условиях прогрессирующего утомления - «воля» должна быть продуктивна «истязаемая» в полной мере, «тело», при этом, страдает и теряет свою эстетическую привлекательность (срабатывают не внешние, а, в первую очередь, внутренние механизмы энергообеспечения метаболического свойства и подключаются все имеющиеся резервные возможности организма).

Литература

1. Давыдов, В.Ю. Совершенствование дифференцированного подхода к развитию физических качеств спортсменов / В.Ю. Давыдов, А.Ю. Журавский, А.Н. Яковлев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт: научный журнал. – 2013. – № 3. – С. 95-103.
2. Яковлев, А.Н. Системно-управляемое воспитание физических качеств у студенток в условиях модернизации / А.Н. Яковлев [и др.] // «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта» № 4 (98) - 2013. - С.201-209.
3. Яковлев, А.Н. Социально-философские аспекты исследования проблемы телесности в физкультурно-спортивной деятельности / А.Н. Яковлев // Известия Сочинского государственного университета, 2014. - № 1. - (29). - С. 287 - 290.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

4. Егоров, А.Г. Физическое и духовное оздоровление населения в новых социально-экономических условиях / А.Г. Егоров, А.Н. Яковлев // Спорт. Олимпизм. Гуманизм.: Межвузовский сборник научных трудов / ред. Г.Н. Греца, К.Н. Ефременкова – Смоленск: СГАФКСТ, СОА.2013 - вып.11. - С.33 – 41.

5. Яковлев, А.Н Рейтинговая оценка физической (двигательной) активности учащихся и студентов в процессе занятий физкультурно-спортивной деятельностью / А.Н. Яковлев // Оптимизация учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях физической культуры: Материалы XXIII региональной научно-методической конференции с международным участием. - Челябинск: УралГУФК, 2013. - 2013. – 243 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Эффективность использования упражнений настольного тенниса в развитии координационных способностей

Паршина Алина Игорьевна, студентка, Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, ИИиП

Коровенкова Светлана Владимировна Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского, кафедра физического воспитания

Аннотация

В статье рассматривается развитие координационных способностей у занимающихся настольным теннисом. Высокий уровень развития координационных способностей – решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; «ловкий» теннисист быстро приспосабливается к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры. В статье приведены методические разработки и специальные упражнения, которые помогают развить координационные способности.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: настольный теннис, вид спорта, координация, координационные способности, упражнения.

THE EFFECTIVENESS OF THE USE OF TABLE TENNIS EXERCISES IN THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES

Alina I. Parshina, student, Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, IIP

Korovenkova Svetlana Vladimirovna Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky, department of physical education

Annotation

The article discusses the development of coordination abilities in table tennis players. A high level of development of coordination abilities is a crucial prerequisite for the qualitative development and improvement of the technique of the game; a "dexterous" tennis player quickly adapts to constantly changing conditions in competitions and chooses the most effective means of playing the game. The

article presents methodological developments and special exercises that help to develop coordination abilities.

KEYWORDS: TABLE TENNIS, SPORT, COORDINATION, COORDINATION ABILITIES, EXERCISES.

«Умеющий управлять другими силен, но умеющий владеть собой ещё сильнее.»

Лао-Цзы

Эта фраза приписывается мифическому китайскому философу Лао-Цзы, жившему, согласно легенде, в VI-V вв до н.э. Разумеется, что речь идет о контроле над эмоциями, однако ее можно также рассмотреть с точки зрения управления своей «физической оболочкой», то есть телом. Согласно словарю ASIS слово «управление» синонимично термину «координация». Координация является одним из ключевых факторов развития личности. Поэтому определению данного термина уделяется так много внимания в литературе, посвященной вопросам спорта и физической культуры, однако там слово «координация» является частью более сложного понятия «координационные способности». По мнению, О.А. Двейриной сложность этого термина объясняется тем, что исследователи по-разному понимают его сущность [3]. Так, например, В.П. Попов и Ю.Г. Грузнов под термином «координационные способности» (иначе КС) понимают умение организма согласовывать разрозненные движения в единую последовательность для решения определенной двигательной задачи [2]. Сама же О. А. Двейрина определяет его как «совокупность свойств организма человека, проявляющаяся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности в соответствии с уровнем построения движений и обуславливающая успешность управления двигательными действиями» [3].

В современной литературе, посвященной вопросам спорта, существуют различные точки зрения на проблему развития координационных способностей в процессе спортивной подготовки. Одни авторы считают, что оно должно осуществляться в ходе технической подготовки. Другие - что воздействие на координационные способности не является ни одной из сторон подготовки, а занимает одну из центральных позиций ее сущности. Третьи продолжают рассматривать место координационной тренировки через развитие ловкости. Наконец, некоторые ученые и тренеры верят в необходимости выделения координационной подготовки в качестве самостоятельного и главнейшего раздела подготовки спортсмена,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

которому свойственны определенные задачи, средства и методы их развития в том или ином виде спорта.

Теперь, когда мы получили примерное представление о сущности, понятия «координационные способности» я считаю целесообразным перейти к самому содержанию этой статьи, т.е. к вопросу об эффективности использования упражнений настольного тенниса на развитие координации. На данный момент времени литературы, посвященной рассмотрению именно этой проблемы, не существует. Если она и упоминается исследователями, то только мельком и только в том ключе, что определенные компоненты, составляющие основу данного вида спорта, оказывают влияние на развитие координационных способностей. В качестве примера такой литературы можно привести работу Амелина А.Н. и Пашинина В.А. «Настольный теннис» из серии «Азбука спорта». Особенно важно заметить, что в качестве одного из создателей данной книги выступил трехкратный чемпион мира по данному виду спорта - Амелин Анатолий Николаевич [5]. Однако, именно в этом и заключается главная ее проблема, так как она представляет собой подробный разбор большинства вопросов, связанных с обучением настольному теннису [1]. При рассмотрении основных приемов настольного тенниса авторы не акцентируют внимание читателей на значении этих техник для развития координации. Однако, данная тема нашла свое отражение в методических разработках, которые нивелируют недостатки специальной литературы за счет своей узкой направленности, а также за счет своего практического применения. Поэтому для наиболее полного раскрытия этой темы необходимо обратиться именно к так называемым «методичкам».

Раскрывать тему статьи мы решили на основе методической разработки авторства Комкиной О.В. и Ковалевского А.А. [4] Выбор именно этой методической разработки объясняется тем фактом что, являясь действующими инструкторами, они имели возможность наблюдать за результатами использования некоторых элементов, составляющих основу настольного тенниса в отношении к повышению уровня ловкости и некоторых других характеристик. Это делает их аргументацию более весомой, а также более достоверной, так как вероятней всего данное «руководство» является результатом нескольких лет наблюдений. Возможно, что именно это повлияло на формирование их позиции, согласно которой настольный теннис представляет собой вид спорта, в котором координационные способности отражаются наиболее ярко. Это объясняется тем фактом, что во время игры

теннисист вынужден применять все основные элементы в одно и то же время и сделать это быстро. Все это говорит о том, действия игрока должны быть доведены до автоматизма, что в свою очередь подразумевает высокий уровень владения своим телом. Для достижения этого уровня на тренировках выполняются специальные упражнения, помогающие в развитии координации. По мнению авторов методической разработки для развития и ускорения реакции, координации и умения наблюдать за полётом мяча могут быть применены такие виды упражнений:

1. Тренер (или оппонент по игре) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Обучаемый отражает подачи строго определенным образом, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с пол улёта, или только по падающему мячу, и т.д.). Кроме того, упражнение может быть усложнено: при определённой скорости полёта мяча теннисист должен отразить подачи в обусловленном темпе (например, все быстрые удары - отражать ударами по высшей точке отскока мяча, а на все медленно летящие мячи - ударами с пол улёта и т.п.).

2. Тренер (или оппонент по игре) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Обучаемый при этом должен отражать все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе. В дальнейшем оно может быть усложнено. Например, все подрезанные мячи спортсмен должен отразить топ-спином, все удары с верхним вращением - контратаками и т.п. Тренировка скорости реакции на изменение характера вращения проходит наиболее продуктивно, если соперник действует не хаотично, а согласно выбранной им тактике.

3. Тренер (или оппонент по игре) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом обучаемому максимально затруднённые условия для ответных действий – направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (оппоненту по игре) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону. Тренер (оппонент по игре) в этом упражнении должен проявить максимум и фантазии при выборе направлений своих ударов. Только нестандартные, «не клишированные» ходы (которые предугадать сложно) действительно способствуют совершенствованию наблюдения и скорости реакции на изменение направления полёта мяча.

При этом следует помнить, что зачастую наиболее трудными представляются не столько чередуемые в различных направлениях мячи, сколько неожиданно повторяемые в одно и то же место удары. Самыми трудными для выполнения грамотных ответных действий являются мячи, неожиданно направленные прямо в сторону игрока.

Особо отмечается тот факт, что плодотворность всех выше приведённых упражнений резко возрастает с приближением их к игровой, соревновательной обстановке. Чрезвычайно эффективна игра на счёт, при которой один спортсмен нападает в любом направлении, а другой направляет все мячи в определенную половину стола, при этом вся игра, включая подачи, ведётся контратаками. Практика показывает, что в таком игровом упражнении для уравнения условий игры двух примерно равных игроков достаточно форы в семь-восемь очков

По перечисленным выше приемам можно сделать вывод о том, что помимо улучшения скорости реакции они также способствуют развитию критического мышления, без которого невозможно продумать выигрышную тактику, а еще повышению стрессоустойчивости (за счет упражнения, предполагающего внезапно поданный в сторону спортсмена мяч).

Говоря о практическом применении навыков, полученных в ходе обучения игре в теннис Комкина О.В. и Ковалевский А.А., апеллируют теми 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 экстремальных ситуациях и от которых требуется стрессоустойчивость.

Таким образом, на основе изученной литературы можно сделать вывод, что настольный теннис влияет, и, причем положительно, на способность четко управлять телом. Наиболее часто в качестве итога всей деятельности, связанной с игрой в настольный теннис авторами, отмечается тот факт, что лица, вовлеченные в нее, учатся работать в команде. Так удовлетворяется одно из главных требований того мира, в котором мы живем: необходимость продуктивно взаимодействовать с окружающим нас социумом. В перечне элементов, составляющих базис координационных способностей может быть связан с термином «стрессоустойчивость».

Что касается причины, по которой данная тема не получила освещения в специализированной литературе, то она видится как результат отсутствия единого определения понятия «координационные способности», а также с тем, что в большинстве случаев оно сводится только к трем критериям: ловкости и скорости реакции, выдержке, что, верно, лишь в некоторой степени. Дальнейшее изучение проблемы напрямую связано с уточнением содержания данного термина и с появлением работ, посвященных влиянию настольного тенниса на организм человека. К сожалению, подавляющее большинство имеющейся сейчас литературы сконцентрировано не на развитии физических характеристик, а на вопросе: как вырастить чемпиона и на качествах, которыми будущий игрок должен обладать для того, чтобы только начать обучение игре.

Таким образом, в данной статье мы не только познакомились со спортивным эквивалентом понятия координация, рассмотрели несколько точек зрения, связанных с определением его сущности, увидели средства с помощью, которых реализовано в рамках игры в настольный теннис, но и определили перспективное направление в изучении вопроса об эффективности использования упражнений настольного тенниса в развитии координации.

Литература

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис/ А. Н. Амелин, В.А. Пашинин - 3-е изд., испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1999.- 192 с., ил. – (Азбука спорта)
2. Основы теории и методики физической культуры: учеб. для техникумов физ. культуры / под ред. А.А. Гужаловского. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 352 с.: ил.
3. Двейрина, О.А. Координационные способности: определение понятия, классификация форм проявления // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008 – №35 – С. 35 - 38.
4. Ковалевский А.А. Развитие координации у юных теннисистов/ Ковалевский А.А., Комкина О.В – Котельники, 2015.- 20 с.
5. Интернет- ресурс: URL: <https://www.infosport.ru/person/tennis-nastolnii/amelin-anatolii-nikolaevich>

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК: 796.

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР

Яковлев Анатолий Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта, доцент, Псыщаница Анна Васильевна, Полесский государственный университет г. Пинск, Республика Беларусь.

Аннотация

В данной статье систематизированы данные о развития физических качеств средствами подвижных и спортивных игр в условиях деятельности учреждений образования Республики Беларусь. Полученные материалы в ходе проведенных исследований, в аспекте эффективного применения подвижных и спортивных игр представлены материалы, отражают современные тенденции развития личности при негативном воздействии внешних факторов среды.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: физические качества, дети младшего школьного возраста, спортивные и подвижные игры.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES IN CHILDREN OF THE YOUNGER SCHOOL AGE BY MEANS OF MOBILE AND SPORT GAMES

Yakovlev Anatoly Nikolaevich, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports, Associate Professor, Anna Vasilievna Pshychanitsa, Polesk State University, Pinsk, Republic of Belarus.

Abstrakt

This article systematizes data on the development of physical qualities by means of outdoor and sports games in the conditions of educational institutions of the Republic of Belarus. The materials obtained in the course of the conducted research, in the aspect of the effective use of outdoor and sports games, the materials are presented that reflect modern trends in personality development under the negative influence of external environmental factors.

KEYWORDS: PHYSICAL QUALITIES, CHILDREN OF PRIMARY SCHOOL AGE, SPORTS AND OUTDOOR GAMES.

Актуальность

Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика [Электронный ресурс] / гл. ред. А.Е. Петров. – Дубна : 2008-2022. – ISSN 2076-1163. – Режим доступа: <http://yrazvitie.ru/>

В современных условиях усилия учёных, педагогов, психологов, медицинских работников направлены на внедрение новых технологий воспитания здорового поколения. Однако, несмотря на предпринимаемые меры, масштабный кризис здоровья детей преодолеть не удалось на территории Республики Беларусь и России [3; 4], подвижные и спортивные игры занимают большую часть физической нагрузки [1, 2].

Цель работы

Улучшение показателей здоровья и уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста в образовательной школе с приоритетным применением подвижных и спортивных игр с учетом материально-технического обеспечения деятельности учреждения образования и местных условий.

Задачи исследования

1) Исследовать уровень развития физических качеств детей младшего школьного возраста в условия работы общеобразовательной школы.

2) Выявить индивидуальные особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста средствами подвижных и спортивных игр.

3) Разработать дифференцированную методику развития физических качеств детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. 4) Определить критерии комплексной оценки уровня физического развития и физической подготовленности детей младшего школьного возраста на уроках физической культуры и внеклассной деятельности.

Результаты исследований

Программный материал по физическому воспитанию для детей младшего школьного возраста представлен нормативными документами. Вместе с тем, научные исследования не в полной мере отражают особенности развития физических качеств детей младшего школьного возраста, так как не найден рациональный переход игровой деятельности к учебной деятельности двигательная, поэтому активность сокращается на 50%. Норма 16 часов в неделю в условиях начальной школы зачастую не обеспечивается. Применение подвижных и спортивных игр с образовательной направленностью и эстафет для развития элементарных и целостных действий, характеризующих скоростные способности ограничено отсутствием систематизации научных данных, характеризующих развитие двигательной реакции и развития максимальной частоты движений нижних конечностей при выполнении двигательных действий с преимущественным применением подвижных игр. Дефицит двигательной активности детей в

младшем школьном возрасте должен быть восполнен подвижными играми с элементами белорусской культуры. Поиск эффективных средств устранения дефицита двигательной активности, снижения нервно-психического напряжения во время учебной деятельности одна из проблем современного образования. Игровой фольклор – это инновационный путь совершенствования физического воспитания детей в школе и семье.

Заключение

На уроках физической культуры и здоровья используются возможности подвижных и спортивных игр, которые являются средством развития физических качеств, вместе с тем очевидна не разработанность комплексов подвижных игр, направленных на многолетний процесс предварительной подготовки к отбору в спортивные школы и стимулирование темпов прироста общих и специальных физических способностей. Темпы прироста физических способностей в ЭГ существенно превышают аналогичные показатели КГ ($p < 0,01$), что связано с разработанной дифференцированной методикой развития соответствующих двигательных способностей и морфофункциональных свойств.

Литература

1. Грец, И.А. Подвижные и дидактические игры - форма обучения двигательным действиям / И.А. Грец, А.Н. Яковлев // Дети, спорт, здоровье: межрегиональный сборник научных трудов по проблемам интегративной и спортивной антропологии / Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, Кафедра анатомии и биомеханики; под общ. ред. Р.Н. Дорохова. – Смоленск: СГАФКСТ, СОА, 2007. – Вып. 3. – С. 71-77.

2. Олиферко, К.В. Влияние занятий спортивными играми на стрессоустойчивость личности / К. В. Олиферко, Д.Ю. Петроченко, А. Н. Яковлев // Феномен человека. Актуальные проблемы социально-гуманитарных наук и образования: межвузовский сборник статей / редколлегия: А.Ю. Белогуров [и др.]. – Подольск: Ваш Домъ, 2013. – С. 132-136.

3. Игровые действия юных футболистов различных игровых амплуа / Е. А. Масловский, М.П. Саскевич, А.Н. Яковлев, А.П. Саскевич // Физическое развитие детей и молодежи: морфологические и функциональные аспекты: сборник научных статей / редкол. : А.Н. Герасевич (гл. ред.) [и др.]. – Брест: Альтернатива, 2015. – С. 89-93.

4. Яковлев, А.Н. Современные подходы к физическому воспитанию в образовательных учреждениях Республики Беларусь и Российской Федерации / А. Н. Яковлев // Известия Смоленского государственного университета: научный журнал. - 2017. - № 1 (37). - С. 280-284.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 378.172

АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Хохлова Ксения Валерьевна - студент-магистрант 2 курса государственного университета «Дубна»

Фесенко Мария Сергеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Аннотация

В статье рассматривается актуальность проблемы автоматизации и контроля физической активности студентов с использованием информационных технологий.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: цифровизация студенческого спорта, электронный журнал, информационные технологии в студенческом спорте, программное обеспечение студенческого спорта, информационные технологии в спорте, контроль двигательной активности студентов.

ANALYSIS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL LITERATURE ON THE PROBLEM OF DIGITALIZATION OF STUDENT SPORT

Abstract

The article discusses the relevance of the problem of automation and control of physical activity of students using information technology.

KEYWORDS: digitalization of student sports, electronic journal, information technologies in student sports, student sports software, information technologies in sports, control of students' motor activity.

Актуальность проблемы состоит в том, что эффективность мероприятий по оздоровлению населения резко снижается при увеличении возраста человека. Известно, что формирование физического здоровья начинается еще в антенатальном периоде, продолжаясь с высокой интенсивностью в раннем детстве. Однако до возраста 14-16 лет поведение ребенка во многом находится под контролем родителей, и только в студенческие годы человек впервые начинает принимать самостоятельные решения, в том числе и по поводу собственного поведения, отношения к своему здоровью. Именно в данный период формируются и закрепляются жизненные приоритеты, элементы образа жизни. Воздействие

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

на студента, коррекция форм и принципов его поведения позволит обеспечить высокий уровень здоровья, как данной категории, так и всего населения в целом. Знание о распространенности факторов и антифакторов риска нарушения здоровья, связанных с особенностями образа жизни, позволит целенаправленно планировать мероприятия среди студенческого контингента.

В настоящее время студенческий спорт приобретает все большую популярность. По данным Росстата наибольший пик интереса молодежи к активным занятиям проявляется в младшей молодежной группе (15-19 лет) – 68%, в то время как с возрастом интерес снижается до 40%. Одной из задач физического воспитания является развитие и сохранение интереса к занятиям физической культурой. После перехода вузов на дистанционное обучение в связи с распространением коронавирусной инфекции, активно развиваются различные виды онлайн активностей, позволяющие студентам оставаться в физической форме, а преподавателям вести спортивную работу на расстоянии. В связи с этим актуальной становится проблема хранения и переработки информации, связанной с различными формами физической активности студентов.

Впервые была обоснована цифровизация, как модель управления студенческой-молодежью в процессе занятий ФКиС, как способа социализации, взаимодействия, коммуникации, и увеличения уровня двигательной активности. Создание классификации мобильных приложений, изучение онлайн образовательных платформ, дистанционных курсов по физической культуре и спорту, что привело к повышению квалификации специалистов по физической культуре и спорту в области информационных технологий, цифровых сервисов и технологий [16].

Физическая активность студента не только благоприятствует укреплению здоровья и отличной работоспособности, но и создает условия для дающей положительные результаты, профессиональной деятельности, непосредственно выражаясь в ней через такие факторы, как самочувствие, здоровье, уровень физической подготовленности, проадаптация [6].

Работы авторов [9] были посвящена обзору проблем в сфере физической культуры спорта в условиях пандемии, а также изучению вопроса электронного документооборота в сфере спорта. Проведенное исследование показало удобство использования электронного журнала тренера в спортивных школах, но выявило проблему сложности в использовании этого средства пожилыми тренерами.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

В исследованиях [1, 3, 5] определены теоретические аспекты применения информационных технологий в физической культуре и спорте, использованы компьютерные технологии для управления процессом физической культуры. Представленная программа обрабатывает данные по физической подготовленности и физическому развитию школьников, что позволяет делать индивидуальный и групповой их анализ, разрабатывать оценочные таблицы изученных показателей, обосновывать достоверность различий между показателями. В работе Широбокова Д.В. [3] ассимилируются результаты многолетнего практического опыта функционирования системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов, а также соответствующей экспериментальной работы. В результате экспериментальной апробации системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов была подтверждена более высокая её эффективность в процессе повышения физкультурно-спортивной активности студентов и, на основании этого, результативность учебного процесса по дисциплине «Физическая культура». Это подтверждают экспериментальные данные анализа достигнутого уровня физической подготовленности, двигательной активности студентов и иных контрольных показателей.

Специалисты подчеркнули [15] взаимосвязь между расходами на спорт и уровнем физической активности населения страны. Новизна исследования заключается в изучении передового опыта внедрения мобильных технологий на примере США, Румынии, Польши и Австралии. За рубежом внедряются элементы геймификации на уроках по ФК, используются мобильные приложения для контроля движений и стимулирования к занятиям; изучаются программы оздоровительной ходьбы; тренировок по выходным дням, так как уровень движений в выходные дни ниже по сравнению с буднями; изучается декларируемый и фактический уровень движений.

Много работ посвящено автоматизированной системе контроля при занятиях физической культурой [4, 5, 7, 8, 11, 12, 14] В работе коллектива авторов была разработана автоматизированная система для долговременного динамического наблюдения за состоянием здоровья студентов вузов и оценки уровня их физической активности, позволяющая обеспечить не только эффективный контроль физического состояния студентов, но и возможность разработки научно обоснованных технологий физической активности и здоровьесбережения. В работах И. В. Полякова и И. Р. М. Смухи представили материалы, составляющие теоретическую основу применения мобильных приложений

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

проектирования и контроля двигательной активности для решения задач физического воспитания студентов. Лазаревым И. В. контроль двигательной активности студентов рассматриваются возможности оценки индивидуальной физической нагрузки студентов о внеурочное время с использованием современных популярных мобильных устройств. Изложенный в пособии В.Г. Шпака материал предназначен для использования его при проведении практических занятий по учебному предмету магистратуры «Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта». Собраны наиболее информативные методики определения функционального, психического состояния и технической подготовленности лиц, занимающихся физическими упражнениями. В работе коллектива авторов [5] была разработана автоматизированная система для долговременного динамического наблюдения за состоянием здоровья студентов вузов и оценки уровня их физической активности, позволяющая обеспечить не только эффективный контроль физического состояния студентов, но и возможность разработки научно обоснованных технологий физической активности и здоровье сбережения. А.В. Нечаевым [7] был рассмотрен контроль физической работоспособности студентов МГОСГИ как стимул к повышению их физкультурно-двигательной активности. Вопросы организации и проведения учебной дисциплины «Физическая культура», ее научно-методического и медицинского обеспечения, а также совершенствования педагогического процесса находятся в непосредственной зависимости от реализации основных направлений методики подготовки. Паршакова В. М. [8] рассматривает методы и способы контроля, а также измерения объема физических нагрузок у студентов не только в ходе тренировочного процесса, но и применительно к обычной жизни. Описаны зоны интенсивности физических нагрузок. Приведены примеры, которые отражают влияние интенсивности нагрузки на тренировке на результат. Статья направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Целью статьи является анализ методов контроля и измерения объема физических нагрузок у студентов.

Тестирование двигательной подготовленности студентов Самарского аграрного вуза показало, что уровень их физической подготовленности остается низким, в первую очередь по причине невыполнения минимального объема двигательной активности среди студенческой молодежи. Установлено, что наиболее отстающими двигательными качествами у студентов являются общая и скоростная выносливость. В данной работе [12] рассмотрен

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

вопрос использования компьютерной программы контроля и коррекции физической подготовленности в физической воспитании студентов, которая способствует мотивации к дополнительным занятиям физическими упражнениями и, как следствие, повышение уровня физической подготовленности

Горелов А. А. с соавторами [10] представили экспериментальные данные по научному обоснованию восполнения дефицита двигательной активности студентов вузов. Авторы, на основе изучения состояния двигательной активности студентов Белгородского государственного университета, разработали систему самостоятельной физической тренировки (СФТ), в основу которой был положен метод выполнения «домашнего задания», который позволяет планировать СФТ, управлять ею, осуществлять постоянный педагогический контроль за ее проведением и медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся.

В 2017-2020 г. была проведена научная работа [13] на базе РЭУ им. Г.В. Плеханова, в которой приняли участие 6812 студентов. В педагогическом эксперименте преобразованы средства ФК за счет увеличения фитнес-тренировок. Наряду с этим расширены цифровые инструменты и диагностические мероприятия, позволяющие усовершенствовать самостоятельные тренировки, уровень знаний о здоровье, средства контроля двигательной активности, использования мобильных приложений в контроле питания, состава тела, функционального состояния. В качестве инструментальных методик и программного обеспечения выбраны: опросники и тесты в «*Google Forms*», комплексы компьютерного исследования функционального состояния «*Esteck System Complex*», «Омега-М».

Таким образом, анализ научно-методической литературы по проблеме цифровизации студенческого спорта показал, что в настоящее время информационные технологии активно используются в студенческом спорте. Помимо внедрения их в образовательный процесс при дистанционном обучении теории физической культуры, программное обеспечение активно водится в практику физического воспитания, используется для контроля при занятиях физической культурой, коррекции тренировочных нагрузок, оценки физической подготовленности.

Литература

1. Блинков, С. Н. Использование информационных технологий для оценки физической подготовленности студентов / С. Н. Блинков, Л. Н. Гондарева, С. П. Левушкин // Новые исследования. – 2020. – № 1(61). – С. 92-97.
2. Ботагариев, Т. А. Опыт реализации информационных технологий в учебном процессе со студентами специальности "физическая культура и спорт" / Т. А. Ботагариев, С. С. Кубиева, Н. Мамбетов // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4(15). – С. 56-69.
3. Воложанин, С. Е. Индивидуальный паспорт физической подготовленности как информативный фактор физической активности студента / С. Е. Воложанин, С. В. Гришунов // Образование личности. – 2018. – № 1. – С. 81-90.
4. Горелов, А. А. Технология регулирования двигательной активности студентов в процессе повседневной и образовательной деятельности / А. А. Горелов, В. Л. Кондаков, А. Н. Усатов // Культура физическая и здоровье. – 2010. – № 3. – С. 25-29.
5. Данилов, П. М. Актуальность использования электронного журнала тренера в условиях пандемии / П. М. Данилов // Актуальные вопросы подготовки спортивного резерва : Материалы Всероссийской научно-практической конференции, Екатеринбург, 03 декабря 2020 года / Министерство физической культуры и спорта Свердловской области; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Уральский федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»; Государственное автономное учреждение Свердловской области «Региональный центр развития физической культуры и спорта с отделением спортивной подготовки по каратэ». – Екатеринбург: Муниципальное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Екатеринбургская академия современного искусства" (институт), 2020. – С. 40-49.
6. Лазарев, И. В. Контроль двигательной активности студентов с использованием современных технологий / И. В. Лазарев // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 37. – С. 168-171.
7. Методические рекомендации по использованию методов контроля, самоконтроля и оценки физической подготовленности студентов, для студентов всех специальностей. – пос. Персиановский: Федеральное государственное бюджетное

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

образовательное учреждение высшего профессионального образования "Донской государственный аграрный университет", 2011. – 31 с.

8. Нечаев, А. В. Контроль физической работоспособности студентов МГОСГИ как стимул к повышению их физкультурно-двигательной активности / А. В. Нечаев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире : XXV Юбилейная Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся: материалы конференции, Коломна, 25–27 сентября 2015 года. – Коломна: Государственный социально-гуманитарный институт, 2015. – С. 300-304.

9. Оценка состояния здоровья и физической активности студентов вузов: системный подход / А. В. Лейфа, А. Д. Плутенко, А. А. Остапенко [и др.] // Системный анализ в медицине (САМ 2013) : Материалы VII международной научной конференции, Благовещенск, 24–25 сентября 2013 года / Дальневосточный научный центр физиологии и патологии дыхания СО РАМН; Министерство здравоохранения Амурской области; Чунцинский медицинский университет (Китай); Национальный центр кардиологии и терапии им. акад. М.Миррахимова (Кыргызстан); Амурский государственный университет; Дальневосточный федеральный университет; Институт автоматизации и процессов управления ДВО РАН; Институт геологии и природопользования ДВО РАН; Институт прикладной математики ДВО РАН. – Благовещенск: Дальневосточный научный центр физиологии и патологии дыхания Сибирского отделения РАМН, 2013. – С. 130-136.

10. Паршакова, В. М. Методы контроля и измерения объёма физических нагрузок у студентов / В. М. Паршакова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – № 10-1(37). – С. 57-59. – DOI 10.24411/2500-1000-2019-11607.

11. Полякова, И. В. Теоретическое обоснование применения мобильных приложений в физическом воспитании студентов / И. В. Полякова, И. Р. М. Смухи // Современные технологии в физическом воспитании и спорте: Материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Тула, 11–12 ноября 2021 года / Под редакцией А.Ю. Фролова. – Тула: Тульское производственное полиграфическое объединение, 2021. – С. 154-156.

12. Цифровой подход в организации физической культуры и спорта в вузе / Т. Н. Шутова, Л. Б. Андрющенко, И. В. Орлан, Н. В. Рыжкин // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 3. – С. 12-14.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

13. Ширококов, Д. В. Применение системы рейтинг-контроля физкультурно-спортивной деятельности студентов: обобщение практического опыта / Д. В. Ширококов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12(118). – С. 230-235. – DOI 10.5930/issn.1994-4683.2014.12. 118.p230-235.

14. Шпак, В. Г. Современные технологии контроля в практике физической культуры и спорта: Практические занятия для специальности магистратуры: 1-08 80 04 Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры / В. Г. Шпак, Г. Б. Шацкий. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2020. – 49 с.

15. Шутова, Т. Н. Зарубежный опыт использования современных технологий в повышении двигательной активности студентов / Т. Н. Шутова, А. А. Стеблев, А. Г. Буров // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 3(193). – С. 493-498. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2021.3. p493-498.

16. Шутова, Т. Н. Цифровые платформы и технологии в области образования, физической культуры и спорта / Т. Н. Шутова // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов : Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Москва, 19–20 мая 2020 года / Под научной редакцией Л.Б. Андрющенко, С.И. Филимоновой. – Москва: РЭУ, 2020. – С. 105-110.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Анализ физической подготовленности девушек, изучающих на занятиях по физической культуре игровые виды

Задувалова Екатерина Владимировна – специалист по учебно-методической работе кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Белова Елена Валерьевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Сандалова Татьяна Викторовна – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Синицин Андрей Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Аннотация

В статье рассматривается влияние занятий игровыми видами спорта у студенток неспециализированных вузов на развитие гибкости, скоростных, координационных и скоростно-силовых качеств. Выявлены методы и способы оценки развития физических качеств у студенток, проведен сравнительный анализ полученных результатов тестирования.

Ключевые слова

Студенческий спорт, баскетбол, волейбол, физическая культура, физические качества, скорость, сила, гибкость, координация.

Analysis of the physical fitness of girls studying game types in physical education classes

Zadavalova Ekaterina Vladimirovna - specialist in educational and methodological work of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Belova Elena Valerievna - Senior Lecturer, Department of Physical Education, State University "Dubna"

Sandalova Tatyana Viktorovna – Senior Lecturer of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Sinitsin Andrey Alexandrovich – Senior Lecturer, Department of Physical Education, State University "Dubna"

Abstract

The article discusses the influence of playing sports among female students of non-specialized universities on the development of flexibility, speed, coordination and speed-strength qualities. Methods and means of assessing the development of physical qualities in female students are revealed, a comparative analysis of the test results obtained is carried out.

Keywords: Student sports, basketball, volleyball, physical culture, physical qualities, speed, strength, flexibility, coordination.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Актуальность

Физическому воспитанию студентов в настоящее время уделяется огромное внимание. Оно является приоритетным направлением при укреплении и формировании здоровья граждан. На протяжении всего периода жизни, человеку необходима физическая активность. Процесс формирования физических качеств на занятиях физической культурой начинается с детского сада. ВУЗ является одним из звеньев данной системы, которое играет важную роль в воспитании студенческой молодежи.

Для организации двигательной активности на занятиях часто используют различные виды спорта. Наиболее часто они реализуются при помощи элективных дисциплин (модулей) по физической культуре и спорту.

Игровые виды спорта, такие как волейбол и баскетбол, можно отнести к базовым видам спорта.

Волейбол является неконтактным видом спорта, каждый игрок имеет свою специализацию. При занятиях данным видом спорта происходит развитие ловкости, прыгучести, координации движений, выносливости и физической силы.

Баскетбол является контактным видом спорта. Данный вид спорта развивает у студенток ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость.

Цель исследования

Оценка развития гибкости, скоростных, координационных и скоростно-силовых качеств у студенток по средствам игровых видов спорта.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние занятий баскетболом и волейболом на физическое развитие студентов;
2. Выявить методы и способы оценки развития гибкости, скоростных, координационных и скоростно-силовых качеств у студенток;
3. Провести сравнительный анализ полученных результатов тестирования и сформировать предложения для внесения в программу дисциплины «Физическая культура».

Методы и организация исследования

Исследование проводилось на занятиях по физической культуре. В тестировании принимало участие 60 студенток, из которых 30 занимались на волейболе и 30 на баскетболе, с различных направлений университета «Дубна». Возрастная категория включает в себя

диапазон от 17 до 19 лет.

Для получения результатов, студенты выполняли следующие упражнения: «челночный бег 3x10м», «бег на 30 метров», «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения стоя» и «поднимание туловища из положения лежа на спине». Полученные результаты были внесены в сводную таблицу. Тестирование проводили на вводной неделе (в начале семестра) и на зачетной неделе (конец семестра).

Результаты и их обсуждение

Волейбол и баскетбол имеют огромное влияние на развитие физических качеств.

Гибкость – одно из качеств, которое развивается при занятиях игровыми видами спорта. Она позволяет выполнять движения с большей амплитудой. Высокий уровень гибкости является одним из условий качественного выполнения движений. Данное качество проявляется при выполнении всех технических приёмов.

Для проверки достигнутых результатов использовалось упражнение «Наклон вперед из положения стоя». В тестировании принимали участие студентки, которые посещали занятия стабильно и те, которые редко появлялись на занятиях.

Проводя оценку результатов теста «Наклон вперед из положения стоя» можно заметить, что у волейболисток 80% улучшили свои показатели, 10% сдали тесты без изменений, и еще 10% ухудшили свои показатели. У девушек, которые занимаются баскетболом, можно отметить, что 70% улучшили свои показатели, 10% показали результаты хуже, чем в начале года, и 20% сдали норматив без изменений (Рис.1).

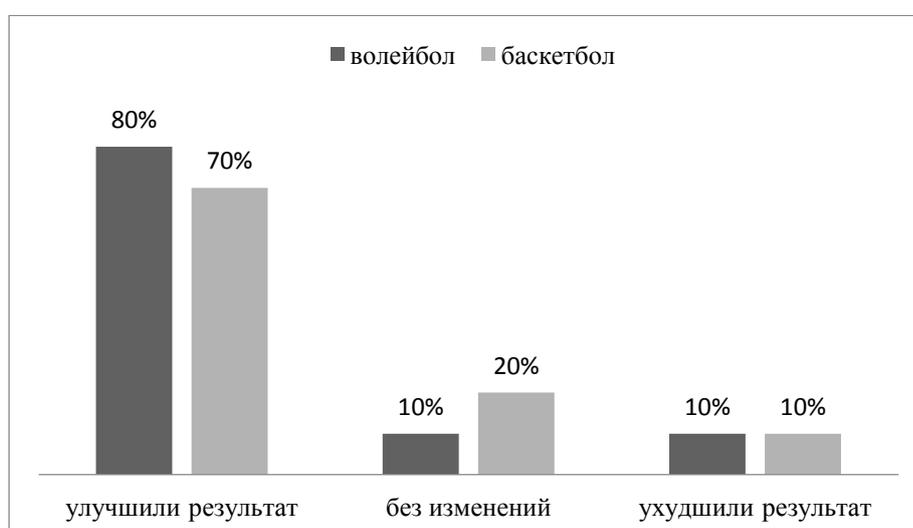


Рис.1 – Оценка результатов тестирования по упражнению «Наклон вперед из положения стоя»

Быстрота – это еще одно физическое качество, которое активно развивается при занятиях игровыми видами спорта. Она позволяет за минимальное время выполнять двигательное действие. Существует большое количество упражнений, которые способствуют развитию данного качества. В игровых видах спорта достаточно часто используются ускорения на небольшие дистанции.

Для проверки результатов по данному качеству, нами использовалось упражнение «бег на 30 метров».

Результаты упражнения «бег на 30 метров» выглядят следующим образом: 60% волейболисток и 60% баскетболисток улучшили свои показатели по сравнению с началом семестра, без изменения результатов сдали нормативы 20% волейболисток и 30% баскетболисток. Процент ухудшивших свой результат волейболисток составил 20%, что выше, чем у баскетболисток – 10% (Рис.2).

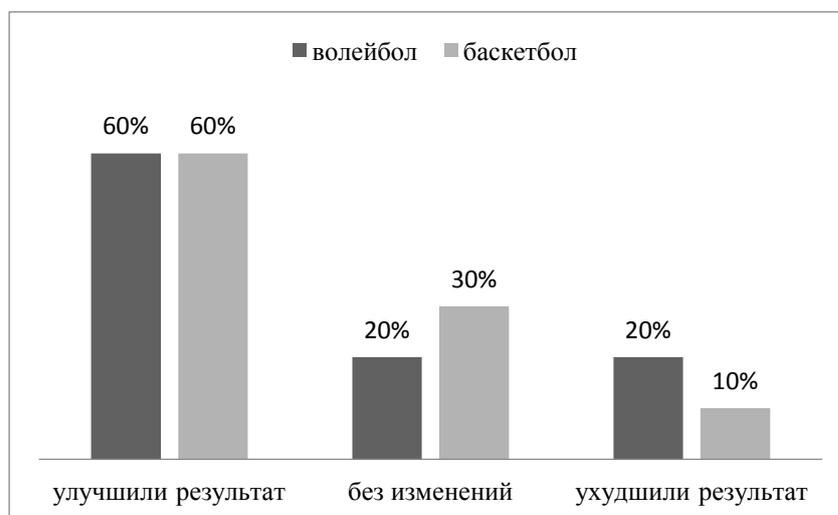


Рис.2 – Оценка результатов тестирования по упражнению «бег на 30 метров»

Баскетбол и волейбол являются динамичными видами спорта. Игра содержат большое количество технико-тактических действий. Координационные способности позволяют управлять движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность при резко меняющейся обстановке.

Для определения уровня развития координационных возможностей студентов использовалось упражнение «челночный бег 3х10м».

Полученный тест показал, что с одинаковым результатом в начале и к концу семестра

прошли 30% волейболисток и 20% баскетболисток. Улучшили свой результат 60% волейболисток и 70% баскетболисток, а вот ухудшили свои показатели у волейболисток и баскетболисток по 10% (Рис.3).

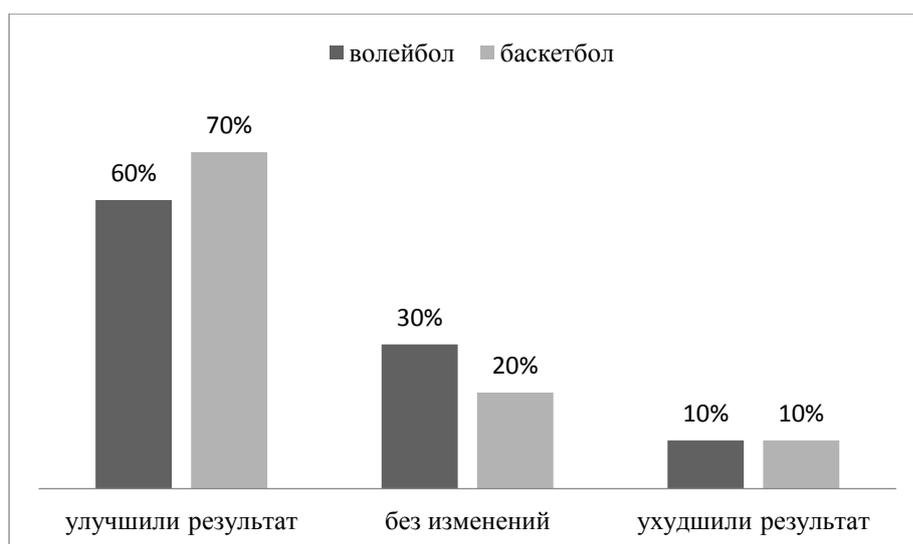


Рис.3 – Оценка результатов тестирования по упражнению «челночный бег 3x10 м»

Игра в волейбол и баскетбол сопровождается огромным количеством прыжков, которые применяются как для защиты, так и для нападения. В связи с этим, при проведении занятий, большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества позволяют организму за минимально короткое время развивать максимальные напряжения, с сохранением оптимальной амплитуды движения.

Для проверки данного качества наиболее часто используют такие упражнения как «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине».

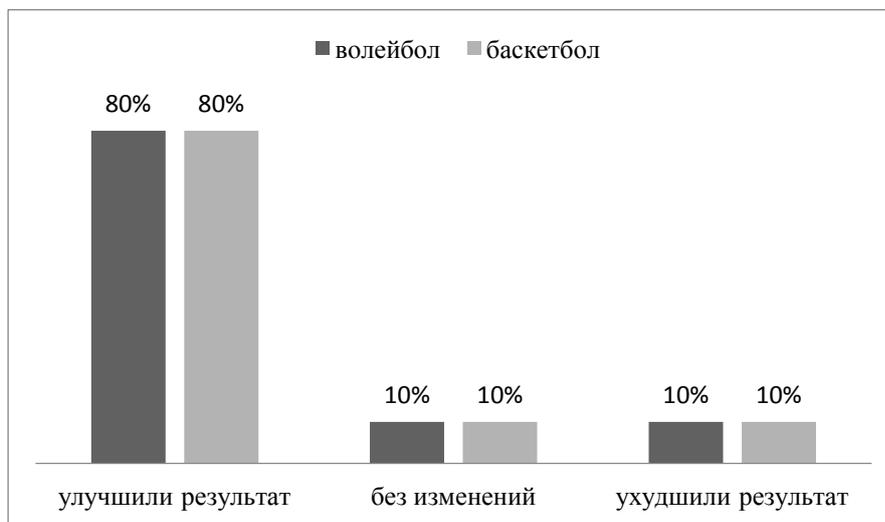


Рис.4 – Оценка результатов тестирования по упражнению «поднимание туловища из положения лежа на спине»

Анализ результатов теста «поднимание туловища из положения лежа на спине» показал, что улучшили результаты 80% волейболисток и столько же процентов баскетболисток. Процент ухудшивших результат у баскетболисток и волейболисток так же равный по 10%. На том же уровне в начале и конце года оказалось 10% волейболисток и 10% баскетболисток (Рис.4).

Упражнение «прыжок в длину с места» является основным при проверке результатов прыгучести занимающихся. Проводя анализ данного теста, можно заметить, что большая часть обучающихся улучшила свои результаты, 80% баскетболисток и 80% волейболисток. Количество выполнивших упражнение без изменений студенток обоих видов спорта составило по 10%. Такой же показатель отмечается и среди ухудшивших свой результат волейболисток и баскетболисток – 10% (Рис.5).

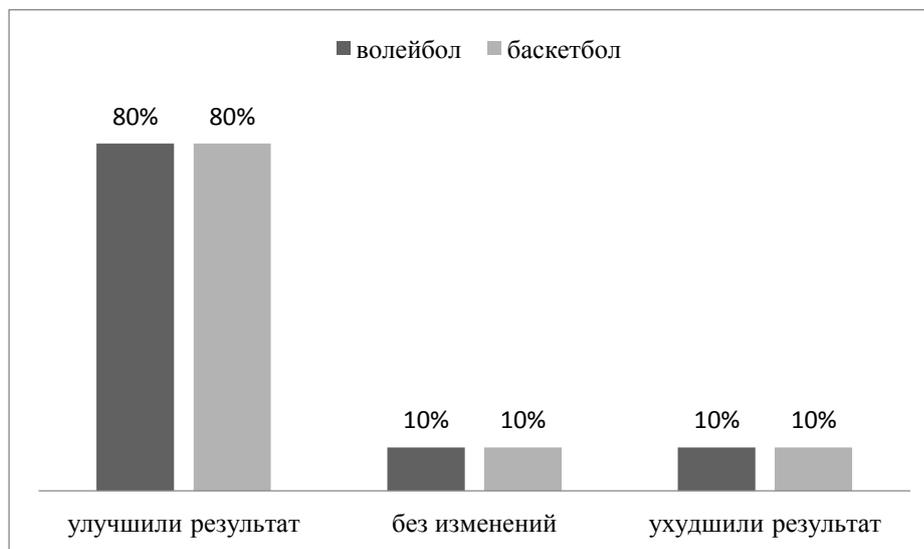


Рис.5 – Оценка результатов тестирования по упражнению «прыжок в длину с места»

Развитие гибкости, скоростных, координационных и скоростно-силовых качеств позволит студенткам не только поддерживать необходимый уровень физической активности, но и позволит показать более высокие результаты при сдаче Всероссийского комплекса ГТО.

Заключение:

Применение игровых видов спорта, таких как «волейбол» и «баскетбол» при проведении занятий в ВУЗе, позволит улучшить уровень физической подготовленности студенток.

В результате проведенного исследования была выявлена положительная динамика в следующих тестах:

- «Бег на 30 метров» улучшился у 60% студенток;
- «Челночные бег 3x10» улучшился у 60% волейболисток и 70% баскетболисток;
- «Прыжок в длину с места» улучшился у 80% студенток;
- «Поднимание туловища из положения лежа на спине» улучшился у 80% студенток;
- «Наклон вперед из положения стоя» улучшился у 80% волейболисток и 70% баскетболисток.

Данные результаты говорят о положительном влиянии занятий баскетболом и волейболом на развитие физических качеств у студенток.

Литература

1. Бахарева С.Ю. Опыт использования подвижных игр в совершенствовании

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

скоростных способностей студентов-баскетболистов 1 курса / С.Ю. Бахарева [и др.] // Современные проблемы науки и образования – 2019 - № 1 - ISSN 2070-7428 - Текст: электронный = URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28580> (дата обращения: 20.10.2020).

2. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с: ил. – (Мастера спорта). ISBN 987-5-699-78035-8

3. Методика обучения основам волейбола студентов инженерного профиля : учебно-методическое пособие / И.В. Молдованова [и др.].. — Новосибирск : Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 41 с.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

БАСКЕТБОЛ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ

Задувалова Екатерина Владимировна – специалист по учебно-методической работе кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Фесенко Мария Сергеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Аннотация.

В статье рассматривается влияние занятий баскетболом у студентов неспециализированных вузов на развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. Выявлены методы и способы оценки развития скоростных и скоростно-силовых качеств у студентов, проведен сравнительный анализ полученных результатов тестирования.

Ключевые слова.

Студенческий спорт, баскетбол, физическая культура, физические качества, скорость, сила.

BASKETBALL AS A MEANS OF EDUCATION OF SPEED AND SPEED AND STRENGTH IN STUDENTS

Zadavalova Ekaterina Vladimirovna - specialist in educational and methodological work of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Fesenko Maria Sergeevna - Senior Lecturer, Department of Physical Education, State University "Dubna"

Abstract

The article discusses the impact of basketball lessons among students of non-specialized universities on the development of speed and speed-strength qualities. Methods and methods for assessing the development of speed and speed-strength qualities in students are revealed, a comparative analysis of the test results obtained is carried out.

Keywords.

Student sports, basketball, physical culture, physical qualities, speed, strength.

Актуальность.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях играет важную роль в формировании общей и профессиональной культуры студентов. В соответствии с

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

законодательством¹, вуз, решая задачи профессиональной подготовки кадров, должен обеспечить формирование у студентов необходимого представления о значении и видах физкультурно-спортивной деятельности. С каждым годом возрастает количество студентов обучающихся в высших учебных заведениях и вступающих в спортивные клубы.

В связи с этим возрастает значение физической культуры как средства сохранения и повышения работоспособности обучающихся на протяжении всего периода пребывания в вузе, происходит формирование нравственного, волевого и эстетического воспитания.

Особое внимание на занятиях физической культурой уделяется развитию физических качеств, которые не только формируют физическую культуру личности, но и позволяют человеку быстро приспособиться к изменяющимся условиям труда.

Все физические качества связаны между собой, поэтому развитие одного качества в ущерб другим, может отрицательно сказаться на общей физической подготовке.

Игровые виды спорта часто применяются в рамках элективных дисциплин по физической культуре. Баскетбол - один из базовых видов спорта, который развивает у студентов ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость, включает в себя большое количество разнообразных и сложных технико-тактических приемов.

Цель исследования

Оценка развития быстроты и скоростно-силовых качеств у студентов по средствам игры в баскетбол.

Задачи исследования:

4. Изучить влияние занятий баскетболом на физическое развитие студентов;
5. Выявить методы и способы оценки развития быстроты и скоростно-силовых качеств у студентов;
6. Провести сравнительный анализ полученных результатов тестирования и сформировать предложения для внесения в программу дисциплины «Физическая культура».

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на занятиях по физической культуре, в котором принимало участие 50 студентов с различных направлений университета «Дубна». Возрастная категория включает в себя диапазон от 17 лет до 21 года.

¹ Федеральный закон от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями), глава 3, статья 28.[3]

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Для получения результатов, студенты выполняли следующие упражнения: «челночный бег 3x10м», «бег на 30 метров», «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине», а все полученные данные были внесены в сводную таблицу. Тестирование проводили в начале и конце учебного семестра.

Результаты и их обсуждение.

Баскетбол, с присущей ему высокой эмоциональностью, проявлением физических качеств и двигательных навыков, является одним из самых распространенных. Во время игры студенту приходится достаточно часто ускоряться на расстояние от 5 до 20 метров и для этого необходимо развивать такое физическое качество, как быстрота.

Быстрота – это способность выполнять двигательные действия в минимальное время. На учебных занятиях использовались различные упражнения для развития данного физического качества.

Для проверки достигнутых результатов применялись два упражнения: «челночный бег 3x10м» и «бег на 30 метров». Так же стоит отметить, что для тестирования отбирались студенты с различным уровнем физической подготовки, как регулярно, так и редко посещавшие занятия физической культурой.

Оценивая результаты упражнения «челночный бег 3x10м» можно заметить, что 70% мужчин улучшили результаты, 15% сдали нормативы без изменений, а еще 15% ухудшили свои результаты. У женщин 55% улучшили результаты, 29% прошли тесты в начале и в конце семестра с одинаковыми результатами и 16% студенток ухудшили результаты (Рис.1).

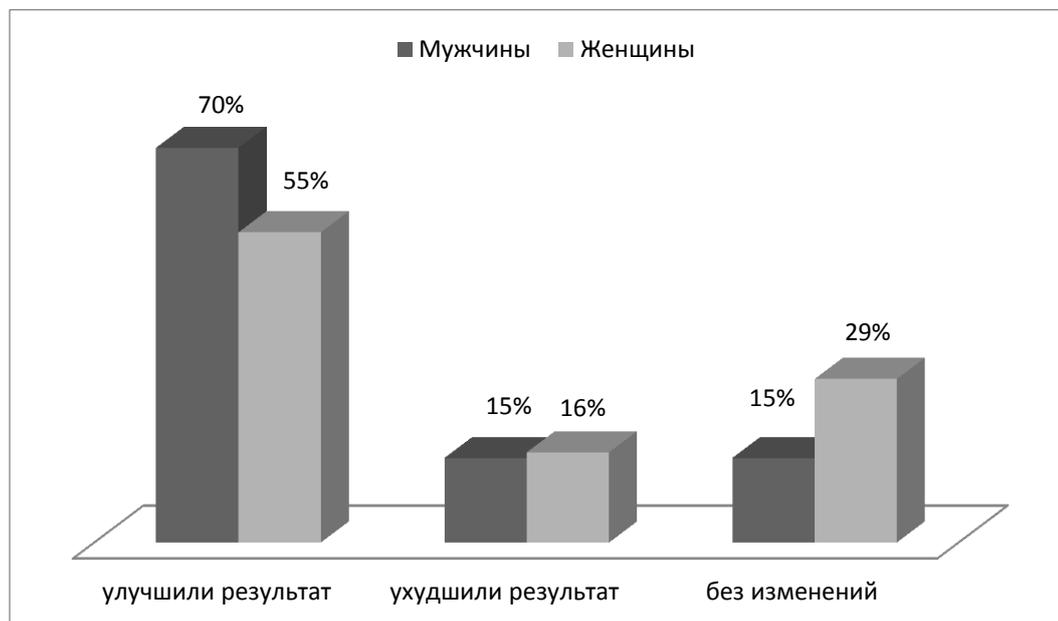


Рис.1 – Оценка результатов тестирования по упражнению «челночный бег 3x10 м»

Результаты упражнения «бег на 30 метров» выглядят следующим образом: 58% мужчин и 76% женщин улучшили свои показатели по сравнению с началом семестра, без изменения результатов сдали нормативы 27% мужчин и 18% женщин. Процент ухудшивших свой результат мужчин составил 15%, что значительно выше, чем у женщин – 6% (Рис.2).

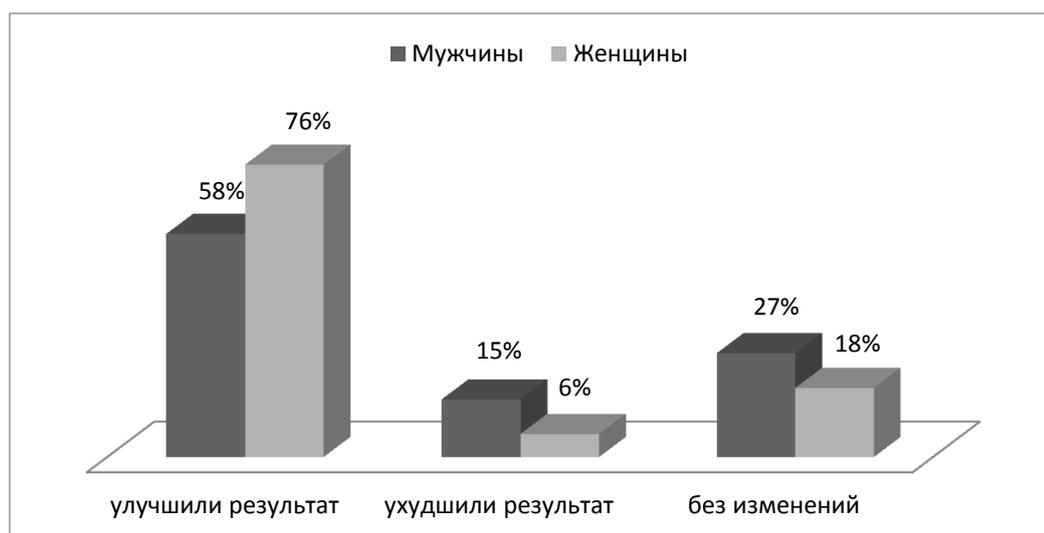


Рис.2 – Оценка результатов тестирования по упражнению «бег на 30 метров»

Во время игры в баскетбол приходится выполнять большое количество прыжков, которые позволяют завладеть мячом при подборе, накрыть мяч при передаче и броске в

кольцо и т.д. Именно поэтому большое значение придается развитию скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества - это способность организма развивать максимальные напряжения в минимально короткое время при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Для проверки достигнутых результатов использовались такие упражнения как «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине».

Оценивая результаты упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине» можно заметить, что улучшили результаты у мужчин 70%, а у женщин 71%. Процент ухудшивших результат выше у мужчин, он составляет 24%, тогда как у женщин он равен 11%. На том же уровне в начале и конце года оказалось 6% мужчин и 18% женщин (Рис.3).

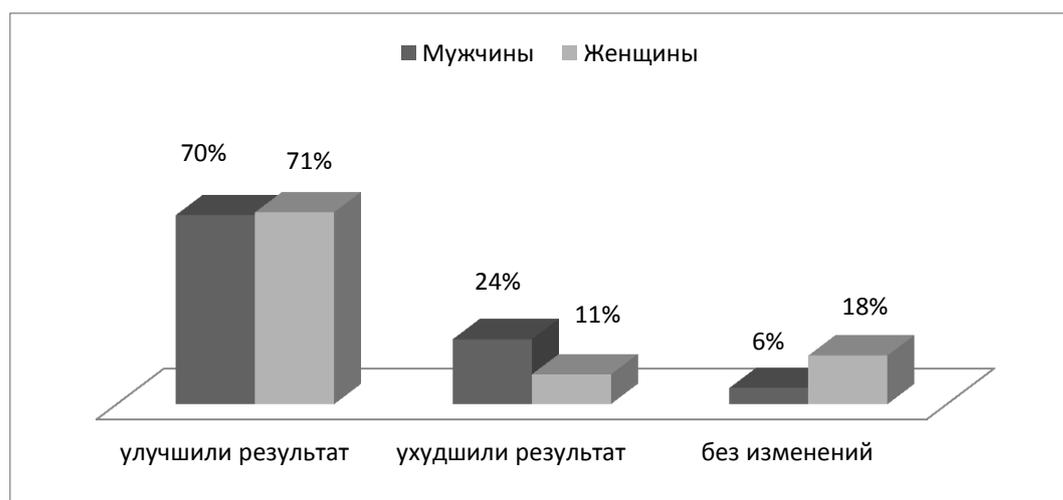


Рис.3 – Оценка результатов тестирования по упражнению «поднимание туловища из положения лежа на спине»

Показатель прыгучести очень важен для игры в баскетбол. Прыжки применяются в различных игровых ситуациях как при отталкивании двумя ногами, так и одной ногой. Так как прыгучести уделяется особое внимание, то можно заметить, что и результаты упражнения «прыжок в длину с места» наиболее высокие. Улучшили свои результаты 80% мужчин и 85% женщин, без изменения результатов сдали нормативы 15% мужчин и 11% женщин. Ухудшили свои показатели всего 5% мужчин и 4% женщин (Рис.4).

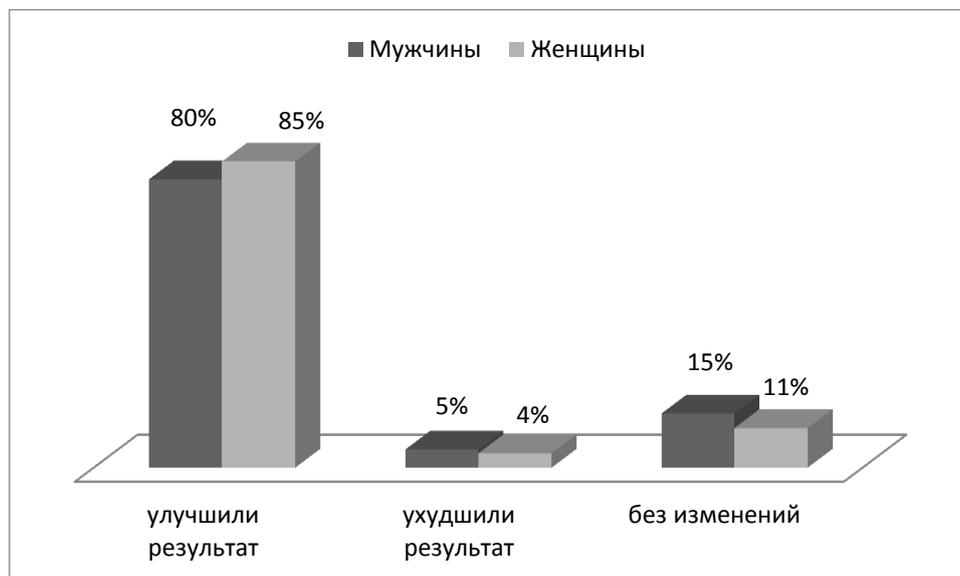


Рис.3 – Оценка результатов тестирования по упражнению «прыжок в длину с места»

Стоит отметить, что развитие скоростных и скоростно-силовых качеств по средствам игры в баскетбол, позволит студентам лучше сдавать вновь набирающие популярность нормативы Всероссийского комплекса ГТО.

Заключение:

Применение вида спорта «баскетбол» на занятиях по физической культуре в неспортивном вузе позволяет улучшить физические качества студентов, т.к. эти показатели необходимы для успешного освоения техники игры. Учащиеся, которые регулярно посещали занятия, улучшили свои показатели по нормативам Всероссийского комплекса ГТО.

В упражнениях на развитие быстроты у мужчин средний показатель по двум нормативам показал, что 28,5% улучшили показатели, необходимые для золотого значка, 25,5% получили бронзовый значок, 15% перешли от бронзового значка к серебряному и 5% перешли от бронзового значка к золотому. У женщин по этим же упражнениям средние показатели получились следующие: получили бронзовый значок – 40,5%, улучшили показатели, необходимые для золотого значка – 25%, перешли от бронзового значка к серебряному – 12,5% и перешли от бронзового значка к золотому – 7%.

По нормативам на развитие скоростно-силовых качеств у мужчин получили бронзовый значок – 25%, перешли от бронзового значка к серебряному – 22%, улучшили показатели, необходимые для золотого значка – 19,5% и перешли от бронзового значка к золотому – 8,5%. У женщин по этим же упражнениям средние показатели получились

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

следующие: получили бронзовый значок – 48,5%, улучшили показатели, необходимые для золотого значка – 25%, перешли от бронзового значка к серебряному – 22,5% и перешли от бронзового значка к золотому – 5%.

Литература

1. Бахарева С.Ю. Опыт использования подвижных игр в совершенствовании скоростных способностей студентов-баскетболистов 1 курса / С.Ю. Бахарева [и др.] // Современные проблемы науки и образования – 2019 - № 1 - ISSN 2070-7428 - Текст: электронный = URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=28580> (дата обращения: 20.10.2020).
2. Гомельский А. Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – Москва: Эксмо, 2015. – 256 с: ил. – (Мастера спорта). ISBN 987-5-699-78035-8
3. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020)

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

АНАЛИЗ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ВНЕДРЕНИЯ ОЛИМПИЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗАХ

Задувалова Екатерина Владимировна – специалист по учебно-методической работе кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Лаптев Владимир Константинович – магистрант 1 курса Российского государственного университета физической культуры, спорта, молодежи и туризма

Фесенко Роман Павлович – преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

***Аннотация.** В статье представлен анализ научной литературы по вопросу внедрения Олимпийского движения в программу ВУЗов. Рассмотрены вопросы популяризации Олимпийского движения и внедрения его в образовательный процесс.*

Ключевые слова. Физическая культура, Олимпийское движение, Олимпийское образование, образование

ANALYSIS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL LITERATURE ON THE PROBLEMS OF INTRODUCING OLYMPIC EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Zaduvailova Ekaterina Vladimirovna - specialist in educational and methodological work of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Laptev Vladimir Konstantinovich - 1st year undergraduate student of the Russian State University of Physical Culture, Sports, Youth and Tourism

Fesenko Roman Pavlovich - Lecturer, Department of Physical Education, State University "Dubna"

***Abstract.** The article presents an analysis of the scientific literature on the introduction of the Olympic Movement into the program of universities. The issues of popularization of the Olympic movement and its introduction into the educational process are considered.*

Keywords. Physical culture, Olympic movement, Olympic education, education

В современном мире огромную роль играет спорт. Олимпийское движение является его важной и неотъемлемой частью. Это движение в своих рядах объединяет организации и людей, независимо от их политических и религиозных взглядов, пола, возраста, социального положения, а так же расовой принадлежности. Оно основано на принципах, идеалах и идеях олимпизма, является общественным и способствует развитию спорта.

Цель исследования – сформировать критерии оценки внедрения Олимпийского движения в учебную программу ВУЗов.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Методы исследования.

Изучение научной литературы по вопросу внедрения Олимпийского движения в ВУЗы.

Результаты.

Проведенный анализ литературы показал следующие направления в изучении Олимпийского движения:

- популяризация Олимпийского движения среди студенческой молодежи;
- применение Олимпийского движения в теоретической подготовке студентов.

Ю.В. Рябчук и Е.В. Дивинская в своих исследованиях отмечает, что транслирование Олимпийского канала на русском языке, позволит популяризировать Олимпийское движение и Олимпийские игры среди большего количества населения, что имеет культурную значимость. Так же в своих трудах авторы приводят данные по осведомленности студентов по вопросам изучаемой проблемы и предлагают способ пропаганды Олимпийских ценностей среди лиц, увлекающихся физической культурой и спортом.

Б.В. Кузнецов в своих работах рассматривает вопрос влияния Олимпийского движения на систему подготовки спортсменов в образовательной среде ВУЗа. Автор поднимает вопрос влияния Олимпийского движения на образовательную среду ВУЗа. Отдельное внимание уделяется студенческому спорту и волонтерскому движению.

Андрущишин И.Ф. и Бахтиярова С.Ж. в проведенном исследовании рассматривали вопрос Олимпийского образования среди студентов обучающихся на специальностях связанных с физической культурой и спортом. В результате проделанной работы, авторы отмечают недостаточный уровень теоретических знаний у студентов в вопросах истории и развития Олимпийского движения. Так же в своей работе авторы предпринимают попытку поиска новых способов реализации Олимпийского образования в программах специальности «Физическая культура и спорт», так как знания в области Олимпийского движения и Олимпизма в целом играют важную роль в формировании знаний, умений и навыков будущих специалистов в данной области. Так же отмечается, что изучение данного вопроса может послужить мотивацией к реализации Олимпийского образования в спортивных и общеобразовательных школах.

А. С. Норина, А. К. Жильцов в свое работе проводят изучение уровня знаний студентов первого курса по теме Олимпийского движения. Данное исследование так же

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

показало, что уровень знаний студентов в данном вопросе недостаточный. Для повышения интереса студентов в данном вопросе авторы предлагают проведение занятий, посвященных Олимпийскому движению.

Е. А. Шигина и О. Н. Кудря рассматривают вопрос популяризации Олимпийского движения за счет кинематографа. В своей работе они отмечают положительное влияние Олимпийского движения в патриотической воспитании современной молодежи, а так же способствует повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Отмечается, что уровень значимости олимпийского движения для студентов важен, не зависимо от курса обучения.

Ф.Н. Солдатенков в своей работе отмечает, что Олимпийское образование имеет положительное влияние на студентов непедагогических направлений, повышает ответственность в вопросах укрепления и сохранения здоровья, формирует у учащихся стремление к саморазвитию и формирует дополнительную мотивацию в вопросах учебы. Одним из способов увлечения студентов к изучению Олимпийского движения автор считает игровой метод.

В. Г. Тютюков с соавторами в своей работе «Олимпиадное движение в содержании образовательной подготовки студентов высшей школы» акцентируют внимание на том, что необходимо изучение не только компетенций, прописанных в федеральных стандартах, но и надпрофессиональных компетенций как творческой компоненты. Это позволит мотивировать студентов на более полное изучение профессии. В работе так же освещаются наиболее популярные мероприятия олимпийского характера, в которых принимают участия российское студенчество.

Н. С. Леонтьева с соавторами так же рассматривает вопросы освоения профессиональных компетенций и корректировку их для формирования расширить границы изучения профессии. Расширение структуры и тематики курсов по выбору позволит сформировать ряд компетенций предусмотренных ФГОС ВО, но и решить основные задачи по реализации Олимпийского образования.

Выводы:

Анализ имеющихся данных позволил выявить основные направления вопроса внедрения Олимпийского движения в ВУЗах.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Для популяризации Олимпийского движения используют кинематограф, Олимпийский канал, а так же внедряют в теоретическую часть программы.

Отмечается, что на данный момент среди студенческой молодежи уровень знания по Олимпийскому движению достаточно низкий.

Внедрение Олимпийского движения в программу неспециализированных ВУЗов позволит студентам намного шире изучить материал предмета, а так же будет служить дополнительной мотивацией к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Андрущишин, И. Ф. Олимпийское образование в подготовке специалистов в области физической культуры и спорта / И. Ф. Андрущишин, С. Ж. Бахтиярова // Теория и методика физической культуры. – 2019. – № 3(57). – С. 11-15. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41389007> (дата обращения : 08.01.2022)

2. Кузнецов, Б. В. Влияние олимпийского движения на систему подготовки спортсменов в рамках образовательной среды вуза / Б. В. Кузнецов // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2020. – № 1. – С. 69-71. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44407099> (дата обращения : 08.01.2022)

3. Кузнецов, Б. В. Место олимпийского движения в образовательной среде вуза / Б. В. Кузнецов // Олимпизм: истоки, традиции и современность : Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Воронеж, 30 ноября 2020 года. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр "Научная книга", 2020. – С. 150-153. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44951795> (дата обращения : 08.01.2022)

4. Норина, А. С. Оценка уровня знаний студентов первого курса по вопросам олимпийского движения / А. С. Норина, А. К. Жильцов // Студенческие научные исследования : сборник статей IX Международной научно-практической конференции в 2 частях, Пенза, 17 декабря 2021 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2021. – С. 189-192. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47376365> (дата обращения : 08.01.2022)

5. Олимпиадное движение в содержании образовательной подготовки студентов высшей школы / В. Г. Тютюков, К. М. Тютюков, А. А. Небураковский [и др.] // Ученые

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12(190). – С. 273-282. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.12.p273-282. – URL :

<https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44689139> (дата обращения : 08.01.2022)

6. Олимпийское образование как составляющая профессиональной подготовки обучающихся в вузе / Н. С. Леонтьева, Л. С. Леонтьева, М. В. Коренева, М. В. Махинова // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – № 2(41). – С. 66-75. – DOI 10.24411/2078-1024-2019-12007. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39557648> (дата обращения : 08.01.2022)

7. Рябчук, Ю. В. Популяризация олимпийского движения посредством специфического информационного канала / Ю. В. Рябчук // Наука в XXI веке: инновационный потенциал развития : Сборник научных статей по материалам III Международной научно-практической конференции, Уфа, 04 августа 2020 года. – Уфа: Общество с ограниченной ответственностью "Научно-издательский центр "Вестник науки", 2020. – С. 73-82. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43840027> (дата обращения : 08.01.2022)

8. Солдатенков, Ф. Н. Формирование мотивации к учебе у студентов непедагогических специальностей средствами олимпийского образования в условиях педагогического вуза / Ф. Н. Солдатенков // Теория и практика физической культуры. – 2017. – № 8. – С. 41-43. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29434060> (дата обращения : 08.01.2022)

9. Шигина, Е. А. Олимпийское движение в российском кинематографе / Е. А. Шигина, О. Н. Кудря // Физкультурное образование Сибири. – 2018. – № 2(40). – С. 84-87. – URL : <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41026122> (дата обращения : 08.01.2022)

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Влияние занятий фитнес аэробикой на развитие физических качеств у студенток 1 курса

Задувалова Екатерина Владимировна – специалист по учебно-методической работе кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Тихомирова Екатерина Сергеевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Сазонов Алексей Александрович – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

Дымкова Роза Фаниевна – старший преподаватель кафедры физического воспитания государственного университета «Дубна»

***Аннотация.** В статье рассматривается влияние занятий фитнес-аэробикой у студенток 1 курса неспециализированных вузов на развитие физических качеств. Проведен сравнительный анализ полученных результатов тестирования.*

Ключевые слова. Студенческий спорт, фитнес-аэробика, физическая культура, физические качества.

The influence of fitness aerobics on the development of physical qualities in female students of the 1st year

Zadavalova Ekaterina Vladimirovna - specialist in educational and methodological work of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Tikhomirova Ekaterina Sergeevna - Senior Lecturer, Department of Physical Education, State University "Dubna"

Sazonov Aleksey Alexandrovich – Senior Lecturer of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Dymkova Roza Fanievna – Senior Lecturer of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

***Abstract.** The article discusses the influence of fitness aerobics classes among 1st year female students of non-specialized universities on the development of physical qualities. A comparative analysis of the obtained test results was carried out.*

Keywords. Student sports, fitness aerobics, physical culture, physical qualities.

Актуальность.

Важную роль в формировании профессиональной и общей культуры студентов играет физическое воспитание. Количество студентов, которые обучаются в высших учебных заведениях, с каждым годом возрастает.

В последние пару лет пандемия и малоподвижный образ жизни стали причинами снижения физической активности обучающихся. В связи с этим возрастает значимость физической культуры для студентов и при этом особое внимание уделяется развитию

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

физических качеств. Развитие всех физических качеств способствует гармоничному развитию учащихся.

Фитнес-аэробика – это вид спорта, который достаточно быстро набрал популярность во всем мире. Он способствует гармоничному развитию личности и развивает у студенток ловкость, быстроту, силу, гибкость, выносливость. Фитнес-аэробика является достаточно сложной в координационном и физическом отношении вид спорта.

Цель исследования – оценка развития физических качеств у студенток 1 курса по средствам занятий фитнес-аэробикой.

Задачи исследования:

7. Изучить влияние занятий фитнес-аэробикой на физическое развитие студенток;
8. Выявить методы и способы оценки развития физических качеств у студенток;
9. Провести сравнительный анализ полученных результатов тестирования.

Методы и организация исследования.

Исследование проводилось на занятиях по физической культуре, в котором принимало участие 50 студенток с различных направлений университета «Дубна». Возрастная категория включает в себя диапазон от 17 лет до 19 лет. В тестировании принимали участие студентки с разным уровнем физической подготовки, которые регулярно или редко посещали занятия по физической культуре.

Для получения результатов, студенты выполняли следующие упражнения: «челночный бег 3x10м», «бег на 30 метров», «прыжок в длину с места», «наклон вперед из положения стоя на скамье», «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» и «поднимание туловища из положения лежа на спине», а все полученные данные были внесены в сводную таблицу. Тестирование проводили в начале и конце учебного семестра.

Результаты и их обсуждение.

В фитнес-аэробике используются достаточно энергичные и бодрые упражнения, которые длятся достаточно продолжительное время, выполняются регулярно и с фоновой музыкой.

Упражнения часто выполняются в высоком темпе. Для этого необходимо развивать

быстроту, которая является одним из физических качеств.

Быстрота – это способность человека выполнять двигательные действия за минимальное время. Проводя занятия, преподаватели предлагают студенткам разные упражнения для развития этого физического качества.

Что бы оценить полученные результаты используют наиболее распространённых упражнения, такие как «челночный бег 3x10м» и «бег на 30 метров». Стоит так же отметить, что упражнение «челночный бег 3x10м» можно не только использовать для проверки быстроты, но так же и для проверки такого показателя как координация (ловкость).

Оценивая результаты упражнения «челночный бег 3x10м» можно заметить, что 28% студенток улучшили результаты, 62% сдали данный норматив без изменений, а еще 10% ухудшили свои результаты. (Рис.1).

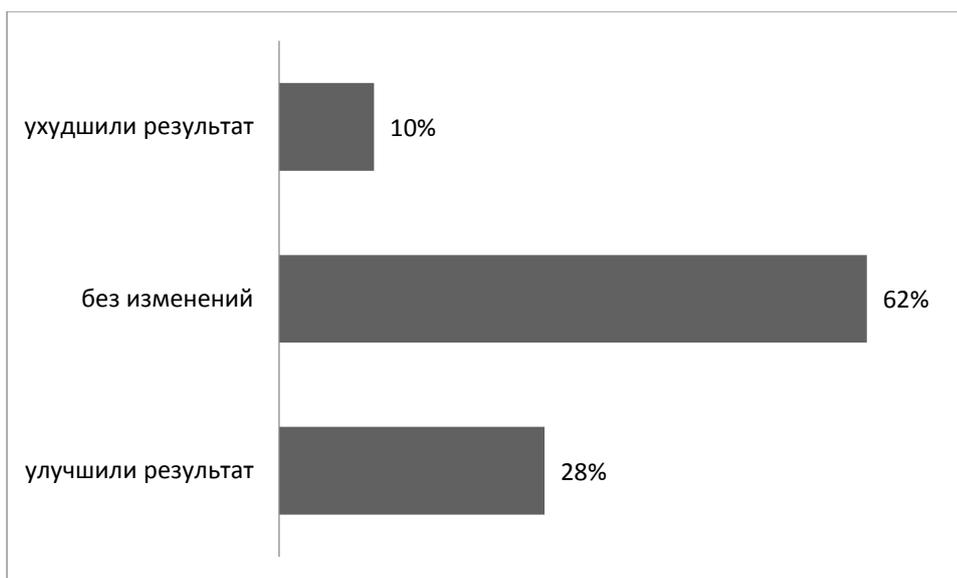


Рис.1 – Оценка результатов тестирования по упражнению «челночный бег 3x10 м»

Результаты упражнения «бег на 30 метров» выглядят следующим образом: 62% студенток сдали нормативы без изменений, 32% улучшили свои показатели по сравнению с началом семестра. Процент ухудшивших свой результат составил 6 (Рис.2).

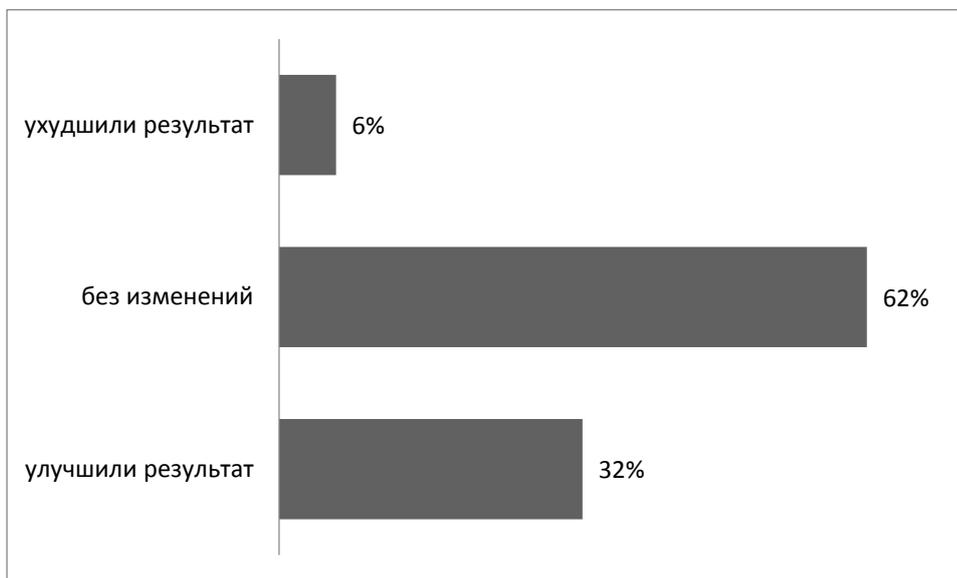


Рис.2 – Оценка результатов тестирования по упражнению «бег на 30 метров»

Во время выполнения упражнений на занятиях приходится выполнять большое количество прыжков. В связи с этим, большое внимание уделяется развитию скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества повышают общий потенциал различных групп мышц. Это качество позволяет организму развивать максимальные напряжения в минимально короткое время при сохранении оптимальной амплитуды движения.

Упражнения «прыжок в длину с места» и «поднимание туловища из положения лежа на спине» и «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» часто используются для проверки достигнутых результатов.

Проведя анализ результатов упражнения «поднимание туловища из положения лежа на спине» можно заметить, что улучшили результаты 50% студентов. Показали результат без изменения 46% и 4% ухудшили свои показатели (Рис.3).

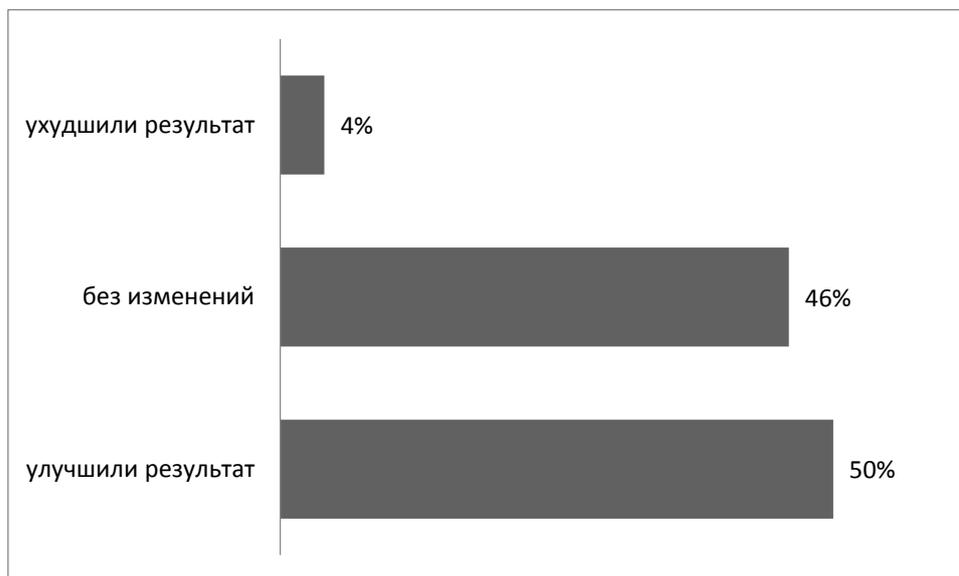


Рис.3 – Оценка результатов тестирования по упражнению «поднимание туловища из положения лежа на спине»

Оценивая результаты упражнения «прыжок в длину с места» можно заметить, что 76% обучающихся не улучшили и не ухудшили свои результаты, 4% показали результаты хуже, чем в начале года и 20% показали результат выше, чем в начале года (Рис.4).

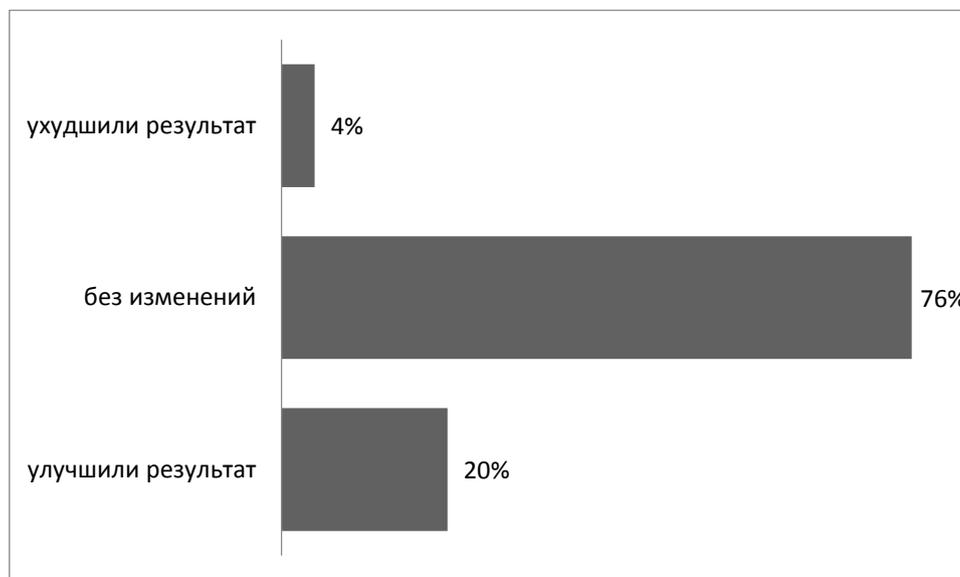


Рис.4 – Оценка результатов тестирования по упражнению «прыжок в длину с места»

Результаты упражнения «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» показали, что 52% не показали никаких изменений, по сравнению с началом семестра, 8% ухудшили свои

результаты, а 40% улучшили (Рис.5).

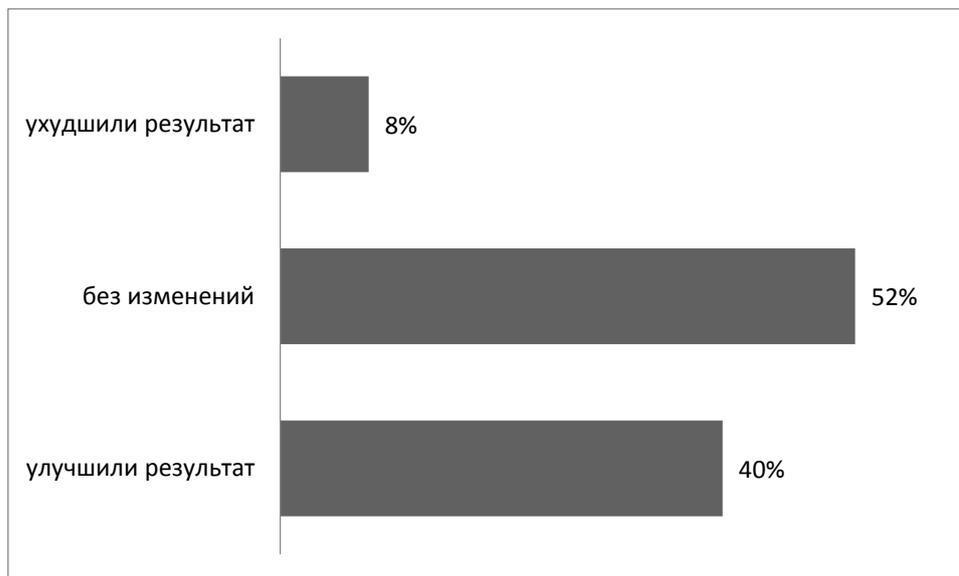


Рис.5 – Оценка результатов тестирования по упражнению «прыжок в длину с места»

Еще одним немало важным качеством является гибкость. Она позволяет выполнять движения с большей амплитудой и характеризуется степенью подвижности всех звеньев опорно-двигательного аппарата. Это качество необходимо развивать с самого детства и на протяжении всей жизни и делать это систематически.

Для проверки достигнутых результатов по данному показателю использовалось упражнение «наклон вперед из положения стоя». Стоит отметить, что в данном упражнении большинство студенток улучшили свои показатели по сравнению с началом года – 54%, без изменений сдали данный норматив 44% и всего 2% ухудшили свои показатели (Рис.6).

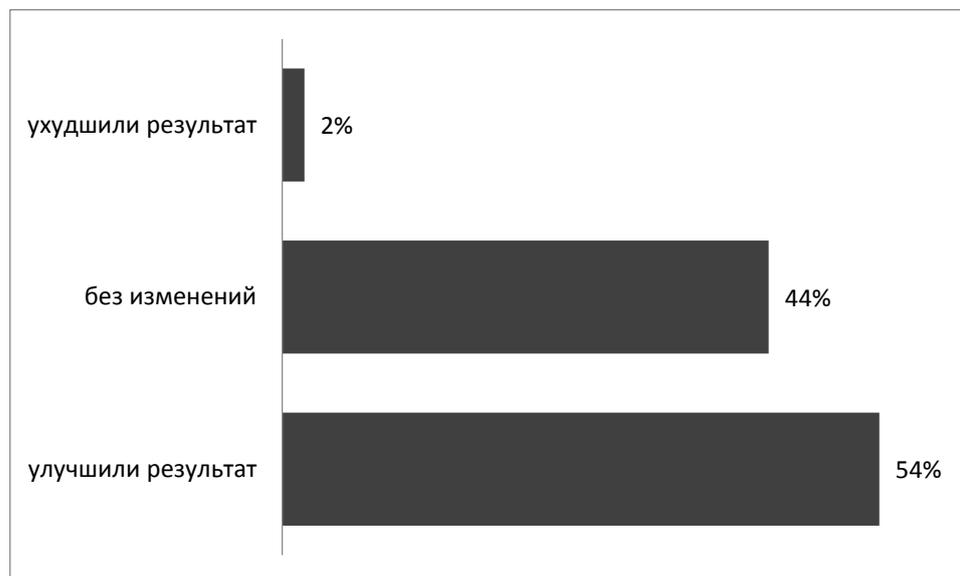


Рис.6 – Оценка результатов тестирования по упражнению «наклон вперед из положения стоя»

Стоит отметить, что развитие физических качеств на занятиях по фитнес-аэробике, позволит студенткам показывать наиболее высокие результаты при сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

Заключение:

Применение на занятиях по физической культуре такого вида спорта как «фитнес-аэробика» поможет студенткам поддерживать необходимый уровень физической активности и позволит улучшить физические качества занимающихся. Стоит отметить, что большая часть улучшивших свои показатели студенток регулярно посещали занятия по фитнес-аэробике и смогли показать более высокие результаты при сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО.

Проведенные исследования показали, что при занятиях фитнес-аэробикой больше всего студенток улучшили свои показатели по физическому качеству гибкость, что можно заметить по данным упражнения «наклон вперед из положения стоя» 54% и скоростно-силовые качества по упражнению «поднимание туловища из положения лежа на спине» 50%. В упражнении на быстроту и координацию «челночный бег 3x10м» можно заметить снижение показателей у 10% тестируемых студенток.

Литература

1. Левицкая, А. Н. Развитие гибкости студентов на начальном этапе подготовки

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

по фитнес-аэробике / А. Н. Левицкая // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2017. – № 1(39). – С. 194-196. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28839272> (дата обращения: 06.01.2022г)

2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 30.09.2020)

3. Ячменева, Е. А. Влияние спортивных занятий по фитнес-аэробике на воспитание физических качеств девушек 17-20 лет / Е. А. Ячменева // Наука и образование: новое время. – 2015. – № 4(9). – С. 192-194. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24171345> (дата обращения: 06.01.2022г)

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796

Анализ развития фитнес-индустрии

Тюпикова Татьяна Викторовна, кандидат экономических наук, ведущий инженер Лаборатории информационных технологий им. М.Г. Мещерякова ОИЯИ, и.о. заведующей кафедрой Цифровой экономики и управления Государственного университета Дубна

Минаев Геннадий Анатольевич, и.о. заведующего кафедрой физического воспитания Государственного университета «Дубна»

Богомолов Михаил Андреевич, начальник отдела молодежи Управления по физической культуре, спорту и делам молодежи Администрации городского округа Дубна Московской области

Аннотация

Актуальность здорового образа жизни человека обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера, усложнением социальной структуры. Индустрия фитнес-услуг с каждым годом развивается все более активно. В работе рассматриваются факторы, способствующие и препятствующие этому развитию, а также выдвигается ряд предложений по оптимизации деятельности фитнес-клуба, в т.ч. с применением специализированного программного обеспечения.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: фитнес, здоровый образ жизни, организация работы фитнес-клуба, программное обеспечение.

Analysis of the development of the fitness industry

Tyupikova Tatyana Viktorovna, Ph.D. in Economics, Leading Engineer of the Laboratory of Information Technologies. M.G. Meshcheryakov JINR, acting Head of the Department of Digital Economy and Management, Dubna State University

Minaev Gennady Anatolyevich, acting Head of the Department of Physical Education of the State University "Dubna"

Bogomolov Mikhail Andreevich, Head of the Youth Department of the Office for Physical Culture, Sports and Youth Affairs of the Administration of the Dubna City District of the Moscow Region

Abstract

The relevance of a healthy lifestyle of a person is due to the increase and change in the nature of the loads on the human body due to the increase in risks of a man-made and environmental nature, the complication of the social structure. The fitness services industry is developing more and more actively every year. The paper discusses the factors that contribute to and hinder this development, and also puts forward a number of proposals for optimizing the activities of a fitness club, including using specialized software.

KEYWORDS: fitness, healthy lifestyle, fitness club organization, software.

По мнению экспертов ассоциации операторов фитнес-индустрии (АОФИ), весна 2021 г. станет решающим этапом для рынка фитнес-услуг. При оптимистическом сценарии развития, по итогам квартала спроса на услуги фитнес-клубов восстановится до допандемийного уровня на 80-85%, т.е. около 126 млрд. руб., но даже эти цифры нельзя сравнивать с рынками Европы и США (см. рис. 1). В то же время закрытие компаний продолжится, в первую очередь из-за финансовых сложностей, связанных с необходимостью расчетов по отложенным и текущим платежам.



Рис. 1. Международное сопоставление стран-лидеров фитнес-индустрии

Такой огромной разрыв с Россией объясняется тем, что:

- ✓ уровень развития качества оказываемых услуг в разы выше, чем в России;
- ✓ значительный объем рынка, в десятки раз выше, чем в России (хотя расходы в расчете на одного клиента – почти сопоставимы);
- ✓ высокий уровень консолидации рынка: более 33% приходится на 10-12 ключевых игроков;

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- ✓ быстрое развитие сфер (направлений) фитнес-индустрии.

Развитие фитнес-индустрии в России

Итоги квартала спроса на услуги фитнес-клубов в России представлены на рисунке 2.

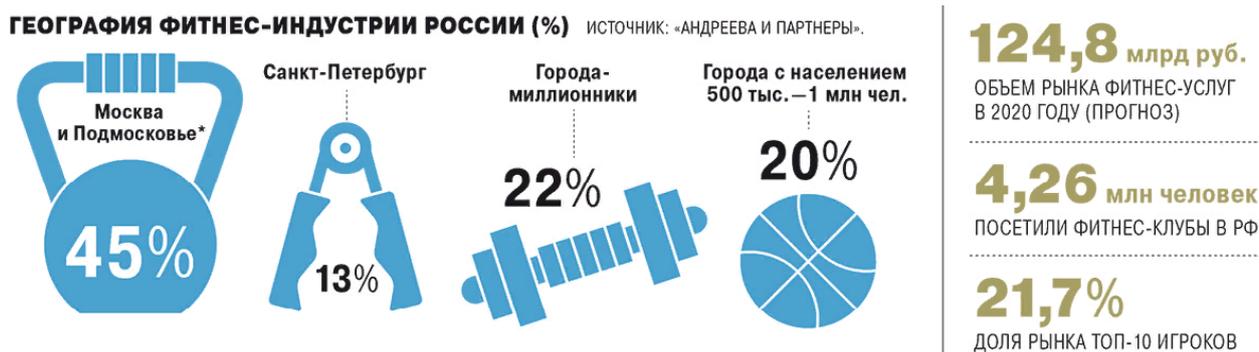


Рис. 2. Спрос на услуги фитнес-клубов

Этапы развития фитнес-индустрии в России (после пандемии):

1. Спад. В период разгара пандемии большая часть клубов вынуждена были закрыться и некоторые из них не открылись вновь из-за больших затрат (аренда, зарплаты персоналу и т.д.).
2. Внедрение. Создание и внедрение нового продукта или услуги, или преобразование (восстановление) существующего продукта;
3. Рост. Рост обеспечивается за счет вовлечения в индустрию среднедоходного сегмента потребителей, появление новых клубов в постковидное время вызывает конкуренцию не только по качеству предоставления услуг, но и по ценам;
4. Зрелость. Период массового потребления, после отмены «ковидных» запретов, появление новых видов услуг для низкодоходного сегмента потребителей в дополнение к высоко- и среднедоходным (для восстановления экономического состояния клуба) после *COVID*);

Этапы развития фитнес-индустрии в российских городах после пандемии:

- ✓ Москва

Стадия жизненного цикла — рост;

Доля населения, которая пользуется услугами фитнес-индустрии: 4.5%.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- ✓ Регионы России (города, численностью 900 тыс. жителей и выше)

Стадия жизненного цикла — внедрение/рост;

Доля населения, которая пользуется услугами фитнес-индустрии: 1.5-2%.

- ✓ Регионы России (города, численностью до 900 тыс. жителей)

Стадия жизненного цикла — внедрение;

Доля населения, которая пользуется услугами фитнес-индустрии: 1-1.5%.

Несмотря на «постковидную» динамику (см. рис. 3) развития фитнес-индустрии в России, существуют как внешние, так и внутриотраслевые барьеры, которые определяются спецификой данного государства (см. рис. 4).

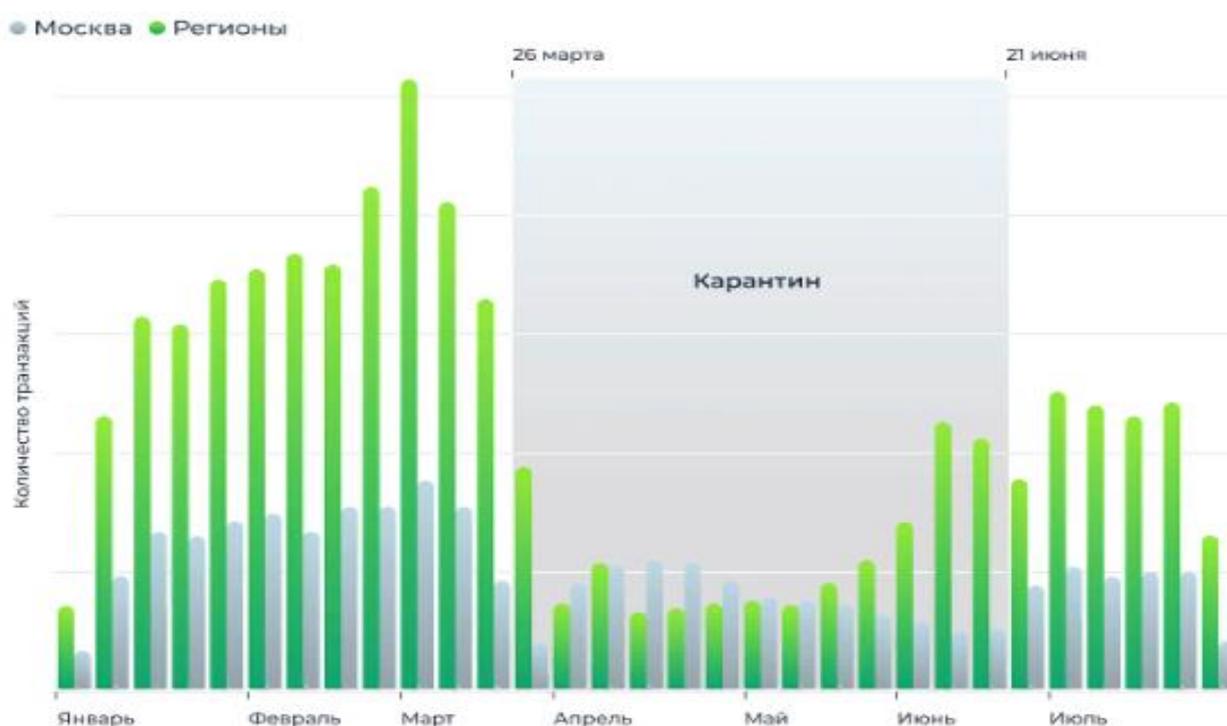


Рис. 3. Динамика развития фитнес-индустрии в России после пандемии



Рис. 4. Барьеры для развития фитнес-индустрии в России

После рассмотрения указанных выше барьеров возникает вопрос: «Могут ли действующие фитнес-клубы в ближайшее время снизить цены на услуги?». Ответ вероятнее всего будет неутешительным: во-первых, в связи с пандемией существует проблема недостаточного числа представленных на фитнес-рынке услуг для низкодоходного ценового сегмента потребления, во-вторых, невозможность снижения цен на услуги в следствие высоких операционных и инвестиционных затрат (см. табл. 1) на производство услуг после пандемии, также возникает вопрос о периоде окупаемости арендованных и собственных помещений (см. табл. 2).

Таблица 1. Классификация фитнес-клубов, площадью от 700 до 3000 кв. метров, по объему инвестиций

Ценовой сегмент клуба Собственность помещения	Эконом класс (цена за годовой абонемент до 25 000 рублей)	Бизнес-класс (цена за годовой абонемент от 25 000 до 65 000 рублей)	Премиум класс (цена за годовой абонемент от 65 000 рублей)
Собственное	20 000 000 —	30 000 000 —	40 000 000 и выше

помещение (затраты в руб.)	30 000 000	40 000 000	
Аренда помещения (затраты в руб.)	70 000 000 — 80 000 000	80 000 000 — 90 000 000	90 000 000 и выше

Таблица 2. Классификация фитнес-клубов, площадью от 700 до 3000 кв. метров, по периодам окупаемости

Ценовой сегмент клуба Собственность помещения	Эконом класс (цена за годовой абонемент до 25 000 рублей)	Бизнес-класс (цена за годовой абонемент от 25 000 до 65 000 рублей)	Премиум класс (цена за годовой абонемент от 65 000 рублей)
Собственное помещение (без учета сроков строительства)	5 — 6 лет	6 — 7 лет	7 — 8 лет
Аренда помещения	2 — 3 года	2 — 3 года	3 — 4 года

Роль государственно-частного партнерства (ГЧП) в развитии фитнес-индустрии в России

В современных условиях ГЧП преследует следующие цели:

- ✓ Повышение эффективности проектов за счет привлечения компетенций и управления из частного сектора;
- ✓ Оптимизация распределения рисков и снижение государственных расходов, связанных с реализацией услуг и привлечением граждан к ведению здорового и активного образа жизни;
- ✓ Преодоление за счет частных инвестиций дефицита бюджетного финансирования спортивно-оздоровительных и фитнес-проектов.

Области и сферы взаимодействия государственного и частного партнеров с целью увеличения доли населения, вовлеченных в фитнес направление представлены на рисунке 5.

Проекты (программы) регионального уровня	
ЧП <ul style="list-style-type: none"> • Долевое участие в строительстве спортивно-оздоровительных и фитнес-объектов • Франчайзинг и управляющие компании для организации оперативного управления 	ГП <ul style="list-style-type: none"> • Долевое участие в строительстве спортивно-оздоровительных и фитнес-объектов • Контроль качества предоставления и соответствия стандартам оказания услуг
Проекты местного уровня (в рамках региональных программ)	
ЧП <ul style="list-style-type: none"> • Локальная социальная реклама конкретных организаций • Получение муниципальных площадей для реализации спортивно-оздоровительных услуг и самостоятельное его оснащение и оборудование • Проведение социальных мероприятий 	ГП <ul style="list-style-type: none"> • Контроль эффективности рекламной деятельности (производителей, мест размещения, носителей) • Контроль качества предоставления и соответствия стандартам оказания услуг • Финансовый контроль и участие в ценообразовании

Рис. 5. Области и сферы взаимодействия ГЧ и ЧП

Проекты (программы) федерального уровня после пандемии:

- ✓ Разработка и внедрение стандартов деятельности организаций, предоставляющих спортивно-оздоровительные услуги (помещения, оборудование, перечень услуг, квалификация кадров, процесс привлечения и обслуживания, цены);
- ✓ Разработка и внедрение стандартов подготовки кадров для отрасли (исполнителей и менеджеров);
- ✓ Льготы по налогообложению (НДС, ЕСН, налог на имущество);
- ✓ Разработка и внедрение норм для массовой застройки жилья и крупных бизнес-центров по размеру площадей под оздоровительные программы;
- ✓ Венчурное финансирование российских проектов нового вида оборудования, льготы на ввоз специализированного оборудования;
- ✓ Формирование отраслевых кластеров, включающих смежные сферы: строительство и обслуживание сооружений; оборудование; СМИ; образование и рынок труда; спортивные мероприятия и др.

Динамика фитнес рынка: март 2020-март 2021

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Согласно годовому отчету Международной фитнес-ассоциации (IHRSA), до пандемии коронавируса мировая индустрия оздоровительных клубов завершила десятилетие с рекордными показателями. Во всем мире доход отрасли в 2019 г. составил \$96,7 млрд. Более 184 млн игроков развивали почти 210 тыс. медицинских и фитнес-центров.

Пандемия обрушила рынок в марте, когда многие фитнес-клубы, преимущественно небольшие игроки рынка, вынуждены были закрыться. Локдаун продлился от трех до пяти месяцев в зависимости от региона. За этот период российский рынок потерял около 50 млрд руб. (см. рис. 6). Кризис в офлайн-сегменте усугубил отток клиентов на онлайн-платформы (3-4% рынка) и далее, в летний период, на открытые площадки.

	Выручка 2019/млрд руб.	Выручка 2020/млрд руб.	Сравнение выручки 2020/2019, %
Январь	16.7	16.7	100
Февраль	14.6	14.6	100
Март	15.4	4.6	30
Апрель	11.2	0	0
Май	10.44	0	0
Июнь	11.4	3.34	30
Июль	11.4	5.6	50
Август	13.9	8.4	60
Сентябрь	15.31	9.2	60
Октябрь	14.6	9.5	65
Ноябрь	15.31	10.72	70
Декабрь	17.4	14	80
Итого	167	96.5	57.8

Рис. 6. Потери выручки российского рынка фитнес-индустрии в период пандемии

В июле-августе фитнес-клубы получили в три-четыре раза больше возвратов и заморозок клубного членства, чем обычно. Ожидания, связанные с ростом продаж в осенний период, также не оправдались — поток клиентов снизился на 60% по сравнению с аналогичным докризисным периодом. Выручка игроков рынка в III квартале 2020 г. составила 50% от выручки за III квартал 2019 г. Динамика с октября стала положительной,

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

начался постепенный прирост объемов продаж, но темпы прироста пока не позволили приблизиться к показателям 2019 г.

Январь 2021 г. стал переломным: участники фитнес-рынка начали восстанавливаться разными темпами. К завершению месяца крупные сети пришли с выручкой по клубным картам в среднем минус 10-15% по сравнению с выручкой за январь прошлого года. Однако январь — еще не показатель. На начало зимы и весну в отрасли традиционно приходится пик спроса. С учетом отложенных финансовых расходов, в I квартале 2021 г. рынок восстанавливает форму очень медленно. Сейчас фитнес недополучает до 15-20% стандартного оборота аналогичного периода прошлого года, при этом расходы среднего предприятия увеличились на 20-25%. Главная задача этого периода — уменьшить разрыв между расходной и доходной частями.

В целом весна 2021 г. станет для индустрии пиком всего кризисного 2020 г. и очередным этапом проверки участников рынка на прочность. На этот период придется основная финансовая нагрузка. Основные статьи расходов составят аренда помещений (в том числе отложенная аренда за прошлый год) — до 30% расходов, фонд оплаты труда — до 40%, взятые во время локдауна кредиты — до 15-20% и налоги.

Развитие фитнес-индустрии в Дубне

Поскольку рассматриваемый объект данной работы находится в г. Дубна, то необходимо рассмотреть тенденции развития фитнес-индустрии в этом городе для выявления количества конкурентов (см. рис. 7) и определения уровня доли населения (см. рис. 8), пользующихся услугами фитнес-клубов.

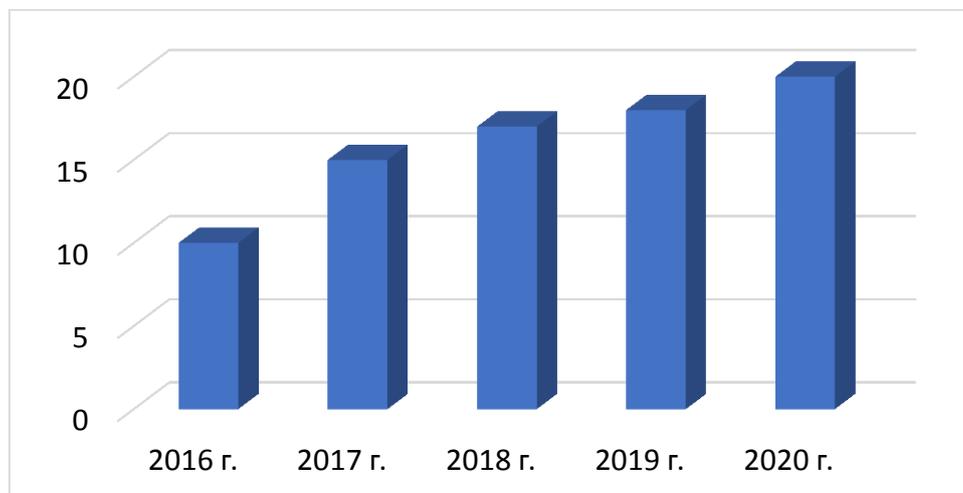


Рис. 7. Доля населения, пользующаяся услугами фитнес-клубов в г. Дубна

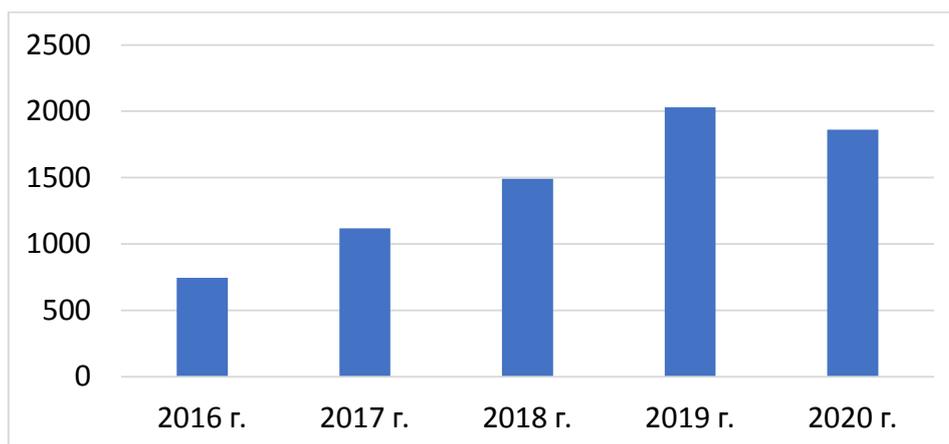


Рис. 8. Доля населения, пользующаяся услугами фитнес-клубов в г. Дубна

Конкурирующие фитнес-клубы, деятельность которых направлена на предоставление услуг для поддержания здорового образа жизни, и доля населения, пользующаяся услугами фитнес-клубов г. Дубна, являются одними из важнейших рассматриваемых задач в данной работе, исследование которых будет произведено в последующих разделах магистерской диссертации.

Перспективные направления фитнес услуг

Актуальность здорового образа жизни человека обусловлена возрастанием и изменением характера нагрузок на человеческий организм в связи с увеличением рисков техногенного и экологического характера, усложнением социальной структуры. Индустрия

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

фитнес-услуг с каждым годом развивается все более активно. Сейчас спортивные клубы десятками открываются даже в самых маленьких городках. Фитнес-индустрия предлагает широкий комплекс самых необходимых в жизни человека услуг, позволяющих каждому человеку быть здоровым. Фитнес — это формирование красивого тела, постоянная поддержка душевного равновесия, здоровое и правильное питание.

Фитнес-индустрия сегодня во всем мире переживает бум. По оценке экспертов, по темпам развития фитнес-индустрия занимает второе место в мире после высоких технологий. Вложения в здоровье и красоту являются сегодня самыми серьезными и окупаемыми. Несмотря на относительно небольшое число россиян, пользующихся фитнес-услугами, темпы роста отечественного рынка фитнес-индустрии достаточно высоки. Основными факторами роста рынка являются рост платежеспособности населения, а также увеличение числа приверженцев здорового образа жизни. Развитие рынка услуг фитнес-клубов происходит за счет трех основных направлений: улучшение качества технического оснащения фитнес-центра, индивидуализация отношения к клиенту, введение новых эксклюзивных или популярных массовых тренировочных программ.

Всегда хочется узнать, что ожидает нас в будущем. Чаще всего это обычное человеческое любопытство, но иногда — стремление принять правильное решение и желание избежать ошибок. Опираясь на настоящие исследования, узнаем, какие перспективные направления ждут в фитнес индустрии в 2021 году.

Для многих из нас 2020 год стал одним из самых запомнившихся. В том числе это коснулось работников фитнес-индустрии. Пандемия *COVID-19*, охватившая мир, изменила все. Теперь и тренера, и клубы, и обучающие организации вынуждены работать по-новому, осваивая интернет-технологии. Поэтому, в этом году появились такие новые тенденции, как онлайн-тренировки и виртуальные тренировки.

На протяжении последних 15 лет редакторы журнала Американской коллегии спортивной медицины «Здоровье и фитнес» проводили онлайн-опросы среди тысяч профессионалов по всему свету с целью определить будущие тенденции индустрии здоровья и фитнеса на ближайший год. Данный обзор позволяет планировать усилия в 2021 году и дальнейшем будущем.

Топ-16 мировых тенденций фитнеса в 2021 году:

1. онлайн-тренировки;
2. носимые устройства (Примерами могут послужить фитнес-трекеры и трекаеры активности, такие как *Xiaomi Mi Band*, *Samsung Gear Fit*, *Apple* и др.);
3. тренировки с собственным весом;
4. активный отдых;
5. Высокоинтенсивные тренировки (*HIIT*). Такие тренировочные программы, как правило, подразумевают короткие последовательности упражнений высокой интенсивности с коротким периодом восстановления;
6. виртуальные тренировки;
7. силовые тренировки со свободными весами;
8. фитнес-программы для любого возраста;
9. персональные тренировки;
10. консультирование по здоровью / здоровому образу жизни. Эта тенденция включает науку о поведении человека в программу по оздоровлению клиента и медицинские рекомендации по улучшению образа жизни;
11. мобильные приложения для тренировок. Сегодня на мобильных устройствах стали доступны приложения вроде *MapMyRun*, *Fitness Buddy*, *JEFIT Workout Planner*, *Runkeeper*, *MyFitnessPal*, *Runtastic*, *Nike Training Club*;
12. функциональные тренировки;
13. йога;
14. тренировки для потери веса;
15. групповые тренировки;
16. профилактическая и поддерживающая медицина.

Возможно, 2021 год самый важный из-за радикальной смены бизнес-моделей фитнес-клубов вследствие пандемии *COVID-19*. Цель опроса — помочь представителям фитнес-индустрии и поддержать их во время планирования и принятия ключевых бизнес-решений.

Анализ целевой аудитории

Целевая аудитория — совокупность реальных и потенциальных потребителей, которые с наибольшей вероятностью купят ваш товар или услугу.

Для определения целевой аудитории сайта рассмотрим методику «5W» Марка Шерингтона. Это наиболее популярный метод определения целевой аудитории и психологических характеристик, присущих потенциальным посетителям [6]. Сегментация рынка проводится по пяти вопросам:

1. What? / Что? — по типу товара.
2. Who? / Кто? — по типу потребителя.
3. Why? / Почему? — по типу мотивации к совершению покупки.
4. When? / Когда? — по ситуации, в которой совершается покупка.
5. Where? / Где? — по каналам сбыта.

Ответив на все эти вопросы, рассмотрим целевую аудиторию для фитнес-клуба «100-PUDOFF» (см. табл. 4).

Таблица 4. Таблица для анализ целевой аудитории по Шерингтону

What	Тренировки в фитнес-клубе, такие как силовые, для снижения веса, занятия аэробикой, единоборства
Who	Потребителями в основном будут являться мужчины и женщины в возрасте от 15 до 60 лет, проживающие в г. Дубна (более подробное представление возрастной статистике клиентов см. рис. 18)
Why	Похудеть, восстановиться после родов, желание привести себя в хорошую физическую форму, забота о здоровье
When	Весь год
Where	Центры красоты, сообщества о здоровом образе жизни, реклама, рекомендации друзей

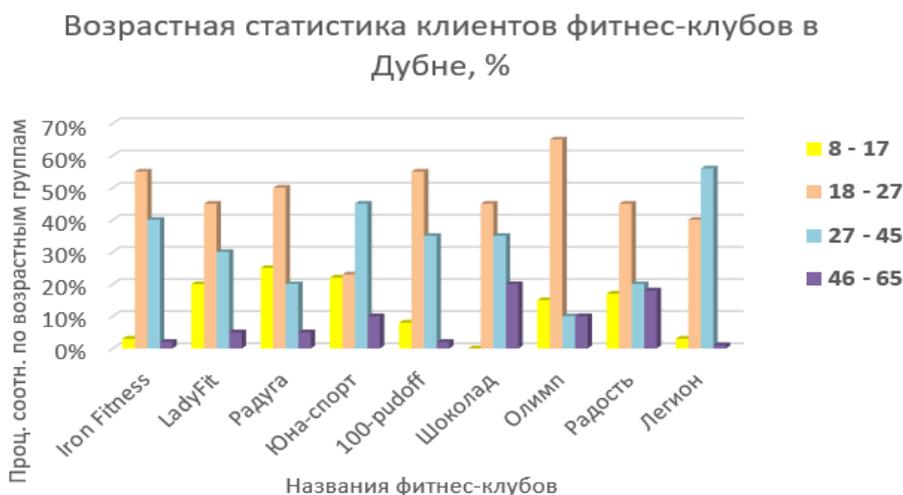


Рис. 18. Возрастная статистика клиентов фитнес-клубов в Дубне

Анализ существующих информационных систем автоматизации деятельности фитнес-клуба

На современном рынке программных средств представлено немало разработок для автоматизации деятельности предприятий в сфере фитнес-услуг.

Проведем анализ существующих аналогичных программных обеспечений, которые могут быть использованы для автоматизации.

Название: 1С:Фитнес клуб.

Разработчик: 1С.

Стоимость: полная версия «1С:Фитнес клуб» стоит 100 000 руб. (до 5 рабочих мест).

Технические требования:

- ✓ процессор *Intel Pentium IV/Xeon* 2,4 ГГц и выше;
- ✓ оперативная память 1024 Мб и выше;
- ✓ жесткий диск 100Гб и выше;
- ✓ 2 *USB*-порта;
- ✓ Видеокарта 1 Гб, не менее;
- ✓ Платформа «1С».

Интерфейс программного обеспечения представлен на рисунке 26.



Рис. 26. Интерфейс «1С:Фитнес клуб»

Платформа «1С:Фитнес клуб» предназначена для ведения автоматизированного управленческого и оперативного учета. В данной программе отсутствует функционал для ведения бухгалтерского и налогового учета.

Программа решает широкий круг разнообразных задач, связанных с обслуживанием клиентов, учётом финансов и запасов на складе, управлением персоналом клуба, сбором аналитических данных и формированием отчётов по работе фитнес-центра [11].

Функциональные возможности программы:

1. Работа с клиентами:

- ✓ ведение базы клиентов;
- ✓ ведение карты клиента;
- ✓ управление абонементами;
- ✓ учёт посещений клиентов;
- ✓ предварительная запись на групповые занятия;
- ✓ использование пластиковых карт;
- ✓ учёт дисконтных карт;
- ✓ учёт услуг аренды;
- ✓ работа с корпоративными клиентами;
- ✓ создание и печать клубных карт на специализированном оборудовании.

2. Учёт финансов:

- ✓ учёт кассы;
- ✓ учёт банка;
- ✓ ведение лицевых счетов клиентов;
- ✓ учёт затрат фитнес клуба.

3. Управление персоналом:

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- ✓ планирование графика работы сотрудников;
 - ✓ планирование графика дежурств сотрудников;
 - ✓ учёт фактически отработанного времени работы персонала;
 - ✓ расчёт зарплаты;
 - ✓ анализ эффективности работы персонала.
4. Учёт запасов на складе:
- ✓ учёт поступлений товаров на склад;
 - ✓ учёт запасов по партиям;
 - ✓ списание материалов по нормам;
 - ✓ контроль критических остатков;
 - ✓ проведение инвентаризации.
5. Проведение маркетинговых мероприятий:
- ✓ проведение различных маркетинговых опросов клиентов в целях улучшения качества работы фитнес клуба и привлечение новых клиентов;
 - ✓ анализ эффективности источников привлечения клиентов.
6. Введение аналитики о работе фитнес клуба:
- ✓ отчёты по клиентам;
 - ✓ аналитика финансовых результатов;
 - ✓ отчёты по складу;
 - ✓ анализ работы сотрудников;
 - ✓ контроль работы клуба через интернет.

Преимущества:

- ✓ широкий функционал;
- ✓ возможность формирования отчётов по различным срезам;
- ✓ удобный интерфейс.

Недостатки:

- ✓ опыт работы с подобного рода программами;
- ✓ высокая стоимость самого программного обеспечения.

Вывод: данное программное обеспечение имеет ряд преимуществ, но, несмотря на это, использование его на данном предприятии нецелесообразно, так как имеются

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

недостатки, прежде всего — это высокая стоимость самого продукта и большое количество функционала, который в данном случае фитнес-клубу «100-PUDOFF» не нужен.

Название: Проффит: Фитнес клуб.

Разработчик: Mi-soft: Проффит.

Технические требования:

- ✓ процессор *Intel Pentium IV/Xeon* 2,4 ГГц и выше;
- ✓ оперативная память 1024 Мб и выше;
- ✓ жесткий диск 100Гб и выше;
- ✓ 2 *USB*-порта;
- ✓ Видеокарта 1 Гб, не менее.

Интерфейс программного обеспечения представлен на рисунке 27.



Рис. 27. Интерфейс «Проффит: Фитнес клуб»

Стоимость: полная версия «Проффит: Фитнес клуб» стоит 99 000 руб. + 2000 руб. за каждое дополнительное место.

Программа Проффит: Фитнес клуб предназначена для обслуживания клиентов, проведения маркетинговых мероприятий, анализа статистики посещения клуба, а также поможет создать «прозрачность» в работе персонала [12].

Функциональные возможности:

1. Администратор клуба получает возможность осуществлять:
 - ✓ открытие/закрытие визитов клиентов по абонементу;
 - ✓ продажу разовых посещений;
 - ✓ продажу и продление абонементов;
 - ✓ приём платежей;
 - ✓ выдачу чеков;
 - ✓ формирование отчёта по кассе за смену;
 - ✓ формирование отчётности по продажам товаров/услуг и абонементов за смену.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

2. Бармен клуба получает возможность осуществлять:
 - ✓ учет продаж клиентам товаров бара;
 - ✓ выдачу чеков за реализованный товар;
 - ✓ ведение учёта остатков;
 - ✓ составление отчётности за смену.
3. Менеджер клуба получает возможность осуществлять:
 - ✓ ведение номенклатуры услуг/товаров;
 - ✓ регулирование цен;
 - ✓ регистрацию новых клиентов в системе;
 - ✓ оформление и продажу услуг/абонементов клиентам;
 - ✓ формирование отчётности по работе персонала;
 - ✓ «заморозка/разморозка» срока действия абонемента.
4. Управляющий клубом получает возможность осуществлять:
 - ✓ формирование оперативной отчётности по объёму выручки в кассах;
 - ✓ формирование отчётов по продажам товаров и услуг;
 - ✓ анализ доходов.
5. Собственник бизнеса получает возможность осуществлять:
 - ✓ получать оперативную информацию о работе клуба;
 - ✓ учёт и контроль работы;
 - ✓ оценку эффективности клуба.

Преимущества:

- ✓ многопользовательский режим;
- ✓ получения всевозможных отчётов, по любой хранимой информации в программе;
- ✓ сокращения затрат времени на учёт.

Недостатки:

- ✓ избыточный функционал;
- ✓ платный процесс внедрения;
- ✓ дополнительная плата за каждое место.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Вывод: программное обеспечение обладает рядом неоспоримых преимуществ, однако использование на данном предприятии нецелесообразно из-за имеющихся недостатков, прежде всего, касается самой стоимости внедрения и сопровождения.

Название: fitness365.

Разработчик: Девпарк: Фитнес.

Стоимость: неполная версия «fitness365» стоит 7500 руб. в месяц + дополнительные модули.

Технические требования:

- ✓ процессор *Intel Pentium IV/Xeon* 2,4 ГГц и выше;
- ✓ оперативная память 1024 Мб и выше;
- ✓ жесткий диск 100Гб и выше;
- ✓ 2 *USB*-порта;
- ✓ Видеокарта 1 Гб, не менее.

Интерфейс программы представлен на рисунке 28.

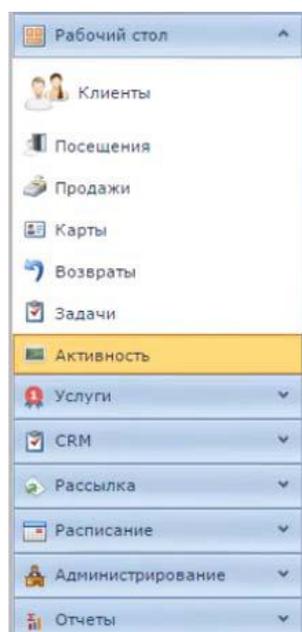


Рис. 28. Интерфейс «fitness365»

Программа предназначена для управления клиентской базой фитнес-клуба, учёта посещений, клиентов и продаж, планирования расписания, управления работой персонала [13].

Функциональные возможности:

1. Работа с клиентами:

- ✓ регистрация клиента;
- ✓ ведение базы клиентов;
- ✓ регистрация клубной карты;
- ✓ учёт услуг зала;
- ✓ учёт продаж абонементов;
- ✓ заморозка абонементов;
- ✓ запись на персональные тренировки;
- ✓ печать договора с клиентом.

2. Настройка услуг, абонементов и карт:

- ✓ создание услуги;
- ✓ создание абонементов;
- ✓ создание клубной карты.

3. Работа со складом:

- ✓ учёт продаж товаров и услуг;
- ✓ складской учёт;
- ✓ переоценка стоимости;
- ✓ печать накладных.

4. Работа с кассой:

- ✓ выручка за смену;
- ✓ закрытие смены;
- ✓ внесение наличных;
- ✓ изъятие наличных;
- ✓ возврат товара или услуги.

5. Дополнительные функции:

- ✓ автоматические напоминания клиентам и тренерам по СМС и *e-mail*;

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

- ✓ планирование групповых программ;
- ✓ отчёты по продажам, посещениям, динамике, итогам.

Преимущества:

- ✓ удобный интерфейс;
- ✓ всевозможные отчёты;
- ✓ большой функционал;
- ✓ напоминания клиентам и тренерам по СМС и *e-mail*.

Недостатки:

- ✓ платная поддержка;
- ✓ платное внедрение;
- ✓ избыточный функционал.

Вывод: данное решение обладает рядом неоспоримых преимуществ, однако его использование на данном предприятии является нецелесообразным ввиду имеющихся недостатков, прежде всего касающегося стоимости продукта.

Проведя анализ существующих программных разработок, можно сделать вывод о том, что на рынке программного обеспечения на сегодняшний день существует большое количество разработок, которые направлены на решение задач автоматизации различных бизнес-процессов компаний, работающих в сфере оказания фитнес-услуг. Однако их применение для фитнес-клуба «100-PUDOFF» по разным причинам является нецелесообразным, так как при выборе программного обеспечения необходимо учитывать, как функционал, так и стоимость самого программного обеспечения.

Сводная таблица с анализом подобных программных обеспечений представлена в таблице 7.

Таблица 7. Анализ подобных программных обеспечений

	1С:Фитнес клуб	Профит: Фитнес клуб	Fitness365
Стоимость	35 311 руб. (+)	99 000 руб. + 2000 руб. за каждое доп. место (-)	7500 руб. в месяц + доп. модули (-)

Тех. требования	Минимальные (+)	Минимальные (+)	Минимальные (+)
Функционал	Слишком большой (-)	Слишком большой (-)	Слишком большой (-)
Процесс внедрения	Бесплатное (+)	Платное (-)	Платное (-)
Интерфейс	Удобный (+)	Удобный (+)	Удобный (+)
Интеграция	Есть (+)	Есть (+)	Нет (-)
ИТОГО (+)	5	3	2

Фитнес-клубу «100-PUDOFF» требуется программное обеспечение, учитывающее особенности деятельности организации, различный функционал, позволяющий выполнять определенные функции учёта, которые актуальны для управления деятельностью предприятия, а также позволяющее производить гибкую настройку и расширение функционала. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что, приобретение готового программного обеспечения для данного клуба является не целесообразным.

Обоснование выбора программного обеспечения

Для разработки программного обеспечения было выбрано решение по реализации поставленной задачи на платформе «1С:Фитнес клуб», которое представляет собой систему прикладных решений, построенных по единым принципам и на единой технологической платформе. Можно выбрать решение, которое соответствует актуальным потребностям предприятия и будет в дальнейшем развиваться по мере роста предприятия или расширения задач автоматизации [14].

Состав программ системы «1С:Фитнес клуб» ориентировано на актуальные потребности отечественных предприятий [15].

Фирма «1С» выпускает тиражные программные решения, предназначенные для автоматизации типовых задач учета и управления в коммерческих предприятиях реального сектора и бюджетных организациях. В каждом программном обеспечении сочетается использование стандартных решений (общих для всех или нескольких программ) и максимальный учет специфики задачи конкретной отрасли или рода деятельности предприятия [16].

Отличительной особенностью тиражных решений фирмы является тщательная проработка состава функциональности, включаемой в типовые решения. Фирма «1С»

анализирует опыт пользователей, применяющих программы системы «1С:Фитнес клуб» и отслеживает изменение их потребностей.

В типовые решения включаются те функции, которые реально нужны существенной части предприятий. Это позволяет обеспечить соответствие типовых решений отечественной специфике, как в части методологии учета, так и в части управления деятельностью предприятия и, в то же время, сделать эти решения достаточно компактными и простыми в использовании, обеспечить их эффективную поддержку и развитие.

При принятии решения можно выбирать необходимый уровень автоматизации. Наряду с созданием мощных комплексных решений, разработчики фирмы «1С» уделяют существенное внимание развитию решений для небольших фирм, для которых особенно важна простота применения программы. Вместе с тем, внедрение даже самых простых решений обеспечивает возможность плавного развития автоматизации путем постепенного перехода на более мощные и комплексные прикладные решения или интеграции внедренного решения с другими программами системы [14].

С точки зрения руководителя, при выборе системы автоматизации очень важно определить, какие задачи ему необходимо решить средствами «1С:Фитнес клуб». Функции «1С:Фитнес клуб» можно разделить по целям автоматизации и, соответственно, группам ответственных пользователей [17].

Преимущества «1С:Фитнес клуб»

Платформа «1С:Фитнес клуб» имеет широкие возможности по масштабируемости прикладных решений от однопользовательской версии до работы в масштабах большой компании с холдинговой структурой.

Облачные технологии «1С:Фитнес клуб» обеспечивают повсеместную и удобную работу с прикладными решениями на различных клиентских устройствах с различными операционными системами. При этом клиенты могут использовать устройства с малой вычислительной мощностью, мобильные устройства.

Пользователи имеют доступ только к тем данным и прикладным решениям, в которых они должны работать в соответствии с должностными обязанностями. Разработчик

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

прикладного решения для «1С:Фитнес клуб» определяет права на доступ к той или иной информации. Можно создать различные уровни доступа.

Платформа «1С:Фитнес клуб» для всех прикладных решений обеспечивает:

- ✓ возможность использования системы от локального компьютера до десятков пользователей в локальной сети;
- ✓ использование файлового варианта или варианта «клиент-сервер» (используются внешние СУБД, такие как *Microsoft SQL Server*, *Oracle Database* и *IBM DB2*);
- ✓ возможность создания распределенной базы данных;
- ✓ Ведение клиентской базы;
- ✓ Учет абонементов на посещение;
- ✓ Финансовый учет;
- ✓ Управление сотрудниками;
- ✓ Учет товаров на складе;
- ✓ Получение аналитических отчетов о деятельности.

С экономической точки зрения это позволяет обеспечить достаточно низкую стоимость отраслевых и индивидуальных решений, так как затраты на их создание существенно ниже, чем затраты на разработку программы «с нуля».

Интерфейс всех прикладных решений «1С:Фитнес клуб» имеет единую концепцию, основанную на использовании стандартных элементов, предоставляемых платформой.

Очень важным преимуществом «1С:Фитнес клуб» является открытость системы.

Для человека, принимающего решение о выборе средства разработки, достаточно важно быть уверенным, что система не будет являться «черным ящиком», и существует реальная возможность понять работу системы и, при необходимости, изменить.

Сервер «1С:Фитнес клуб» может функционировать как в среде *Microsoft Windows*, так и в среде *Linux*. Это обеспечивает при внедрении возможность выбора архитектуры, на которой будет работать система.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Описание новой информационной модели

Несмотря на простой дизайн программного обеспечения, оно является результатом сложной и скоординированной работы над внутренней структурой.

Информационная система должна легко сопровождаться и управляться. Создание информационной системы представляет собой сложный и многоступенчатый процесс, который довольно часто содержит фазу информационного моделирования.

Информационное обеспечение является информацией, найденной в ходе работ по удовлетворению информационных потребностей пользователя и представленной в виде удобном для потребителя.

В ходе проектирования информационного обеспечения используются CASE-средства, они позволяют обеспечить не только прямое проектирование, но и обратное, а также генерацию базы данных на необходимую платформу. Одним из таких средств является *ERWin* [18].

ERWin позволяет создать наглядное представление (модель данных) для решаемой задачи. Это представление даёт возможность для детального анализа, уточнения и распространения документации, необходимой в цикле разработки, для генерации базы данных в выбранную систему управления базой данных.

На рисунке 29 представлена *ER*-диаграмма, отображающая наглядное представление структуры базы данных, необходимой для реализации требуемого функционала.

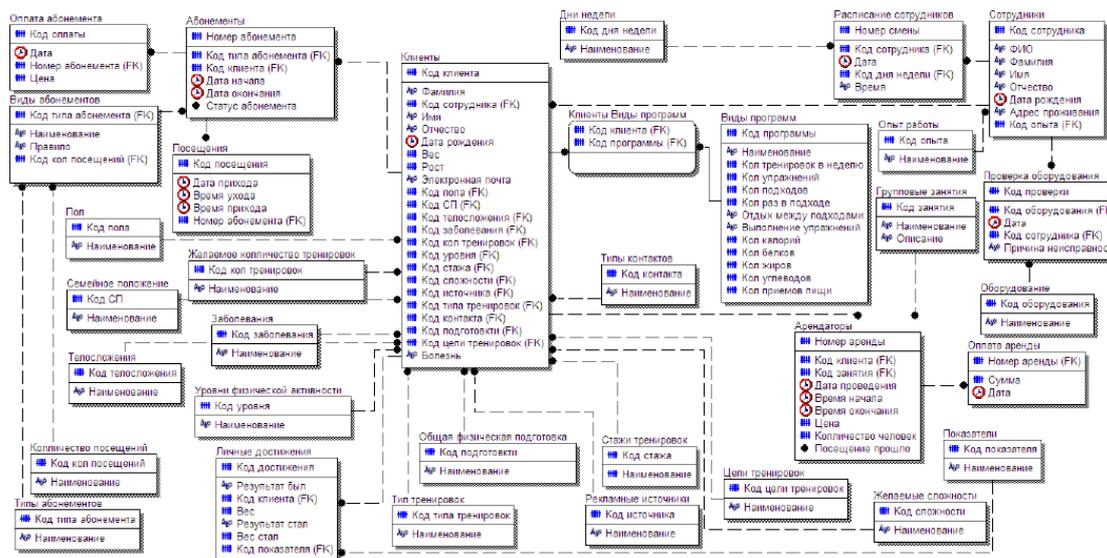


Рис. 29. ER-диаграмма

Реализация информационной системы

Характеристика нормативно-справочной и входной оперативной информации

Оперативной нормативной и справочной информацией являются справочники, которые заполняются на этапе внедрения программного обеспечения.

Первичные входящие данные можно разделить на 3 группы:

Справочники для консультирования клиентов. К таким справочникам относятся:

1. Виды абонементов: код, наименование. Данный справочник выполнен в иерархической основе. После выбора вида открываются все возможные абонементы. Справочник необходим при консультировании клиентов и при регистрации абонемента.
2. Групповые занятия: код, наименование, описание. Справочник необходим для консультации клиентов и арендаторов, а также при формировании документа по аренде.
3. Виды программ: код, название программы, количество тренировок в неделю, количество упражнений, количество подходов, количество раз в подходе, отдых между подходами, выполнение упражнений, количество калорий, количество белков, количество жиров, количество углеводов, количество приемов пищи.

Форма справочника по видам программ представлена на рисунке 30.



Код	Название Программы	Кол тренировок в н...	Кол упражн...	Кол подхо...	Кол раз в подх...	Отдых между подход...	Выполнение упра...	Кол калорий
= 000000001	Похудение	4	7	3	15	2-3 минуты	Комбинированно	-15 % от вощ
= 000000002	Похудение +	5	8	3	20	2-3 минуты	Суперсет	-20 % от вощ
= 000000003	Рельеф	4	7	4	15	2-3 минуты	Комбинированно	-5% от воще
= 000000004	Мышечная масса	4	5	3	10	3-4 минуты	Раздельно	+15 % от вощ
= 000000005	Мышечная масса +	3	6	3	8	3-4 минуты	Раздельно	+20% от вощ
= 000000006	Рельеф +	5	7	4	20	1-2 минуты	Комбинированно	-10% от вощ

Рис. 30. Справочник «Виды программ»

Форма справочника по видам абонементов представлена на рисунке 31.

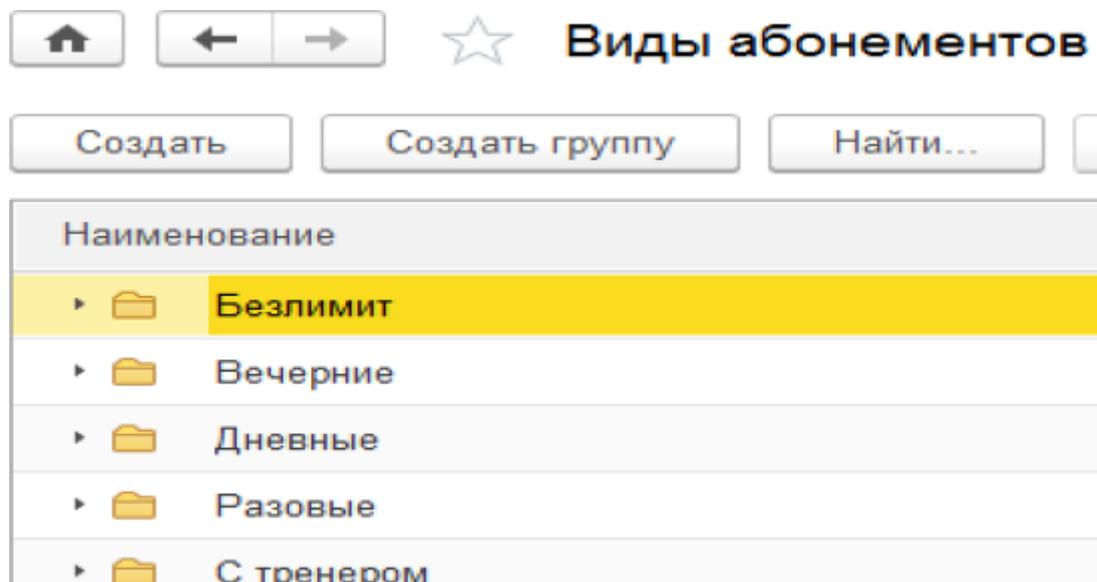


Рис. 31. Справочник «Виды абонементов»

Форма справочника по групповым занятиям представлена на рисунке 32.

Наименование	Описание
Функциональный тренинг	Разновидность силовой тренировки, направленная на развитие мышечной силы и выносливости, координации, скорости и повышения гибкости при работе с собственны...
Аэробика + Сила	Силовая аэробика представляет собой комплекс упражнений, оказывающий максимальное влияние на мышцы верхнего плечевого пояса, живота, бедра и ...
Стретчинг	Система упражнений, основная цель которых – растяжка связок и мышц, а также повышение гибкости тела.
Фитнес йога	Баланс между телом и разумом, возможность обрести отличную физическую форму, развить концентрацию, избежать травм, улучшить душевное состояние, повысит...
Пилатес	Система упражнений, основная цель которых – детальная проработка мышц, включая самые мелкие (которые обычно не задействованы), увеличение эластичности связок, ...
Фитнес Mix	Каждая новая тренировка включает в себя работу над разными группами мышц, тело становится сильным и гармонично развитым. На тренировках может ...

Рис. 32. Справочник «Групповые занятия»

Справочники для регистрации клиентов. К таким справочникам относятся:

1. Пол: код, наименование.
2. Семейное положение: код, наименование.
3. Цель тренировок: код, наименование.
4. Стаж тренировок: код, наименование.
5. Желаемое количество тренировок: код, наименование.
6. Желаемая сложность: код, наименование.
7. Тип тренировки: код, наименование.
8. Телосложение: код, наименование.
9. Давление: код, наименование.
10. Заболевание: код, наименование.
11. Рекламные источники: код, наименование.
12. Общая физическая подготовка: код, наименование.
13. Уровни физической активности: код, наименование.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Все вышеперечисленные справочники необходимы для упрощения ведения базы данных клиентов, обеспечения целостности данных.

Форма справочника по рекламным источникам представлена на рисунке 33.

Код	Наименование
000000004	Друзья
000000002	Наружная реклама
000000003	Печатная продукция
000000001	Средства массовой информации

Рис. 33. Справочник «Рекламные источники»

Форма справочника по уровням физической активности представлена на рисунке 34.

Код	Наименование
000000004	Высокий(тяжелый физический труд)
000000001	Минимальный(сидячая работа)
000000003	Повышенный(в основном физический труд)
000000005	Предельный(грузу вагоны круглые сутки)
000000002	Средний(много хожу или езжу)

Рис. 34. Справочник «Уровни физической активности»

Форма справочника по общей физической подготовке представлена на рисунке 35.

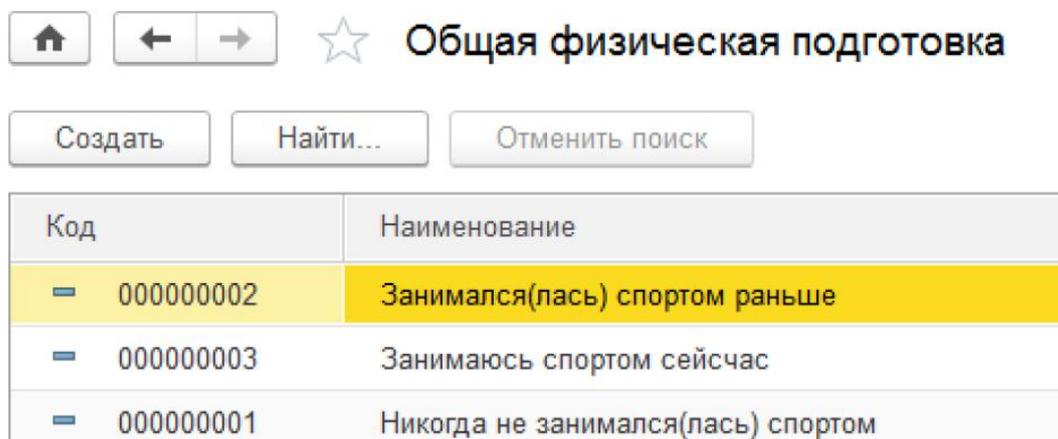


Рис. 35. Справочник «Общая физическая подготовка»

Справочники о предприятии. К таким справочникам относятся:

1. Должности персонала: код, наименование.
2. Сотрудники: код, наименование.
3. Типы абонементов: код, наименование.
4. Оборудование: код, наименование.
5. Статус абонемента: код, наименование.
6. Показатели: код, наименование.
7. Опыт работы: код, наименование.
8. Дни недели: код, наименование.
9. Количество посещений: код, наименование.
10. Учетные записи электронной почты: код, наименование, адрес, *SMTP* сервер, порт *SMTP*, пароль, порт *POP3*, имя пользователя, *POP3* сервер, защищенное соединение.

С помощью данного справочника реализована возможность отправки *e-mail* сообщений клиентам тренажерного зала по разным видам информации (отмена аренды фитнес зала по причине, связанной с работой тренажерного зала, уведомление клиентов по какой-либо информации и т.д.).

Форма справочника по учетным записям представлена на рисунке 36.

100-PUDOFF@mail.ru (Учетная запись электронной почты)

Записать и закрыть Записать

Код: 000000001

Наименование: 100-PUDOFF@mail.ru

Адрес: 100-PUDOFF@mail.ru

SMTPСервер: smtp.mail.ru

Порт SMTP: 465

Пароль: *****

Порт POP3: 995

Имя пользователя: 100-PUDOFF@mail.ru

POP3сервер: pop.mail.ru

Рис. 36. Справочник «Учетные записи электронной почты»

Характеристика результативной информации

Примеры выходных данных

Перед консультированием клиентов, администратор должен вывести цены на абонементы и на аренду помещения на текущий день.

Отчет по ценам на абонементы представлен на рисунке 37.

🏠 ⬅️ ➡️ ☆ Прайс абонементов

Сформировать Выбрать вариант...

Наименование	Цена
Безлимитный. 3 месяца	4 000
Безлимитный. 6 месяцев	7 000
Вечерний. 1 месяц	1 300
Безлимитный. 12 месяцев	14 000
Дневной. 1 месяц	1 200
Семейный. 1 месяц	2 500
Студенческий. 1 месяц	1 100
Школьный. 1 месяц	1 000
Вечерний. 12 за месяц	1 200
Вечерний. 8 за месяц	1 000
Вечерний. 4 за месяц	600
Дневной. 12 за месяц	1 100
Дневной. 8 за месяц	900
Дневной. 4 за месяц	500
Вечерний. Разовое	200
Дневной. Разовое	150
С тренером. Разовое	400
С тренером. 8 за месяц	2 800
С тренером. 12 за месяц	3 900

Рис. 37. Отчет по ценам на абонементы

Отчет по рейтингам абонементов представлен на рисунке 38.

Абонемент	Количество
С тренером. Разовое	1
Вечерний. 12 за месяц	3
Студенческий. 1 месяц	3
Школьный. 1 месяц	1
Дневной. 8 за месяц	2
Безлимитный. 6 месяцев	1

Рис. 38. Отчет по рейтингам абонементов

Отчет по действующим абонементом представлен на рисунке 39.

ФИО	Наименование	Дата начала	Дата окончания
Иванов П. В.	Иванов П. В. (Дневной. 8 за месяц)	22.05.	26.06.
Макаров П. С.	Макаров П. С. (Школьный. 1 месяц)	01.05.	01.06.
Александров В. А.	Александров В. А. (Вечерний. 12 за месяц)	21.05.	21.06.
Лыцова А. А.	Лыцова А. А. (Дневной. 8 за месяц)	01.05.	01.06.
Карманова О. И.	Карманова О. И. (С тренером. Разовое)	22.05.	25.06.
Лыцова А. А.	Лыцова А. А. (Студенческий. 1 месяц)	15.05.	10.06.
Петров А. В.	Петров А. В. (Студенческий. 1 месяц)	23.05.	30.05.
Александров В. А.	Александров В. А. (Вечерний. 12 за месяц)	27.05.	02.06.

Рис. 39. Отчет по действующим абонементом

Примеры других отчетов:

1. Рейтинг групповых занятий.
2. Неисправное оборудование.
3. Список арендаторов на день.
4. Доходы на текущий день.
5. Прайс групповых занятий.

Список клиентов в интерфейсе администратора представлен на рисунке 40.

ФИО	Дата рождения	Семейное положение	Email рассылка
Магамедов А. Р.	30.06.1987	Есть подруга	✓
Петров А. В.	29.04.1992	Холост	
Карманова О. И.	02.05.1992	Свободна	
Кленчик Н. В.	16.10.1992	Женат	
Волкова Е. И.	03.12.1992	Есть друг	
Лыцова А. А.	10.02.1996	Замужем	
Бостанжиев Д. А.	13.06.1996	Холост	
Александров В. А.	21.07.1996	Есть подруга	✓
Макаров П. С.	18.10.1997	Холост	
Иванов П. В.	16.05.2018	Женат	

Рис. 40. Список клиентов

Программное обеспечение

Общее положение

Разработанное программное обеспечение имеет многопользовательский режим работы и имеет различные интерфейсы.

На рисунке 41 представлен интерфейс разработчика программного обеспечения.

Наименование	Дата нач.	Дата окончания
Магамедов А. Р. (Студенческий, 1 месяц)	04.04.2018	04.05.2018
Иванов П. В. (Дневной, 8 за месяц)	22.05.2018	22.06.2018
Макаров П. С. (Школьный, 1 месяц)	01.05.2018	01.06.2018
Лыцова А. А. (Дневной, 8 за месяц)	01.05.2018	01.06.2018
Александров В. А. (Вечерний, 12 за месяц)	21.05.2018	21.06.2018
Лыцова А. А. (Студенческий, 1 месяц)	15.05.2018	15.06.2018
Лыцова А. А. (Студенческий, 1 месяц)	02.05.2018	02.06.2018
Карманова О. И. (С тренером, Разовое)	22.05.2018	22.05.2018
Петров А. В. (Безлимитный, 6 месяцев)	23.05.2018	23.11.2018
Макаров П. С. (Вечерний, 12 за месяц)	30.06.2018	27.07.2018

ФИО	Дата прове.	Время начала	Время окончания
Александров...	17.05.2018	16:00:00	18:00:00
Иванов П. В.	18.05.2018	13:00:00	17:00:00
Карманова ...	18.06.2018	17:00:00	19:00:00
Карманова ...	22.05.2018	12:00:00	14:00:00
Магамедов ...	21.05.2018	14:00:00	16:00:00
Магамедов ...	27.05.2018	12:00:00	14:00:00
Макаров П. С.	18.06.2018	12:00:00	16:00:00
Макаров П. С.	26.05.2018	17:00:00	18:30:00
Петров А. В.	29.05.2018	19:00:00	21:00:00

Рис. 41. Интерфейс разработчика

Разработчику доступна вся информация о документах, справочниках, отчетах и других объектах конфигурации.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

На рисунке 42 представлен интерфейс администратора тренажерного зала, который с помощью программного обеспечения может выполнять все необходимые функции.

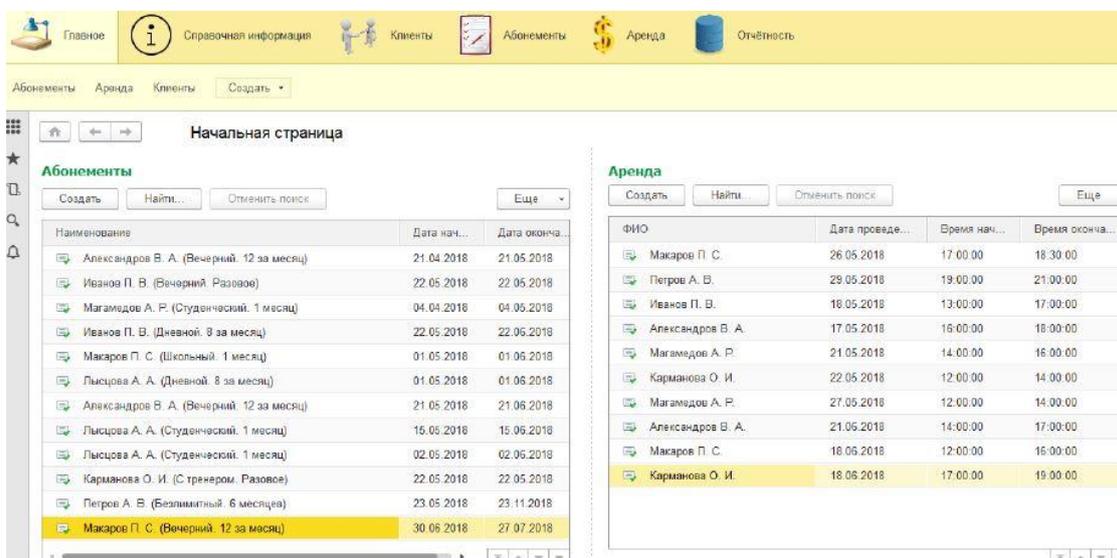


Рис. 42. Интерфейс администратора

Описание программных модулей

При входе в систему необходимо выбрать имя пользователя (логин) и ввести необходимый пароль.

Окно для авторизации представлено на рисунке 43.

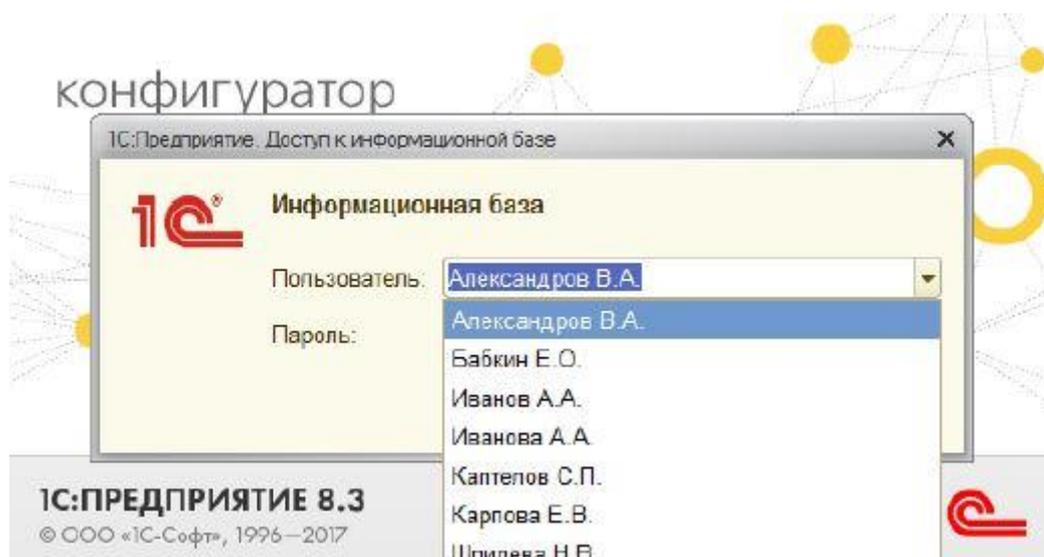


Рис. 43. Окно авторизации

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Общий вид окна разработанной конфигурации представлен на рисунке 44.

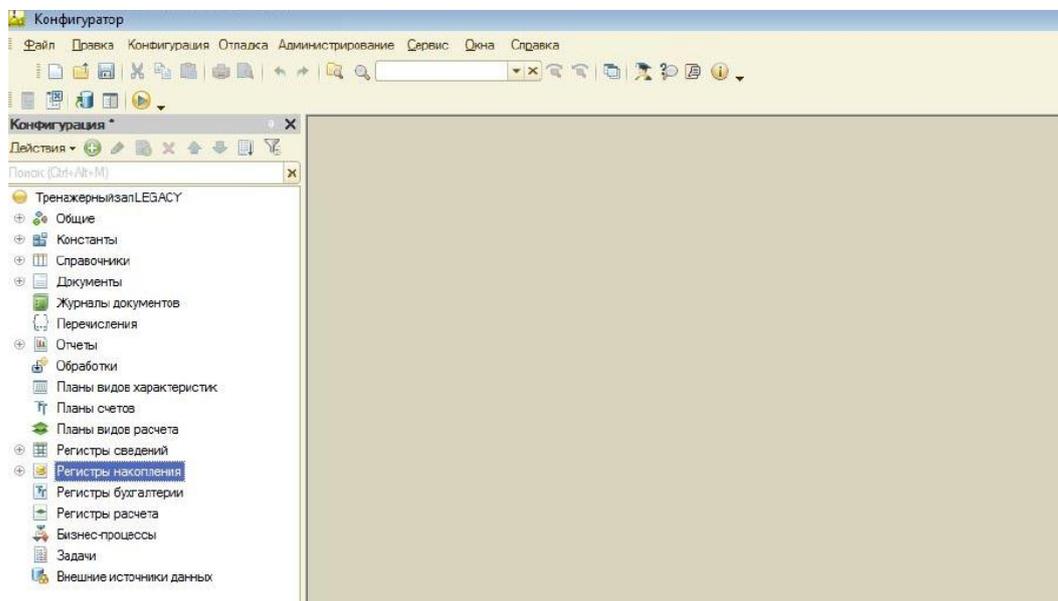


Рис. 44. Дерево конфигурации

Документ «Абонементы» вызывается из интерфейса администратора тренажерного зала, и служит для формирования нового абонемента для клиента. При формировании данного документа поля номер, дата, наименование, сотрудник, цена и статус абонемента заполняются автоматически.

В поле Сотрудник автоматически подтягивается ФИО текущего пользователя программного обеспечения.

В поле ФИО производится выбор из справочника «Клиенты», в поле название производится выбор из справочника «Виды абонементов».

Дата начала, и дата окончания абонемента заполняются вручную и после проведения их нельзя редактировать.

В табличной части документа заполняются данные о посещениях клиента по данному абонементу. Если клиент пришел позднее срока окончания абонемента, программа не даст сделать новую запись.

Пример документа представлен на рисунке 45.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Абонемент 000000010 от 21.04. 0:00:00 *

Провести и закрыть Записать Провести Создать на основании

Номер: 000000010

Дата: 21.04. 0:00:00

Наименование: Александров В. А. (Вечерний. 12 за месяц)

Сотрудник: Бабюк Е. О.

ФИО: Александров В. А.

Название: Вечерний. 12 за месяц

Цена(руб): 1200

Дата начала: 21.04.

Дата окончания: 21.05.2018

СтатусАбонемента: Закрыт

Добавить

N	Дата прихода	Время прих...	Время ухода
1	01.05	17:00:00	20:00:00

Рис. 45. Документ «Абонемент»

Документ «Оплата абонемента» создается на основании документа по формированию абонемента. При создании этого документа все поля заполняются автоматически (номер, дата, ФИО, абонемент, сумма). Пример документа представлен на рисунке 46.

Оплата абонемента 000000012 от 18.06. 16:27:36

Провести и закрыть Записать Провести Печать

Номер: 000000012

Дата: 18.06. 16:27:36

ФИО: Александров В. А.

Абонемент: Вечерний. 12 за месяц

Сумма(руб): 1200

Рис. 46. Документ «Оплата документа»

Далее документ распечатывается. Пример печатной формы представлен на рисунке 47.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Индивидуальный предприниматель
Цветков Василий Александрович Фитнес-клуб «100-PUDOFF»
Юридический и фактический адрес:
141980, Московская область,
Дубна, улица Вокзальная, дом 7

Оплата абонемента:

Номер	0000000012
ФИО	Александров В. А.
Абонемент	Вечерний, 12 занятий за месяц
Сумма (руб.)	1200

Подпись администратора _____

Подпись клиента _____

Рис. 47. Печатная форма документа «Оплата абонемента»

Документ «Арендаторы» вызывается из интерфейса администратора тренажерного зала, и служит для формирования новой аренды помещения тренажерного зала. При формировании данного документа поля номер, дата, сотрудник, наименование, цена и сумма заполняются автоматически.

В поле ФИО производится выбор из справочника «Клиенты», в поле направление производится выбор из справочника «Групповые занятия». Поля сотрудник, дата проведения, время начала, время окончания, количество человек заполняются администратором. Поле посещение прошло, заполняется после проведения занятий. Пример документа представлен на рисунке 48.

Рис. 48. Документ «Аренда»

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Документ «Оплата аренды» создается на основании документа по формированию новой аренды. При создании этого документа все поля заполняются автоматически (номер, дата, ФИО, направление, дата проведения, время начала, время окончания, сумма). Пример документа представлен на рисунке 49.

Рис. 49. Документ «Оплата аренды»

Далее документ распечатывается для подтверждения оплаты аренды. Пример печатной формы представлен на рисунке 50.

**Индивидуальный предприниматель
Цветков Василий Александрович Фитнес-клуб «100-PUDOFF»
Юридический и фактический адрес:
141980, Московская область,
Дубна, улица Вокзальная, дом 7**

Оплата аренды:

Дата	20.04.2021 11:52:48
ФИО	Александров В.А.
Направление	Функциональный тренинг
Дата проведения	20.04.2021
Время начала	01.01.0001
Время окончания	01.01.0001
Сумма (руб.)	2600

Подпись администратора _____

Рис. 50. Печатная форма документа «Оплаты аренды»

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

Документ «Личные достижения»

Данный документ создается на основании регистрации нового клиента, который хочет заниматься с тренером. При создании документа поля номер, дата, ФИО заполняются автоматически. Документ содержит 2 табличных части.

Табличная часть «Программы» содержит столбцы: название программы, тренера, дата начала и дату окончания программы.

Табличная часть «Достижения» содержит столбцы: показатель, результат (был), вес, результат (стал), вес.

Пример документа представлен на рисунке 51.

N	Вид программы	Тренер	Дата начала	Дата окончания
1	Рельеф	Иванова А. А.	01.05.2018	31.05.2018

Рис. 51. Документ «Личные достижения»

Документ «Проверка оборудования»

Данный документ формируется тренером для фиксации состояния оборудования тренажерного зала. Поле ФИО заполняется при выборе сотрудника из справочника «Сотрудники».

Табличная часть документа содержит информацию о самом оборудовании (выбирается из справочника «Оборудование») и причине неисправности (вводится вручную). Данный справочник помогает тренеру тренажерного зала более эффективно следить за состоянием оборудования. Пример документа представлен на рисунке 52.

N	Оборудование	Причина неисправности
1	Спинный гриф	Сломано крепление блинов
2	Велотренажёр до 70	Сломаны педали

Рис. 52. Документ «Проверка оборудования»

Документ «Расписание сотрудников» создается при формировании расписания работы сотрудников. Поля дата и номер заполняются автоматически. Поле ФИО заполняется при выборе сотрудника из справочника «Сотрудники».

Табличная часть документа содержит информацию о самом графике работы сотрудника. Поле день недели заполняется при выборе дня из справочника «Дни недели», поле время работы заполняется вручную. Пример документа представлен на рисунке 53.

N	День недели	Время работы
1	Понедельник	10:00-15:00
2	Среда	10:00-15:00
3	Пятница	10:00-15:00

Рис. 53. Документ «Расписание сотрудников»

$$T_{\text{окуп}} = 35311 / 5344 = 6,6 \text{ мес.}, \quad (20)$$

Полученное программное обеспечение обладает достаточно быстрой окупаемостью.

Сэкономленное свободное время с администратора тренажерного зала позволит более эффективно работать с документами и отчетами.

Заключение

На основе данных полученных при исследовании предметной области были разработаны мероприятия и рекомендации по автоматизации, сформированы требования, учитывающие специфические особенности обработки информации на предприятии.

В соответствии с поставленными задачами было разработана структура базы данных, средствами платформы «1С:Фитнес клуб» разработана конфигурация.

С помощью разработанного продукта реализованы следующие возможности:

- ✓ консультирование клиентов;
- ✓ ведение базы данных клиентов;
- ✓ формирование личных достижений клиента;
- ✓ ведение базы данных абонементов;
- ✓ контроль оплаты абонемента;
- ✓ ведение базы данных аренды;
- ✓ контроль оплаты аренды;
- ✓ отслеживание абонементов по срокам;
- ✓ формирование отчетов;
- ✓ отслеживание работоспособности тренажёров;
- ✓ ведение расписания сотрудников.

Список литературы

1. Дистанционный Центр Обучения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://дцо.пф/is-administrator-fitness-kluba/>, свободный (дата обращения — 19.02.2020)
2. Глоссарий. Реинжиниринг [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://www.businessstudio.ru/articles/article/glossariy_reinzhiniring/, свободный (дата обращения — 08.10.2020)
3. Информационный журнал о продвижении бизнеса [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://reklamaplanet.ru/biznes/reinzhiniring-biznes-processov>, свободный (дата обращения — 08.10.2020)
4. [Баринов, В.А. Реинжиниринг: сущность и методология \[Текст\] / В.А. Баринов // Главный механик. – 2016. - № 1. – С. 29-38.](#)

5. Справочник секретаря [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.sekretariat.ru/article/210898-organizatsiya-dokumentooborota-v-organizatsii-19-m4>, свободный (дата обращения — 07.02.2020)
6. Сегментирование 5W [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://spark.ru/startup/stormin/blog/19125/segmentirovanie-5w-cto-eto-kak-ego-provesti-i-cto-s-nim-delat-potom>, свободный (дата обращения — 05.03.2020)
7. Разработка бизнес-плана фитнес-клуба [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/marketing/00341467_0.html, свободный (дата обращения — 07.02.2020)
8. Управление производством [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.up-pro.ru/encyclopedia/diagramma-isikavy.html>, свободный (дата обращения: — 13.02.2020)
9. SWOT-анализ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://gia-stk.ru/books/swot.pdf>, свободный (дата обращения: — 13.02.2020)
10. Информационное обеспечение [Электронный ресурс]. — Режим доступа: https://dic.academic.ru/dic.nsf/fin_enc/23450, свободный (дата обращения: — 15.03.2020)
11. 1С:Фитнес клуб [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://infostart.ru/public/432969/>, свободный (дата обращения: — 20.04.2020)
12. Профит: Фитнес клуб [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://fitnessoft.ru/gotovye-resheniya/fitnes-klub.html/>, свободный (дата обращения: — 20.04.2020)
13. Девпарк: fitness 365 [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://www.fitness365.ru/>, свободный (дата обращения: — 20.04.2020)
14. «1С:Фитнес клуб»: Система программ [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://1c.ru/rus/products/1c/predpr/why-predpr.htm>, свободный (дата обращения: — 2.05.2020)
15. 1С: Софт [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.1csoft.ru>, свободный (дата обращения: — 2.05.2020)
16. «1С:Фитнес клуб» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://v8.1c.ru/overview/>, свободный (дата обращения: — 2.05.2020)

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

17. Основные характеристики программного обеспечения «1С:Фитнес клуб» [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://works.doklad.ru/view/SIXSFkdPJZk/all.html>, свободный (дата обращения: 2.05.2020)
18. Средства проектирования данных [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.interface.ru/home.asp?artId=4394>, свободный (дата обращения: 10.10.2020)

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.078

СРАВНЕНИЕ ЭПИДЕМИОЛОГИИ ХОККЕЙНЫХ ТРАВМ СРЕДИ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

Криулькин Дмитрий Владимирович

МАОУ ДОД «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва «Металург», г. Новокузнецк

Пуховская Марианна Николаевна,

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва

Мамонова Оксана Вячеславовна,

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва

Грачева Дарья Владимировна,

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова, г. Москва

Аннотация: В хоккей играет молодежь по всей России, и его популярность резко возросла среди женщин после того, как сборная России заняла третье место на Чемпионате мира в 2016 года. Несмотря на это, до настоящего времени было проведено мало эпидемиологических исследований, сравнивающих характер травм молодых хоккеистов женского и мужского пола.

COMPARISON OF EPIDEMIOLOGY OF HOCKEY INJURIES AMONG BOYS AND GIRLS

Kriulkin Dmitry Vladimirovich

MAOU DOD "Specialized children's and youth sports school of the Olympic reserve "Metalurg", Novokuznetsk

Pukhovskaya Marianna Nikolaevna,

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Mamonova Oksana Vyacheslavovna,

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Gracheva Darya Vladimirovna,

Plekhanov Russian University of Economics, Moscow

Abstract: Hockey is played by young people all over Russia, and its popularity has increased dramatically among women after the Russian national team took third place at the World Cup in 2016. Despite this, to date, few epidemiological studies have been conducted comparing the nature of injuries of young female and male hockey players.

keywords: hockey, health, injuries

За 21 год, прошедший после первого чемпионата мира по хоккею среди женщин, проведенного Международными федерациями хоккея с шайбой в 1990 году, а также после чемпионата мира 2016 года, в хоккее на льду наблюдался впечатляющий рост числа занимающихся женского пола. Хотя правила хоккея одинаковы как для мужчин, так и для женщин, есть одно существенное исключение: преднамеренный контакт с телом противника (т.е. проверка тела, удары, толчки, толчки) не допускается ни на каком уровне в женском хоккее и приводит к штрафу. Случайный и непреднамеренный контакт между игроками, однако, имеет место и остается важной причиной травм [1,2,3]. В настоящее время не существует программ профилактики травматизма, специально предназначенных для представителей обоих полов. В настоящем исследовании наша цель состояла в том, чтобы сравнить травмы среди молодых хоккеистов женского и мужского пола, используя базу данных российских больниц по сообщениям о травмах. Мы ожидали, что у юношей и

девушек будут разные профили травм, и что эта информация будет полезна для информирования о дальнейших исследованиях, касающихся инициатив по профилактике травм с учетом пола в хоккее с мячом. Ретроспективное исследование было проведено с использованием базы данных российских больниц.

Методы: для настоящего исследования были собраны данные, относящиеся к детям в возрасте от семи до 17,5 лет, которые получили травмы, связанные с хоккеем, в период с 1 января 2018 года по 31 декабря 2020 года. Нижний предел возрастного диапазона представляет возраст, в котором многие игроки начинают играть в хоккей, в то время как верхний предел представляет верхнюю возрастную категорию, которую видят большинство педиатрических отделений неотложной помощи в России. Информация, используемая для анализа, включала возраст, пол, дату травмы, тип травмы, механизм травмы, задействованные части тела и расположение пациента. Игроки, получившие травмы в играх вне лиги (т. е. в играх, в которых не участвовали тренеры или официальные лица), и игроки, получившие травмы на дороге, дома или во дворе, были исключены. Профессиональные хоккеисты (то есть лица, получающие зарплату за игру в хоккей) также были исключены. Описания того, как произошли травмы, были классифицированы как один из четырех механизмов: проверка тела, столкновение, падение или другое. Игроки были классифицированы как "столкнувшиеся", если сообщалось о контакте с таким объектом, как сетка, стойка ворот, доски или другой игрок (без проверки тела). Игроки, которые описали падение, скольжение или поездку, приведшую к их травме, были классифицированы как испытавшие "падение". Те, кто классифицирован как имеющие "другие" механизмы травмы, сообщили о различных причинах травм, которые не подпадают под вышеупомянутые категории (например, высокая клюшка, удар шайбой, наезд коньком). Все игроки были классифицированы в соответствии с первым потенциальным механизмом, перечисленным в описании, и неопределенность в отношении классификации механизмов была устранена путем обсуждения среди авторов. Статистический анализ проводился с использованием Excel (корпорация Microsoft, США). Возраст игрока был описан с использованием средних и SDs. Категориальные переменные (например, типы травм, травмированные области тела, механизмы травм) были суммированы в процентах и проанализированы с использованием теста χ^2 с поправкой Йейтса для множественного тестирования и точного теста Фишера.

Результаты: В общей сложности 3 233 ребенка в базе данных российских больниц соответствовали критериям включения в исследование. Из них 255 (7,9%) были девушками и 2 978 (92,1%) юношами. Средний возраст (\pm SD) составил 13,7 \pm 2,1 года. Распределение игроков по возрастным группам представлено в таблице 1.

Возраст, лет	Девушки	Юноши	Процент, %
7 - 8	7 (2,8)	87 (2,9)	0,85
9 - 10	24 (9,3)	256 (8,6)	0,25
11 - 12	54 (21,2)	658 (22,1)	0,28
13 - 14	88 (34,7)	1 060 (35,6)	0,39
15 - 17	82 (32)	917 (30,8)	0,20
Всего	255 (100)	2 978 (100)	-

Таблица 1. Общее количество травмированных хоккеистов женского и мужского пола в зависимости от возрастной группы. Данные представлены в виде n (%), если не указано иное.

Для обоих полов большинство травмированных игроков, обратившихся в отделение неотложной помощи, были в возрастной группе от 13 до 14 лет. В каждой возрастной группе

не наблюдалось существенных различий в доле травмированных хоккеистов женского и мужского пола. Описание травм, о которых сообщили игроки и/или лица, осуществляющие уход, было сформировано по принципу частоты травм, связанных с хоккеем, у женщин и мужчин в зависимости от типа травмы, области тела и механизма. Так было получено подтверждение информации о том, что как у девушек, так и у юношей чаще встречаются травмы мягких тканей - 102 (39,8%) и 971 (32,6%) соответственно.

Рассмотрение расположения области травмированного тела выявило, что чаще травмируются верхние конечности 100 девушек (39,2) и 1346 юношей (45,2), далее идут травмы головы/шеи 72 (28,4) и 747 (25,1) соответственно, и нижних конечностей 59 (23,2) и 637 (21,4) соответственно.

Механизмы травмы перечислены в таблице 3.

Механизм травм	Девушки	Юноши
Столкновение	73 (28,6%)	733 (24,6%)
Проверка тела	66 (25,7%)	1275 (42,8%)
Падение	65 (25,3%)	441(14,8%)
Другое	52 (20,4%)	530 (17,8%)

Среди женщин столкновения были наиболее распространенной причиной травм; однако травмы были относительно равномерно распределены по всем механизмам. Значительно больше женщин, чем мужчин, получили травмы в результате падений. Для мужчин проверка тела была наиболее распространенной причиной травм, за которыми следовали столкновения.

При выписке из больницы большинство девушек (96,9 %) и пациенты мужского пола (96,7 %) получали лечение и консультации в отделении неотложной помощи с амбулаторным наблюдением или без него ($P=0,60$). О поступлении в больницу сообщили 2,6 % девушек и 3,1 % юношей ($P=0,18$). Два юноши были госпитализированы непосредственно в реанимацию из-за полученных травм: один с внутренними повреждениями, вторичными по отношению к травме живота, а другой с переломом/вывихом. В общей сложности 12 девушек и 53 юноши покинули отделения неотложной помощи без получения медицинской помощи.

Обсуждение: Нам не удалось найти аналогичные исследования, изучающего характер травм у молодых хоккеистов и тем более хоккеисток.

У девушек в нашем исследовании было пропорционально больше травм мягких тканей и растяжений/растяжений (среди 15-17-летних), чем у юношей, у которых было пропорционально больше переломов и травм верхних конечностей (т. е. плеч). Факторы риска повышенного риска растяжений и растяжений у хоккеисток женского пола, а также влияние возраста на травмы являются потенциально интересной областью будущих исследований. Мы предполагаем, что среди юношей повышенная доля травм верхней части тела, таких как травмы плеча, а также переломы, частично обусловленные механизмом травмы – с проверкой тела, вызывающей 42,8 % травм среди игроков мужского пола, и столкновениями (включая непреднамеренный контакт), вызывающими 24,6%. Проверке тела уделяется значительное внимание за ее роль в развитии тяжелых травм, таких как сотрясения мозга, переломы, вывихи и другие травмы, вызванные сильными ударами (3,4,6). В нашем исследовании мы не смогли определить, какие тенденции травматизма у юношей были конкретно связаны с проверкой тела. В женском хоккее, хотя проверка тела запрещена, но мы обнаружили, что это было заявленной причиной в 25,7 % женских хоккейных травм.

Поскольку родители не всегда указывают, было ли столкновение с другим игроком преднамеренным, возможно, что некоторые из этих "столкновений" действительно были "проверками тела" и наоборот.

Учитывая ретроспективный характер настоящего исследования, мы не можем определить, верно ли это. Среди девушек 28,6 % травм были связаны с столкновениями и/или непреднамеренными телесный контакт. Не следует недооценивать вероятность травм, связанных с непреднамеренным контактом с телом; случайный и непреднамеренный контакт между игроками действительно происходит и остается важной причиной травм (5).

Травмы головы и сотрясения мозга имеют большое значение для детей, родителей и практикующих врачей. Среди юношей в нашем исследовании доля сотрясений мозга оставалась относительно постоянной во всех возрастах, причем пропорционально больше юношей, чем девушек, имели сотрясения мозга в более молодом возрасте. Это говорит о том, что причины сотрясений, скорее всего, являются многофакторными, а не просто поддающимися проверке тела.

Необходимы дальнейшие исследования для объяснения факторов, способствующих сотрясению мозга у девочек, и способов их предотвращения.

Из-за ограничения в базе, у нас не было доступа к другой информации, чтобы укрепить наш анализ таких как позиции игроков, состав команды, предшествующем травмы, практика сравнению игра-игра, пациент рост/вес, численность населения в группе риска и последующей информации после больницы.

В наше исследование мы продемонстрировали, что юношеские хоккеисты женского и мужского пола, как правило, сообщают о схожих моделях травм – за несколькими важными исключениями. Девушки сообщают о большем количестве травм мягких тканей и растяжений/ деформаций у старших подростков, а также о травмах, вторичных по отношению к падениям. Хотя это и запрещено, проверка тела остается важной причиной травм у девушек. Юноши испытывают больше переломов, травм верхних конечностей и травм из-за проверки тела. Потенциальные направления для снижения травматизма могут включать модификацию оборудования, предназначенного для девушек, для лучшей защиты от травм мягких тканей и растяжений/ деформации.

Список литературы:

1. Досужий Д.И. Влияние физической нагрузки на психическое здоровье человека // Зелина И.Р., Игнатова Т.А., Досужий Д.И. / В сборнике: Спортивная наука. Инновации в образовании. материалы студенческой научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 101-104.
2. Катин Г.А. Разработка эффективных инструментов развития рынка спортивных услуг (на примере "Арены Химки") // Фуренко А.А., Катин Г.А. / Российские регионы: взгляд в будущее, 2021, №1, стр. 62-72
3. Салимгареев М.Р., Шемуратов Ф.А., Чинкин А.С. Исследование условий возникновения травм в хоккейной команде «Челны» // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2008. №4 (9). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-usloviy-vozniknoveniya-travm-v-hokkeynoy-komande-chelny> (дата обращения: 19.10.2021).
4. Stuart, M.J., Smith, A.M., Nieva, J.J., & Rock, M.G. (1995). Травмы в молодежном хоккее: пилотная стратегия наблюдения. Процедуры клиники Майо, 70 4, 350-6.

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

5. Black, AM, Hagel, BE, Palacios-Derflingher, L, Schneider, KJ, Emery, CA. The risk of injury associated with body checking among Pee Wee ice hockey players: an evaluation of Hockey Canada's national body checking policy change [published online March 9, 2017]. Br J Sports Med. doi:10.1136/bjsports-2016-097392.

6. Deits, J, Yard, EE, Collins, CL, Fields, SK, Comstock, RD. Patients with ice hockey injuries presenting to US emergency departments, 1990-2006. J Athl Train. 2010;45(5):467–474.

7. Popkin, CA, Schulz, BM, Park, CN, Bottiglieri, TS, Lynch, TS. Evaluation, management and prevention of lower extremity youth ice hockey injuries. Open Access J Sports Med. 2016;7:167–176.

8. Stephanie F. Polites, Arjun S. Sebastian, Elizabeth B. Habermann, Corey W. Iqbal, Michael J. Stuart and Michael B. Ishitani. Youth Ice Hockey Injuries Over 16 Years at a Pediatric Trauma Center. Pediatrics June 2014, 133 (6) e1601-e1607; DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3628>

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

УДК 796.966

СЕНЗИТИВНЫЕ ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ НАВЫКОВ У ЮНЫХ ХОККЕИСТОВ

Барковский Евгений Сергеевич, старший преподаватель, кафедра физического воспитания, РЭУ им. Г.В. Плеханова, Москва, Россия

Аннотация.

В статье представлены материалы исследования, в рамках которого были определены сензитивные периоды развития скоростно-силовых и сложно-координационных качеств, позволяющих проявлять специфичные для хоккея двигательные способности и двигательные навыки, у детей в возрасте 8-12 лет. Целью исследования было определено выявление благоприятных периодов развития у юных хоккеистов необходимых двигательных способностей и двигательных навыков. В статье представлены результаты анализа программного и методического сопровождения подготовки хоккеистов 8-12 лет, а также проведенного педагогического эксперимента. Практическая значимость исследования заключается в возможности оптимизировать многолетний процесс подготовки спортивного резерва в хоккее.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: сензитивные периоды, двигательные способности, двигательные навыки, физические качества, подготовка хоккеистов

SENSITIVE PERIODS OF THE DEVELOPMENT OF MOTOR ABILITIES AND SKILLS IN YOUNG HOCKEY PLAYERS

Barkovsky Evgeny Sergeevich, senior lecturer, Plekhanov Russian University of Economics, Moscow, Russia

Abstract.

The article presents the materials of the study, within the framework of which the sensitive periods of the development of speed-strength and complex-coordination qualities were determined, allowing to show specific for hockey motor abilities and motor skills in children aged 8-12 years. The aim of the study was to identify favorable periods for the development of the necessary motor abilities and motor skills in young hockey players. The article presents the results of the analysis of software and methodological support for the training of 8-12 year old hockey players, as well as the conducted pedagogical experiment. The practical significance of the research lies in the possibility to optimize the long-term process of training the sports reserve in hockey.

KEYWORDS: sensitive periods, motor abilities, motor skills, physical qualities, training of young hockey players

Многолетняя подготовка спортивного резерва в хоккее опирается на фундаментальные научные исследования в области периодизации спортивной подготовки [Никитушкин В.Г., 2019, С.216], а также государственные стандарты к организации и проведению тренировочного и соревновательного процессов [Братков К.И., 2015, С.25]. За последние 6 лет Федерацией хоккея России, органами государственной власти в области физической культуры и спорта и физкультурно-спортивными организациями предприняты меры для оптимизации процесса подготовки юных хоккеистов. Одним из способов повышения эффективности подготовки игроков на тренировочном этапе стало определение сензитивных периодов развития значимых физических качеств.

Исследователями отмечается, что хоккей с шайбой относится к видам спорта, предъявляющим повышенные требования к скоростно-силовой и координационной подготовленности спортсменов [Кузьменко А.А., 2020, С.61]. На основании этого в представленном исследовании была определена цель – выявить наиболее благоприятные периоды развития значимых для игровой деятельности в хоккее качеств у детей 8-12 лет. Была выдвинута гипотеза, что принятые в спортивной науке сензитивные периоды развития

физических качеств не в полной мере соответствуют благоприятным периодам воспитания специальных навыков, характерных для юношеского хоккея. В качестве методов исследования использовались комплекс педагогических тестов, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент и методы математической статистики.

Программа эксперимента включала в себя изменение соотношения объемов тренировочной нагрузки разной направленности, средств и методов воспитания скоростно-силовых и сложно-координационных способностей. При этом учитывались особенности планирования тренировочного процесса в зимних командных игровых видах спорта [Гурин Я.В., 2018, С.65], а также необходимость учитывать свойства нервной системы юных хоккеистов, напрямую влияющую на возможность проявления значимых навыков [Родыгина Ю.К., 2021, С. 281]. Помимо этого имеет значение психо-эмоциональное состояние юных спортсменов и их адаптационный психологический потенциал [Бочкарева, С.И., 2021, С.177]

В качестве средств развития двигательных способностей и навыков в ходе эксперимента были предложены упражнения специальной направленности (воспитание равновесия, ориентировочных и кинестетических способностей, ритмических и реагирующих качеств, дифференцированные способности). Соотношение предложенных средств было разработано для двух групп в соответствии с уровнем подготовленности занимающихся – 8-9 лет и 10-12 лет (рис. 1).

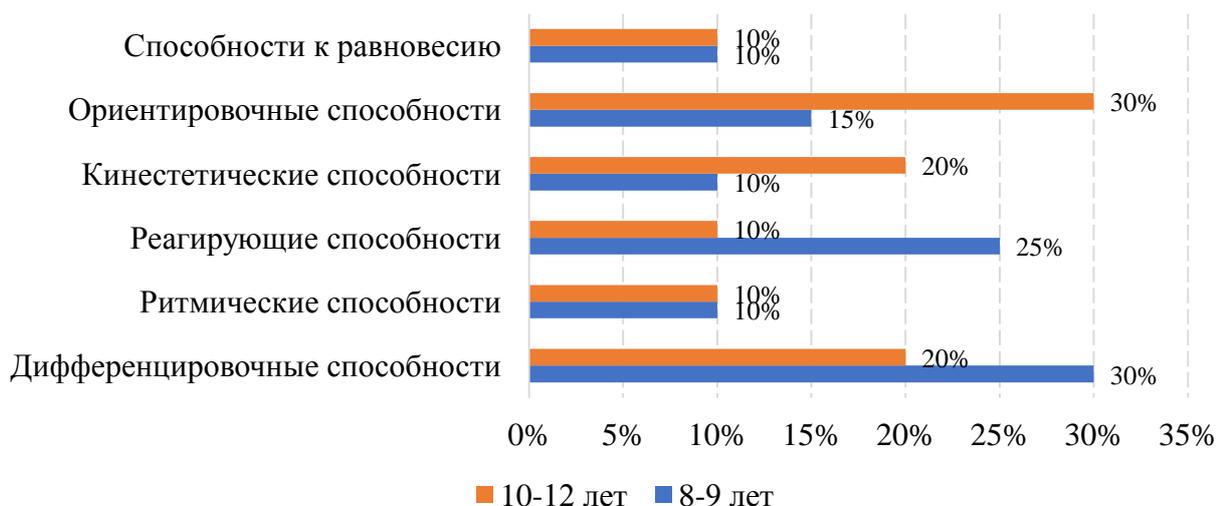


Рис. 1. Соотношение направленности подготовки в ходе эксперимента

Применение указанного комплекса упражнений в течении подготовительного и предсоревновательных периодов позволило сравнить показатели развития двигательных способностей и навыков в начале и в конце эксперимента, выявить значимые различия и пики прироста уровня подготовленности хоккеистов 8-12 лет. Помимо традиционных для хоккея педагогических тестов использовался теппинг-тест для соотношения динамики изменения свойств нервной системы и возможности проявления скоростно-силовых и сложно-координационных способностей. Результаты эксперимента представлены ниже (табл. 1).

Таблица 1 Показатели двигательных способностей и двигательных навыков юных хоккеистов (8-12 лет)

№	Параметр	Период	Возраст				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1	Теппинг-тест, нижние конечности (движение / 5 с)	Начало	15,3±0,3	16,4±0,4	17,3±0,4	17,8±0,3	18,1±0,4
		Конец	16,2±0,2	16,8±0,6	18,4±0,2	18,6±0,3	18,3±0,4
2	Бег на 10 м с ходу, секунд	Начало	2,65±0,04	2,57±0,03	2,46±0,05	2,34±0,06	2,17±0,03
		Конец	2,57±0,06	2,45±0,04	2,31±0,04	2,15±0,03	2,06±0,05
3	Бег 36 метров на коньках лицом вперед, с	Начало	7,52±0,07	6,74±0,04	5,97±0,06	5,83±0,06	5,72±0,05
		Конец	7,27±0,06	6,59±0,07	5,78±0,04	5,62±0,06	5,54±0,07
4	Бег 36 метров на коньках спиной вперед, с	Начало	9,38±0,06	9,22±0,09	8,84±0,08	8,36±0,08	8,24±0,5
		Конец	9,18±0,07	9,05±0,08	8,63±0,07	8,28±0,04	8,13±0,08

По результатам экспериментальной деятельности можно сделать следующие выводы. В первую очередь, теппинг-тест показал неравномерность прироста индивидуальных и групповых показателей, пик которых приходится на 8 и 10 лет. Данные изменения следует сопоставить с биологическими, естественными, периодами развития детского организма. Однако, целенаправленное педагогическое воздействие на физические качества и двигательные способности занимающихся во время эксперимента позволило выявить гетерохронность достижения значимого прироста в 8, 9 и 11 лет. Таким образом, можно говорить о позитивном и комплексном влиянии средств и методов спортивной тренировки и естественных процессов развития организма на проявление силы нервной системы именно в эти периоды.

Скоростно-силовые способности в простых условиях (бег на 10 метров с ходу) позволили выявить уровень развития базовых навыков. Так, наибольшие темпы прироста были достигнуты в 9, 11 и 12 лет. Контроль специальных двигательных навыков (бег на коньках лицом вперед) показал, что в аналогичные периоды произошел максимальный прирост специальных скоростно-силовых способностей юных хоккеистов. Анализ прироста показателей в сложно-координационном упражнении (бег на коньках спиной вперед) показал выраженную неравномерность данных способностей у занимающихся, а также наименьшие показатели прироста относительно базового уровня развития.

На основании проведенного эксперимента можно сделать вывод, что сензитивными периодами развития скоростно-силовых способностей и двигательных навыков юных хоккеистов 8-12 лет являются периоды, совпадающие с их биологическим развитием в возрасте 8-9 и 11-12 лет. При этом следует учитывать силу нервной системы и личностные особенности игроков. Развитие сложно-координационных способностей и связанных с ними двигательных действий, характерных для хоккея, требует специализированного подхода и должно соотноситься с физиологическими особенностями развития детского организма в возрасте 10-12 лет. Сочетание предложенных в эксперименте средств и методов в ходе

Электронное научное издание

«Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика»

www.yrazvitie.ru

Специальный выпуск (32), 2022

Труды IV Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы физического воспитания и студенческого спорта» (3 февраля 2022 г., Государственный университет «Дубна», ФОК «Олимп»)

годового цикла подготовки хоккеистов в рамках федеральных стандартов спортивной подготовки и рекомендуемых программ позволяет оптимизировать тренировочный процесс и получить выраженный результат без необходимости увеличения объемов специальной физической подготовки.

Библиографический список

1. Никитушкин, В.Г. Методика определения величины тренировочных нагрузок юных хоккеистов / В.Г. Никитушкин, В.Ю. Бодров / «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта», 2019, №12 (178) – С. 215-220.
2. Братков, К.И. Проблемы стандартизации тренировочного и соревновательного процессов при подготовке спортивного резерва / К.И. Братков / Вестник спортивной науки, 2015, № 4. – С. 24-26.
3. Кузьменко А.А., Ким Т.К., Кузьменко Г.А. Условия формирования готовности юных хоккеистов к реализации скоростно-силовых способностей при выполнении сложных технических действий / А.А. Кузьменко, Т.К. Ким, Кузьменко Г.А. / Теория и практика физической культуры, №7, 2020. – С. 60-62.
4. Гурин, Я.В. Базовые физические качества, физиологические, педагогические и организационные особенности спортивной подготовки при группировке видов спорта / Я.В. Гурин, О.А. Башмаков, К.И. Братков / Евразийское Научное Объединение, 2018. № 8-2 (42). – С. 63-67.
5. Родыгина, Ю.К. Динамика личностных особенностей юных хоккеистов на начальном этапе спортивной карьеры / Ю.К. Родыгина / Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2021, №1 (191). – С. 479-482.
6. Бочкарева, С.И. Психологическое сопровождение спортсменов / С. И. Бочкарева, Н. Е. Копылова, А. Г. Ростеванов, Д. И. Досужий // Олимпийский спорт: педагогическое наследие Д.П. Коркина и современное олимпийское движение : Материалы IV Международной научно-практической конференции в рамках проведения международного турнира по вольной борьбе, посвященного памяти заслуженного тренера СССР Д.П. Коркина, Якутск, 17 декабря 2021 года. – Якутск: Северо-Восточный федеральный университет имени М.К. Аммосова, 2021. – С. 176-178.