
**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВАСТОПОЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЦЕНТР «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»**



**МОЛОДАЯ НАУКА КРЫМА И СЕВАСТОПОЛЯ:
ВОПРОСЫ СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА**

*Сборник научных трудов по материалам II Межрегиональной
студенческой научно-практической конференции*

Севастополь, 25-26 апреля 2024 года

Севастополь
2024

УДК 796(06)
ББК 75я731
М754

Ответственный редактор:

канд.техн.наук, доцент В.П. Строшков

Ответственный секретарь:

канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» И.А. Маюрова

Редакционная коллегия:

д-р.пед.наук, доцент, профессор кафедры «ФВиС» О.Н. Головки
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.Т. Строшкова
канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры «ФВиС» С.Н. Зверева
канд.пед.наук, доцент, доцент кафедры «ФВиС» Н.В. Котова
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.С. Бутыч
канд.биол.наук, доцент кафедры «ФВиС» Т.А. Жмурова
канд.пед.наук, доцент кафедры «ФВиС» Н.В. Сизова

М754 Молодая наука Крыма и Севастополя: вопросы спорта, физического воспитания, рекреации и туризма : сборник научных трудов и материалов II межрегиональной студенческой научно-практической конференции, г. Севастополь, 25-26 апреля 2024 года / отв. ред. В. П. Строшков. – Севастополь : СевГУ, 2024. – 224 с.

В сборнике представлены материалы по актуальным проблемам физического воспитания разных групп населения, адаптивной физической культуры и спорта, рекреации и туризма. Материалы сборника представляют интерес для ученых и практиков в области физической культуры и спорта.

УДК 796(06)
ББК 75я731

Авторы несут ответственность за точность и достоверность информации в предоставленных ими материалах. Мнения и позиции, выраженные в статьях, могут не совпадать с мнениями и позициями организационного комитета конференции.

© Севастопольский государственный
университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Муртазалиева Х.Л., Сигитова В.Н. Физическое воспитание в школах: проблемы и перспективы	7
Желубовская М.И. Метод игры на уроках физкультуры и здоровья на первой ступени общего среднего образования.....	12
Максимова М.В. Физическая культура как составляющая часть подготовки специалиста к будущей профессии.....	16
Чеберяк Е.А. К вопросу о физическом воспитании школьников 7-8 лет в Кузбассе.....	21
Мащиков И.А. Применение фитнес-технологий на уроках физической культуры с учащимися старших классов.....	27
Ващенко Р.А. Здоровьесберегающие технологии в учебном процессе студентов.....	34
Киричун Е.Э. Проблемы физического воспитания различных групп населения на примере студентов МГУ.....	41
Потапова П.В. Актуализация значения физической культуры и спорта в системе высшего образования.....	46
Пеньковская С.Д. Влияние плавания на ментальное здоровье студентов филиала МГУ им. М. В. Ломоносова в г. Севастополе.....	51
Корешкова К.Е. Изменение показателей и уровня физической подготовленности девушек 16-17 лет под влиянием внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса.....	55
Никитина Д.С., Морозова Т.С. Анализ показателей биоимпедансного тестирования состава тела у студентов-первокурсников различных профилей подготовки в рамках фестиваля «Твой трек здоровья».....	61
Никитина Д.С., Козлова М.Г., Арсенюк Е.В. Анализ физических и функциональных показателей у студентов-первокурсников различных профилей подготовки в рамках реализации грантового проекта «Твой трек здоровья».....	67
Гаврюшенко Е.П. Физическое воспитание для людей пожилого возраста	72
Кузьминский М.Ю., Фомина К.Ю. Актуальные вопросы физического воспитания разных групп населения.....	77
Аноко Н.В., Сеит-Умеров Э.А. Исследование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов первого курса гуманитарно-педагогического института.....	83
Шулепов Я.С. Эффективность применения системы дистанционного обучения в процессе физического воспитания студентов.....	88

Балабасова В.В. Физическое и психологическое здоровье женщин первого зрелого возраста.....	92
Свириденко Д.И. Психоэмоциональное состояние Женщин 30-40 лет, Занимающихся силовым фитнесом.....	96
Тимошенко А.А. Возможности повышения уровня соматического здоровья и физической работоспособности студентов.....	101

Раздел 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Натур А.В, Натур М.В. Особенности протезов для занятий спортом.....	107
Масенко Ю.Р. Особенности физического состояния студенток 18-20 лет, занимающихся пилатесом.....	111
Ростунова А.С. Особенности предпочтений студентов по организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом в университете.....	117
Шуняева В.С. Физическое воспитание детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата	122
Григорова Н.А. Особенности функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы студентов в условиях нагрузки умеренной зоны мощности.....	127
Малинин В.А. Техническая подготовленность студентов, занимающихся рекреационным каякингом.....	133
Купрацевич К.Н., Смирнова А.И. Роль фитнеса в формировании здорового стиля жизни студенческой молодёжи.....	138
Токмаков Д.В. Характеристика адаптационно-приспособительных реакций кардио-респираторной системы организма в условиях аэробной нагрузки.....	145
Маршуба И.В. Формирование скоростно-силовых способностей и технической подготовленности юных футболистов 10-13 лет.....	150
Константинова Н.В. Повышение мотивации у лиц с отклонениями в состоянии здоровья к систематическим занятиям адаптивной двигательной рекреацией средствами подвижных игр.....	156
Жилина О.К. Пересмотр взгляда на классическую тренировку стрелков в тренажёрном зале.....	161
Кириянова К.А. Использование коррекционных упражнений для профилактики нарушений опорно–двигательного аппарата у детей.....	167

Раздел 3

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

Богданова Е.Е. Проблема создания параллельных структур в сфере международного спорта в условиях его политизации.....	172
Васильева Е.Р. Современные тенденции антинаркотического воспитания молодежи.....	178
Совин Е.А. Теоретические аспекты управления коммерческим проектом в сфере туристско-социального проектирования.....	183
Ладыкин Д.Ю. История шахмат.....	189
Дзагоева С.О., Петрова Ю.А. Проблемы и вызовы современной физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях...	195
Поспелова Е.Н. Влияние двигательной активности на массу тела.....	201

Раздел 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

Миронов В.Р. Современное состояние и перспективы развития туризма в Архангельской области.....	206
Слободян А.Д. Современное состояние и перспективы развития туризма в регионе и стране.....	210
Морозова С.П. Исторические аспекты развития спортивного туризма в г. Севастополе.....	217

Раздел 1

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

УДК: 796.012.2:37.016.3

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ШКОЛАХ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Муртазалиева Хава Ломалиевна, Сигитова Валерия Николаевна

Научный руководитель – Махновская Надежда Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия

Аннотация. В данной научной статье рассматриваются проблемы, связанные с физическим воспитанием в школах, а также возможности и перспективы развития данной сферы образования. Основное направление статьи – роль физической активности в формировании учебных успехов и улучшении общего здоровья школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, проблемы, время, учителя, специалисты, физическая активность, здоровье, физическая форма, образовательная система, поддержание здоровья, формирование физической подготовки, квалификация педагогических работников, спортивные мероприятия.

Введение. Физическое воспитание является неотъемлемой частью школьной программы во многих странах мира. Однако, с течением времени, его значение и влияние на здоровье и образование школьников все чаще вызывают обсуждения. В данной статье рассматриваются основные проблемы, с которыми сталкиваются школы в области физического воспитания, а также предлагаются перспективы развития данной области [5].

Основная часть. Необходимо выделить основные проблемы физического воспитания в школах:

1. Отсутствие времени и ресурсов: одной из основных проблем физического воспитания в школах является сокращение времени, выделяемого на физическую активность. С увеличением академической нагрузки и

требований к обучению, время на физические занятия сокращается. Кроме того, недостаток ресурсов, таких как спортивные площадки, оборудование и квалифицированные инструкторы, также ограничивает возможности проведения качественных физических занятий в школах.

2. Увеличение уровня физической неактивности: с появлением новых технологий и развитием интернета, дети все больше времени проводят за компьютерами и телевизорами вместо того, чтобы быть физически активными. Высокий уровень физической неактивности приводит к ряду заболеваний, включая ожирение и сердечно-сосудистые заболевания.

3. Отсутствие квалифицированных учителей: для успешного проведения уроков физического воспитания необходим квалифицированный персонал. Однако, многие школы сталкиваются с недостатком учителей, обладающих специализированными знаниями и навыками по физическому воспитанию. Это ограничивает возможности обучения и развития школьников в этой области.

4. Неравномерное распределение физической активности: В школах часто не уделяется достаточно внимания разнообразным видам физической активности. В результате, одни учащиеся получают полноценные физические занятия, а другие – остаются без этой возможности. Это приводит к возникновению проблем со здоровьем учащихся и их низкому уровню физической подготовки.

5. Низкое осознание значения физического воспитания: для многих учащихся и их родителей физическое воспитание не является приоритетом. Они могут недооценивать его значимость для учебных успехов и общего благополучия. Это негативно сказывается на внедрении и поддержке качественного физического воспитания в школьной среде [1].

Кроме того, важно уделить внимание разнообразию видов физической активности, предлагаемых на уроках. Это поможет учащимся открыть для себя различные формы двигательной деятельности и найти то, что больше всего им нравится и подходит. Разнообразие может включать такие виды спорта, как

футбол, баскетбол, волейбол, а также более альтернативные формы, например, йогу, пилатес или танцы. Подобный подход стимулирует интерес и мотивацию детей, а также способствует развитию их талантов и способностей в разных областях физической активности.

Необходимо также обратить внимание на создание безопасной и подходящей инфраструктуры для проведения уроков физической культуры. Отдельные спортивные залы, площадки, игровые площадки, штанги, спортивные снаряды и другое оборудование должны быть в хорошем состоянии и соответствовать санитарным нормам и правилам безопасности. Регулярное обслуживание и замена изношенного оборудования важны для предотвращения травм и обеспечения эффективной занятости детей.

Наконец, родители также играют важную роль в развитии физической активности своих детей. Поддержка и поощрение со стороны семьи могут существенно повлиять на мотивацию и участие ребенка в занятиях физической культурой. Родители могут активно участвовать в жизни своего ребенка, посещать с ним спортивные события, участвовать в семейных тренировках и примером показывать значение здорового образа жизни.

Проведя анализ научно-методической литературы, можно выделить следующие перспективы развития физического воспитания в школах.

Во-первых, введение дополнительных уроков по физкультуре. Одной из перспектив развития физического воспитания в школах может стать увеличение количества уроков по физкультуре и спорту. Школы должны адаптировать расписание, чтобы предоставить достаточное количество времени для физической активности. Это могут быть не только занятия в спортивных залах, но и классы на свежем воздухе, а также использование новых форм обучения, таких как интерактивные уроки.

Во-вторых, обучение и повышение квалификации педагогических кадров: педагоги, ответственные за физическое воспитание, должны проходить регулярные курсы повышения квалификации, чтобы быть в курсе современных тенденций и методов в данной области. Это позволит им

проводить занятия более эффективно и мотивировать учащихся к физической активности.

В-третьих, расширение программы физического воспитания: школы должны предлагать разнообразные виды физической активности, чтобы удовлетворить интересы различных учащихся. Это может включать в себя различные виды спорта, танцы, йогу, фитнес и другие формы физической активности. Кроме того, школы могут предлагать дополнительные программы, такие как спортивные клубы или секции, чтобы учащиеся могли заниматься любимыми видами спорта вне уроков физического воспитания [2].

А также можно выделить следующие немаловажные пункты физического воспитания в школе:

1. Поддержка здоровья и благополучия: физическое воспитание должно быть направлено на поддержание здоровья и благополучия учащихся. Это может включать в себя обучение правильному питанию, уходу за телом и профилактике заболеваний.

2. Развитие навыков и умений: физическое воспитание должно способствовать развитию навыков и умений учащихся. Это может включать в себя обучение правильной технике выполнения упражнений, развитие координации движений, гибкости и силы.

3. Мотивация и поощрение: школы должны создавать условия для мотивации и поощрения учащихся в области физического воспитания. Это может включать в себя организацию соревнований, выдачу наград и признание достижений учащихся [3].

Совместные усилия всех заинтересованных сторон – школы, учителей, специалистов, родителей и учащихся – помогут справиться с проблемами в области физического воспитания и создать условия для полноценной и эффективной физической активности детей. Ставить акцент на здоровье и физическую форму обучающихся должно стать приоритетом в образовательной системе, поскольку физическое развитие имеет важное значение для их общего благополучия и будущего успеха [4].

Выводы. Физическое воспитание в школах имеет огромное значение для развития детей, поддержания их здоровья и формирования физической подготовки. Однако, существуют проблемы, такие как недостаточное количество уроков, низкая квалификация педагогических работников и недостаточное вовлечение родителей. Для решения этих проблем необходимо проводить постоянную работу по повышению квалификации педагогов, использованию новых технологий и организации спортивных мероприятий. Только в таком случае физическое воспитание сможет полноценно выполнять свою роль в формировании здорового и активного поколения.

Список литературы:

1. Белозеров, А. К. Актуальные проблемы физического воспитания в школах: взгляд учителей и учащихся / А.К. Белозеров // Педагогическое обозрение. – 2015. – Т. 2. – № 7. – С. 93-98.
2. Громова, Н. П. Физическое воспитание и спорт в современной школе: вызовы и перспективы / Н.П. Громова // Школа и общество. – 2017. – № 3. – С. 18-22.
3. Иванова, Л. С. Особенности проведения уроков физической культуры в современной школе / Л.С. Иванова // Педагогика и психология. – 2018. – № 1. – С. 12-17.
4. Козлова, Е. М. Пути развития физического воспитания в школе: исследование и перспективы / Е.М. Козлова // Современное образование. – 2020. – № 5. – С. 57-62.
5. Лобанова, Е. Ю. Физическое воспитание школьников и его роль в обществе / Е.Ю. Лобанова // Молодой ученый. – 2012. – № 2. – С. 49-51.

УДК: [37.091.33:796]:373.32

**МЕТОД ИГРЫ НА УРОКАХ ФИЗКУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВЬЯ НА
ПЕРВОЙ СТУПЕНИ ОБЩЕГО СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Желубовская Мария Иосифовна

*Научный руководитель – Воюш Павел Владимирович, старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка», г. Минск, Беларусь
pashavoyush@gmail.com*

Аннотация. В данной статье представлены условия эффективного использования метода игры на занятиях по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» на первой ступени общего среднего образования. Результаты обоснованы данными электронного опроса учительской общественности.

Ключевые слова: физическая культура и здоровье, методы игры, начальная школа, первая ступень ООС.

Введение. Физическая активность и здоровье учащихся – важная составляющая учебно-воспитательного процесса, организуемого на первой ступени общего среднего образования. Функциональные отклонения, неидеальное состояние здоровья, недостаточная физическая подготовка учащихся младшего школьного возраста определяют условия организации занятий по физической культуре [1].

Занятия по физической культуре и здоровью играют существенную роль в оздоровлении учащихся. Как сделать эту работу интересной и увлекательной для учеников с одной стороны и высокоэффективной в плане физической подготовки и улучшения их образовательных возможностей – с другой? Решение этих вопросов зависит от структуры учебного процесса и отдельного урока. Для реализации задач физического воспитания наиболее удачным является введение игры на уроках физической культуры и здоровья.

Основная часть. Существует несколько подходов к определению понятия «игра». Итак, игра:

- основная сфера взаимодействия и общения детей, решающая проблемы дружбы, товарищества, межличностных отношений, совместимости, партнерства;
- естественная форма проявления жизнедеятельности, в которой осознается и изучается мир;
- понятие, которое имеет множество значений и оттенков, таких как: соревнование, тренинг, упражнение, средство разрядки, отдыха, развлечения, забавы;
- самостоятельный вид развивающей деятельности, активное средство воспитания и самовоспитания;
- средство развития реализуемых в игре качеств и способностей;
- потребность растущего ребенка: его психики, интеллекта, задатков;
- вид социальной деятельности, отраженная модель социального поведения, сфера неповторимой человеческой активности [1].

Игра имеет некоторые особенности, отличающие ее от других видов деятельности: она будет эффективной при обеспечении многокомпонентности: динамических требований, наличия пространства и времени, присутствия внешнего или внутреннего побуждения и самого ребенка с его возможностями, стремлениями, установками, интересами, потребностями.

Метод игры на уроках физической культуры и здоровья на первой ступени общего среднего образования – средство комплексного воспитания. Игра одновременно сочетает физическую, умственную, моральную, эстетическую и трудовую подготовку. Двигательная активность и позитивные эмоции интенсифицируют физиологические процессы в организме и улучшают функционирование всех систем и органов. Неожиданная ситуация в игре обучает применять не только моторные, но и другие приобретенные навыки [2].

Обратимся к константам метода игры.

1. Игроки организуют свою деятельность в соответствии с условным или образным сюжетом, планом игры и замыслом. В таком сюжете предполагается достижение целей на условиях непрерывных изменений игровой среды случайного характера.

2. Разнообразие способов достижения целей обычно не связано с одним из вариантов действий, путь к ним различен и разнообразен, что допускается в игровых правилах.

3. Процесс игры включают в себя массу разнообразных движений – от бега и прыжка до схватки. Порой игроки ограничиваются оговоренными заранее, строго определенными действиями одного вида. Примером может стать игра, в которой сочетаются бег различной интенсивности, направления и вида.

Игровой метод применяется для развития таких физических качеств, как ловкость, сила, скорость, выносливость. На уроке могут быть введены упражнения соревновательного характера. В форме игры могут проводиться подготовительный этап, основная часть занятия, его финал.

Следует отметить, что для организации игр применяются разные виды оборудования (шведская стенка, стойки, мячи, палки, канаты, гимнастические скамейки, скакалки, баскетбольные кольца, волейбольная сетка, обручи). Некоторые виды оборудования при необходимости изготавливает учитель (биты с песком, веревка с узлами, башни из пластиковых стаканчиков и проч.). Основное требование к оборудованию – его безопасность.

Игры повышают интерес к спорту, стимулируют усвоение новых способов деятельности, помогают преодолеть трудности в выполнении задач, которые возложены на участников.

С целью определения эффективности использования игровых приемов на уроках физической культуры и здоровья, был проведен опрос учителей физической культуры и здоровья. В ходе опроса 163 респондентов было замечено следующее: 63 % учителей считают эффективным использование

игровых приемов на уроках физической культуры, 28 % – малоэффективным, 9 % – неэффективным. Результаты опроса представлены на рисунке 1.

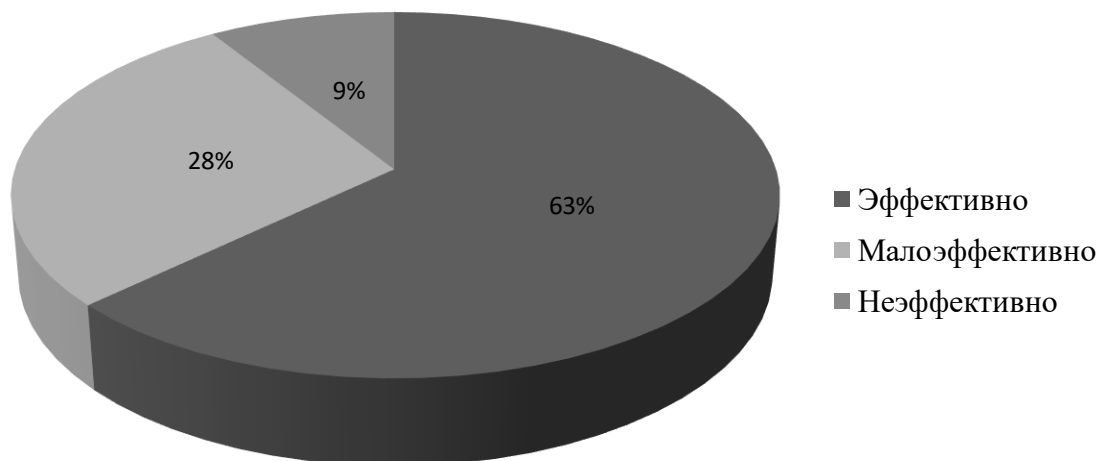


Рисунок 1 - Эффективность использования игровых приемов на уроках физической культуры и здоровья на первой ступени общего среднего образования

Стоит отметить, что не только учителя физической культуры и здоровья, но и родители учащихся придерживаются мнения, что использование игровых приемов эффективно. Кроме того, в проведении таких занятий заинтересованы и младшие школьники, ведь в их возрасте большое влияние имеет игровая деятельность, а во время уроков с использованием игровых методов учащиеся получают не только знания, но и удовольствие.

Метод игры не обязательно должен быть связан с известным видом спорта, таким как футбол, волейбол или элементарные подвижные игры: ее можно применять к любому физическому упражнению, если она подходит к цели и задачам конкретного занятия. Таким образом, игры можно использовать при изучении таких разделов, как гимнастика, легкая атлетика. На занятиях по гимнастике используются упражнения для укрепления связок и мышц, формирования правильной осанки, координации развития навыков лазания и передвижения. Легкая атлетика, преподнесенная в игровом виде,

кроме улучшения результатов, приносит младшим школьникам удовольствие и радость, расслабляет и укрепляет психику.

Выводы. Значение игры не ограничивается физическим воспитанием и развитием. Она появилась давно и получила развитие вместе с эволюцией культуры. Игра удовлетворяет потребность в самоосознании, развивает физически и духовно, способствует налаживанию межличностных отношений, выполняет рекреативную функцию. И, несомненно, правильно организованная игра сама по себе имеет высокий воспитательный потенциал [3].

Список литературы:

1. Авраменко, В. А. Урок физической культуры и формирование здорового образа жизни школьников / В. А. Авраменко // Физическая культура и здоровый образ жизни: матер. Всесоюз. науч.-пр. конф. – М., 2013. – С. 3–7.
2. Емельянова, М. Н. Подвижные игры как средство формирования самооценки / М. Н. Емельянова. – Иркутск: ЕГУ, 2017. – 120 с.
3. Погадаев, Г. И. Настольная книга учителя физической культуры / Г. И. Погадаев. – М.: Физкультура и спорт, 2014. – 243 с.

УДК: 378:796.016

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЧАСТЬ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

Максимова Майя Вячеславовна

Научный руководитель – Филь Валерия Владиславовна, преподаватель по физической культуре Северо-Западный институт (филиал) Университета имени О. Е. Кутафина (МГЮА), г. Вологда, Россия

Аннотация. В данной статье рассказывается о значении физической культуры для любой профессиональной деятельности. Раскрывается на какие аспекты жизни человека влияет физическая культура. Выясняется польза физической культуры для любой профессиональной деятельности.

Рассматривается как проходит физическая культура для подготовки к конкретным профессиям.

Ключевые слова: Физическая культура, профессиональная деятельность, профессия

Введение. Физическая культура имеет большое значение в современном обществе и играет значительную роль в подготовке специалистов к будущей профессиональной деятельности. В современном мире изменения в профессиональной сфере происходят с огромной скоростью. Новые технологии и увеличение конкуренции требуют от специалистов высокой производительности и адаптивности. В этом контексте физическая культура приобретает новое значение как составляющая подготовки будущих профессионалов [1, 2].

Основная часть. Физическая культура играет значительную роль в жизни человека, оказывая влияние на различные аспекты его жизни.

Физическое здоровье. Регулярные занятия физической культурой способствуют поддержанию и улучшению физического здоровья. Это снижает риск развития различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни [3].

Психическое благополучие. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, что улучшает настроение и снижает стресс. Это помогает повысить психическую стойкость и концентрацию.

Профессиональная деятельность. Физическая подготовка улучшает работоспособность, повышает эффективность работы и способствует более продуктивному обучению и трудовой деятельности [1].

Социальная активность. Занятия физической культурой часто предоставляют возможность социального взаимодействия, что способствует общению и формированию дружеских отношений.

Самодисциплина и организация. Регулярная тренировка требует самодисциплины и планирования, что развивает навыки организации и управления временем.

Физическая культура не только способствует улучшению физического состояния, но и оказывает положительное влияние на психологическое и социальное благополучие человека, повышает его профессиональную эффективность и качество жизни в целом.

Физическая культура имеет множество преимуществ для любой профессиональной деятельности [2].

Повышение эффективности. Регулярные физические нагрузки способствуют улучшению общей физической выносливости и работоспособности, что может увеличить продуктивность в профессии.

Улучшение здоровья. Физическая активность укрепляет иммунную систему, снижает риск различных заболеваний. Здоровые работники отсутствуют на работе реже.

Повышение концентрации и когнитивных способностей. Умеренные тренировки способствуют улучшению памяти, концентрации внимания и креативности, что может быть полезно в различных профессиональных задачах [1].

Стрессор. Физическая активность помогает справляться со стрессом и тревожностью, что особенно важно в современной рабочей среде.

Социальное взаимодействие. Участие в физических занятиях может способствовать формированию новых социальных связей и укреплению коллективного духа на рабочем месте [3].

Поддержание физической формы. Для профессий, требующих физической активности (например, спортсмены или военный), тренировки являются неотъемлемой частью поддержания профессиональной формы.

Физическая культура способствует улучшению общего благосостояния, а это, в свою очередь, может положительно сказываться на профессиональной деятельности вне зависимости от сферы работы [1].

Физическая культура для подготовки к разным профессиям.

Военная служба. Специалистам в данной сфере следует сделать акцент на выносливость, силу, маневренность и стрессоустойчивость. Рекомендуется выполнять бег, подъемы на брусьях, плавание и не забывать о тактической подготовке.

Медицинские работники. Таким специалистам нужно развивать физическую выносливость и точность движений. В этом им помогут:

тренировки по поддержанию здоровья и меткие броски.

Офисные профессии. Упражнения для улучшения осанки, предотвращения седентарного образа жизни. Работа над энергией и концентрацией для повышения производительности [1].

Строительство и тяжелые физические работы. Нужно выполнять упражнения на укрепление мышц, работать с тяжелыми нагрузками. Подготовка к физически интенсивной работе на выносливость и силу.

Каждая профессия требует специфической подготовки, учитывая ее особенности и физические требования [3].

Для подробного рассмотрения мы взяли специальность правоохранительная деятельность. Физическая культура играет важную роль в подготовке к этой специальности. Её целью является подготовка специалистов, способных эффективно выполнять физические задачи в ходе служебных обязанностей. Основные компоненты физической подготовки для правоохранительных органов включают:

Физическую выносливость. Например, сотрудники полиции должны преследовать подозреваемых, патрулировать территории и выполнять другие физические задачи. Поэтому важно развивать выносливость через бег, плавание и другие кардио-упражнения [1].

Сила и выносливость мышц. Силовая тренировка помогает улучшить способность к маневрированию, поддержанию порядка и ведению борьбы. Упражнения со свободными весами, отжимания и подтягивания могут быть полезными.

Боевые и технические навыки. Кроме общей физической подготовки, специфика правоохранительной деятельности требует овладения боевыми и техническими навыками, такими как стрельба, самооборона и другие специализированные тренировки.

Здоровый образ жизни. Важно поддерживать здоровый образ жизни, включая правильное питание и регулярные медицинские осмотры, чтобы быть в хорошей физической форме и готовыми к выполнению служебных обязанностей [3].

Обучение физической культуре должно интегрироваться в программу обучения будущих правоохранителей, чтобы обеспечить их готовность к разнообразным физическим задачам на службе [2].

Выводы. Физическая культура является неотъемлемой частью подготовки специалистов к будущей профессии. Ее влияние на физическое и психологическое состояние человека, а также на его способности в профессиональной сфере, делает ее необходимой составляющей современного образования и развития карьеры. Для успешной интеграции физической культуры в образовательный процесс и рабочую среду необходимо разработать соответствующие стратегии и программы, которые бы способствовали развитию физических и психологических ресурсов будущих профессионалов.

Список литературы:

1. Бароненко, В.П. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие для студентов учреждений среднего и профессионального образования / В.П. Бароненко, Л.А. Рапопорт – М.: Альфа – М, 2003. – 417с.
2. Буров, А. Э. Физическая культура и спорт в современных профессиях: учебное пособие / А. Э. Буров, И.А. Лакейкина, М.Х. Бегметова [и др.]. – Чебоксары: ИД «Среда», 2019 – 296 с.
3. Сбитнева, О.А. Физическая культура и спорт как компоненты в профессиональной подготовке специалистов / О.А. Сбитнева, Д.Н.

Прянишникова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2019. — № 5-3 (32). — С. 48-49.

УДК: 796

**К ВОПРОСУ О ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ
7-8 ЛЕТ В КУЗБАССЕ**

Чеберяк Екатерина Алексеевна

Научный руководитель – Борисова Маргарита Викторовна, старший преподаватель ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы организации физического воспитания в общеобразовательных школах Кемеровской области-Кузбасса. Представлены результаты опроса учеников 7-8 лет по вопросам мотивации и значимости занятий двигательной активностью в течении дня. Предложена экспериментальная методика, основанная на включении дополнительных форм двигательной активности в повседневную жизнь школьников и доказана ее эффективность.

Ключевые слова: физическое воспитание, образование, формирование, развитие, тестирование.

Введение. Последнее время, в России происходят коренные изменения в общественной и государственной системе, в образовании и медицине. В связи с экономическим, политическим положением в стране меняется отношение людей, изменяется поведенческое пространство людей. Физическое воспитание, как сфера особой деятельности, направлена на укрепление здоровья и развитие физических способностей школьников. Общество развивается и продвигается вперёд, развивается и оздоровительная, спортивная, физкультурная деятельность. Сама система физкультурно-спортивной деятельности в стране, является особой структурой развития и формирования школьников [1].

Общеобразовательная школа, особая определённая среда, в которой находятся школьники значительное время. Сама специфика современного процесса образования обусловлена, как длительностью учебного дня и большим количеством дополнительных заданий, домашних работ. Начиная с середины дня, ученики готовятся к следующему учебному дню, сидят за компьютерами, гаджетами, решая онлайн-задания по типу «Учи-ру». Школьники Кемеровской области-Кузбасса выполняют задания, «выходят» в режим онлайн, работают в дистанционной форме, это всё в свою очередь снижает двигательную активность. Сложность школьного дня выражается структурой работы, количеством заданий по предметам, бешеным темпом, особой специфической занятостью [2]. Достаточно верный подход к физическому воспитанию в процессе уроков, проведения физкультурно-спортивных и оздоровительных направленностей, поможет улучшить физическую подготовку в условиях предмета физической культуры и факультативов, секций спортивно – оздоровительного направления [1].

Для конкретизации и более полного рассмотрения проблемы в комплексе всех составляющих, целесообразно ограничиться на территориальных рамках исследования, сосредоточиться на материалах Кемеровской области – Кузбасса. Появилась острая необходимость продумать формирование физического воспитания школьников, рассмотреть их физическую подготовленность к жизни в новых и современных условиях [1, 2].

Цель нашего исследования стало изучение особенностей физического воспитания школьников 7-8 лет в Кемеровской области-Кузбассе.

Для достижения цели применялись следующие методы исследования: анализ научно – методической литературы, тестирование (опрос), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Результаты исследования. Исследование проводилось в период с сентября 2023 г. по декабрь 2023 г. Экспериментальной базой исследования были восемь общеобразовательных ведущих и современных школ

Кемеровской области-Кузбасса: города Кемерово, Междуреченска, Анжеро-Судженска, Новокузнецка и Белово. В исследовании приняли участие школьники 7-8 лет в количестве 400 человек, из них 200 мальчиков и 200 девочек, которые были разделены на контрольную и экспериментальную группу.

Школьники экспериментальной группы занимались на уроке физической культуры и участвовали во всех физкультурно-спортивных мероприятиях, а также посещали дополнительные занятия по фитнес-аэробике, плаванию и программу «Румяные щёчки» (теоретический раздел, занятия по тематике ЗОЖ, гимнастика). Двигательные активности с экспериментальной группой проводились в соответствии с нормативными требованиями СанПинов (таб.1).

Таблица 1 - Применение форм двигательной активности в соответствии с рекомендациями ВОЗ

Формы активности	Продолжительность	Характеристика
Урок физическая культура	30 минут	2 раза в неделю
Образовательная деятельность в режиме дня		
УГГ	12 минут	ежедневно
Физкультминутки	3 минуты	
Факультативы		
плавание	40 мин.	1 раз в неделю
фитнес-аэробика	30 мин	1 раз в неделю
Гимнастика по программе «Румяные щёчки»	30 мин	1 раз в неделю
Теоретические занятия		
«Румяные щёчки»		теоретический раздел, занятия по тематике ЗОЖ

Все занятия включены в расписание факультативных занятий. Школьные планы по спортивно-оздоровительной и массовой работе проанализированы, в этом нам помогли эксперты Министерства образования Кузбасса [1]. Дважды (в начале и конце экспериментального периода проводили тестирование, 4 задания).

С целью решения задач исследования нами был проведен опрос школьников. Всего было предоставлено 17 вопросов, которые касались отношения к уроку физическая культура, физкультурно-массовым

активностям, ходят ли школьники в спортивную секцию, какова мотивация занятий.

По окончании проведения опроса и обработки информации можно сказать, что все школьники уважительно относятся к двигательным активностям, но выбирают сферу деятельности разную. 50% школьников предпочитают спорт, 20% любят больше физкультурно-оздоровительные активности, 15 % отметили физкультурно-спортивные активности с родителями и 10% отвечали, что двигательные активности заключаются в посещении урока физической культуры и лишь 5% не принимают активности и считают, что достаточно утром сделать зарядку.

В ответах на вопрос «Занимаешься ли ты в спортивной секции?» преобладали положительные ответы у 44% школьников, отрицательные – у 30% учащихся, 26 % школьников ответили, что секцию сменили и второй выбор им нравится. На вопрос «Как часто ты принимаешь участие в спортивной жизни школы?» положительные ответы преобладали у 62% опрошенных, у 38% школьников – отрицательные. На вопрос «Как ты, относишься к спортивно оздоровительным упражнениям?» - 97% школьников 7-8 лет высказались положительно, не очень хорошо относятся – 2%. Из всех учеников 1% учеников ответили, что относятся по-разному.

Досуговая деятельность заполнена физкультурно-массовой работой у 65% учеников (эти дети занимаются спортом, ходят на секции по видам спорта), 30% школьников отвечали, что им достаточно уроков физической культуры. 5% обучающихся ответили на этот вопрос «не знаю, не думал(а).

На вопрос «Нравится ли тебе урок физической культуры?» школьники ответили так: 82% учеников уроки нравятся, «нет» ответили 2% обучающихся, 6% школьников ответили «не знаю, просто хожу потому, что надо».

На вопрос «Читаете ли вы информацию, статьи, заметки о спорте, физической культуре, о ЗОЖ? Вообще ничего не интересует» ответили 4% учеников, 48% учащихся ответили, что читают информацию, 26% интересуются и ищут самостоятельно информацию по интересам, 32%

школьника ответили на вопрос, что читают эпизодически, если попадётся в интернете.

На вопрос: «Считаете ли вы важным посещать уроки физкультуры и физкультурные занятия?» Обучающиеся Кузбасса 7-8 лет ответили так: «уроки и секции очень важны в моей жизни» – 70%, «не знаю, не думал(а)» ответили 20% учеников, и 10% учеников считают не особо важные занятия.

На вопрос: «Нравятся ли вам физкультурно-спортивные мероприятия, праздники школьники ответили нравятся 99% обучающихся, лишь только 1% опрошенных учеников выразили неудовлетворенность. Уровень проведения спортивно-массовых мероприятий отметили так: «проведение на высоком уровне 88% школьников, 10 % обучающихся затруднялись ответить и только не особо довольны качеством и уровнем проведения – 2% школьников Кузбасса.

При ответе на вопрос «Какие виды спорта вы бы выбрали?» ответы обучающихся были такие: 12 % выбрали лёгкую атлетику, 22 % выбрали футбол, 14 % предпочитают теннис, 10% школьников выбрали виды единоборств, 15 % желают плавать, 11% выбрали лыжи, горные лыжи, 10% гимнастикой хотят заниматься, волейбол и баскетбол назвали 3%, 1% ребят ничего из видов спорта не выбрали.

Также с целью решения поставленных задач было проведено педагогическое тестирование (табл.2).

Тестирование школьников 7-8 лет показало, что результаты учеников из экспериментальной группы после эксперимента были выше, чем у школьников контрольной группы (табл. 2). Так в тесте «Прыжок в длину с места» в течении эксперимента занимающиеся ЭГ улучшили результат в среднем на 6 см.

Упражнение «Бег 30 метров» ученики ЭГ пробежали быстрее на 3 секунды. В результате оценки показателей упражнения «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» прирост в экспериментальной группе в среднем составил 10 раз.

Таблица 2 - Результаты оценки уровня физической подготовленности школьников 7-8 лет Кемеровской области–Кузбасса контрольной и экспериментальной группах в начале и конце эксперимента

Тесты	До КГ (ср.)	После КГ (ср.)	Разница КГ (ср.)	До ЭГ (ср.)	После ЭГ (ср.)	Разница ЭГ (ср.)
Прыжок в длину с места, см	111	112	+1	115	121	+6
Бег 30 метров, с	8,0	7,9	+1	8,8	8,5	+3
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	15	18	+3	12	22	+10
Поднимание туловища из положения лёжа на спине за минуту кол-во раз	20	25	+5	22	39	+17

При выполнении упражнения: «Поднимание туловища из положения лёжа на спине за минуту (скоростно-силовая выносливость мышц туловища)» занимающиеся ЭГ подтвердили высокий уровень физической подготовленности показав прирост в среднем 17 раз.

Выводы. Анализ литературных источников свидетельствует о том, что физическое воспитание в Кузбассе направлено на решение проблем воспитания личной заинтересованности школьников и его родителей в здоровом образе жизни. Результаты тестирования уровня развития физических качеств школьников свидетельствуют об эффективности предложенной методики физического воспитания, с применением дополнительных форм двигательной активности и могут применяться в образовательных школах при работе с детьми младшего школьного возраста.

Список литературы:

1. Сайт министерства образования Кузбасса [сайт]. – URL: <https://образование42.ru>
2. Виленский, М. Я. Методологический анализ общего и особенного в понятиях «здоровый образ жизни» и «здоровый стиль жизни»

/ М. Я. Виленский, С. О. Авчинникова // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 11. – С.24-26.

3. Березина, М. Г. Роль психофизиологических особенностей школьников в адаптации к учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. биол. наук / М. Г. Березина. – Новосибирск, 2024. – 23 с.

4. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин. – М.: Юрайт, 2023. – 182 с.

5. Новак, А.Г. Методики диагностики сформированности основ здорового образа жизни у детей. Уровень владения детьми нормами ЗОЖ / А.Г.Новак, Н.Г. Николаева [сайт]. – URL: <https://lektsii.org/6-72080.html>

6. Управление Роспотребнадзора в Калининградской области: нормы двигательной активности школьников 7-10 лет. [сайт]. – URL: <https://39.rospotrebnadzor.ru/content/dvigatel'naya-aktivnost-shkolnikov>.

УДК 796.011.3

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С УЧАЩИМИСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ

*Мащиков Иван Александрович
Университет Синергии, г.Москва*

*Научный руководитель - Бывшева Дарья Владимировна,
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный научный исследовательский
университет», г.Белгород, Россия
shekhovtsova@bsu.edu.ru*

Аннотация. Система школьного образования регулярно претерпевает изменения. В современную программу обучения внедряют новые образовательные технологии, школьный урок физической культуры здесь не исключение. Основным и приоритетным направлением государственной политики в сфере образования является сохранение здоровья обучающихся образовательных учреждений, об этом говорится в Законе «Об образовании». В статье описан эксперимент, проводимый в условиях образовательного

учреждения, с целью выявления результатов внедрения методики проведения школьного урока с применением современных фитнес-технологий.

Ключевые слова: фитнес-технологии, аэробика, фитнес в школе, физическая рекреация.

Введение. Система школьного образования регулярно претерпевает изменения. В современную программу обучения внедряют новые образовательные технологии, школьный урок физической культуры здесь не исключение. Основным и приоритетным направлением государственной политики в сфере образования является сохранение здоровья обучающихся образовательных учреждений, об этом говорится в Законе «Об образовании».

Наукой доказано, что здоровье человека только на 10-15% зависит от деятельности учреждений здравоохранения, на 15-20% – от генетических факторов, на 20-25% – от состояния окружающей среды и на 50-55% – от условий и образа жизни. Внедрение в программу по физической культуре оздоровительных технологий является объективной необходимостью [1].

Роль учителя физической культуры заключается в том, чтобы привить школьникам навыки здорового образа жизни и привычку к регулярной двигательной активности [3]. Существуют специальные нормативы, которые позволяют учителям оценивать уровень физического развития каждого ученика в соответствии с его возрастом и полом. Но каждый специалист понимает, что необходимо использовать индивидуальный подход к каждому ребенку в рамках школьной программы, что зачастую бывает сложно реализовать. Современные здоровьесберегающие технологии помогают учителям не только сохранить и поддерживать должный уровень физической работоспособности учащимся, но также приумножить его и повысить мотивацию к занятиям физической культурой.

Среди инновационных технологий сейчас выделяют: оздоровительные дыхательные технологии, технология портфолио, смысловое чтение, а также фитнес-технологии [5].

Интерес к фитнесу и его направлениям основывается на том, что эта сфера физкультурно-оздоровительной работы приобретает все большую популярность среди населения, и является еще недостаточно изученной. Занятия с применением фитнес-технологий могут быть организованы с учетом потребностей и интересов, занимающихся [4]. Это обуславливает актуальность нашего исследования.

С целью повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов, применяя фитнес-технологии на уроках физической культуры, было проведено исследование влияния фитнес-технологий на уровень физического развития учащихся.

Результаты исследования. Педагогический эксперимент проводился на базе ОГБУ «Лицей № 9» г. Белгорода, носил включенный характер. Данное образовательное учреждение является хорошей базой для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий различного уровня. Лицей принял участие в образовательном проекте №10090446 «Внедрение фитнес-технологий на уроках физической культуры образовательных организаций Белгородской области (для учениц 10-11 классов) в рамках реализации государственной программы «Развитие образования Белгородской области». Результат данного проекта было 100% вовлеченность учащихся к занятиям физической культурой.

Так, как в старших классах учащиеся разделяются по гендерному признаку, комплексы упражнений, включенные в уроки, незначительно отличались.

В педагогическом эксперименте приняли участие 30 учениц старшего школьного возраста. Все участники эксперимента были разделены на 2 группы: контрольную и экспериментальную, в соответствии с уровнем физической подготовленности, по результатам первичного тестирования. Тестирование участников контрольной и экспериментальной групп проводилось до начала и в конце педагогического эксперимента для оценки уровня физической подготовленности. Нами были выбраны тесты по

нормативам школьной программы по физической культуре: гибкость – наклон вперед из положения сидя, сила – сгибание и разгибание рук в упоре лежа, скоростно-силовые - прыжки на скакалке; выносливость – бег на 2000, 3000 м, ловкость – челночный бег 4х9 м.

Обработка результатов производилась методом математической статистики t-критерия Стьюдента.

В подготовительной части занятия, целью которого является подготовка организма учащихся к предстоящей нагрузке, реализуемой в основной части урока, выполнялся комплекс аэробной разминки. В него были включены базовые шаги аэробики. Отличие составляло: темп и характер музыкального сопровождения, наличие дополнительного оборудования. Девушки в занятиях использовали помимо работы с весом собственного тела: резиновые амортизаторы, фитболы, степ-платформы. У юношей дополнительным оборудованием послужило: гантели 2-3 кг, гири 4-6 кг, бодибары 3-5 кг, степ-платформы.

Оборудование использовалось в основной части занятия с целью повышения интенсивности нагрузки, подбиралось заблаговременно, исходя из индивидуальных особенностей учащихся.

Продолжительность каждого комплекса ограничивалась 7-10 минутами. Новые двигательные действия закреплялись на следующем занятии.

В заключительной части каждого занятия использовались упражнения формата стретчинг (удержание положения более 30 секунд в сочетании с глубоким дыханием, под спокойную музыку 90-100 уд/мин).

При проведении тестирования в начале и после эксперимента, соблюдались определенные требования:

- тесты проводились в одно и тоже время и в одних условиях;
- все испытуемые были проинструктированы перед началом теста, и оценка показателей тестирования проводилась непредвзято;

– заблаговременно до проведения тестирования все испытуемые проходили медосмотр на отсутствие жалоб и хронических заболеваний.

В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование и интерпретация результатов.

Уроки физической культуры проводились 3 раза в неделю по расписанию учебных занятий, 1 из них с применением фитнес-технологий, продолжительностью - 45 минут.

Экспериментальная группа занималась с применением фитнес-технологий различных направлений. В определенные разделы школьной программы внедрялись фитнес-технологии, соответствующие задачам учебного плана. Так, в раздел «легкая атлетика» были внедрены комплексы упражнений аэробного характера, выполняемые под музыку с темпом 132-136 уд/мин, в раздел «спортивные игры» внедрялись комплексы из направлений functional training с имитацией игровых действий с мячом, «самбо» - аэробика с элементами единоборств, «гимнастика» - interval training и т.п.

В подготовительной части урока проводили комплекс аэробной разминки на все группы мышц под музыку; в которую входили базовые шаги аэробики: step touch, open step, grape wine, curl leg, knee up, а также их модификации с добавлением движений руками. Комплекс менялся незначительно и у учащихся была возможность более качественно выполнять заданные упражнения, акцентируя внимание на технике и интенсивности выполнения.

Основная часть урока всегда состояла из общепризнанных средств и методов обучения, закрепления и совершенствования двигательных навыков.

В заключительной части проводился комплекс упражнений, направленных на восстановление организма: стретчинг. Заключительная часть занимала 10 % от общего времени урока.

Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. - Результаты тестирования учащихся старших классов контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента

Исследуемые показатели	До начала эксперимента				После эксперимента			
	X±m		t	p	X±m		t	p
	КГ	ЭГ			КГ	ЭГ		
наклон вперед из положения сидя (см)	9±1,84	11±2,38	0,7	>0,05	10±2,92	18±1,53	2,0	<0,05
сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12±2,84	13±2,71	0,6	>0,05	13±3,3	20±2,9	2,1	<0,05
прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	30±2,84	28±2,71	0,6	>0,05	35±3,3	60±2,9	2,1	<0,05
челночный бег 4х9 м (сек)	10,9±0,98	10,0±0,95	0,5	>0,05	11,0±0,75	9,7±0,66	0,6	>0,05

Анализ результатов до начала эксперимента показал, что примерно равный уровень развития физических качеств у учащихся обеих групп.

После проведения итогового тестирования в тесте на гибкость испытуемые контрольной группы незначительно улучшили свой результат продемонстрировали средний показатель в 10 см, в экспериментальной группе на 7 см и достиг 18 см. В показателях силы контрольная группа также не смогла превзойти экспериментальную со средним результатом 13 отжиманий, в экспериментальной группе этот результат достиг прироста в 7 раз – 20 отжиманий. В тестах «прыжки на гимнастической скакалке за 30 сек» и «челночный бег 4х9 м» в контрольной группе учащиеся улучшили результат 35 раз, а в экспериментальной – 60 раз. В тесте «челночный бег 4х9м» высокого роста не наблюдалось и достоверно значимых результатов достигнуто не было: контрольная группа – 11 сек, экспериментальная – 9,7 сек.

Фитнес-технологии уже давно доказали свою эффективность во многих областях: оздоровительные и рекреационные мероприятия, прикладной вид двигательной активности, спорте, а также образовательной деятельности. В настоящее время среди молодежи растет популярность посещения современных фитнес-центров, в то время, как рейтинг посещения подростками школьных уроков физической культуры зачастую снижается прямо

пропорционально. Так почему же не внедрить фитнес-технологии в образовательную систему.

Соблюдая научный подход в организации урока, можно влиять на развитие физических качеств, воспитание морально-волевых и нравственных способностей, формировать здоровые привычки к регулярным самостоятельным занятиям, используя средства фитнеса.

Список литературы:

1. Анохин, А.Н. Освоение оздоровительных технологий на уроках физической культуры: методические рекомендации / А.Н. Анохин. – Томбов, МБОУ «Оборонинская СОШ», 2012. – 3 с.
2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – М.: "СпортАкадемПресс", 2002. – 304 с.
3. Барчукова, И.С. Физическая культура и физическая педагогика / И.С. Барчукова. – М.: Юнита-Дана, 2012.
4. Борилкевич, В.Е. Об идентификации понятия «фитнес» / В.Е. Борилкевич. – Текст: электронный // Теория и практика физической культуры. – Москва. – 2023. – №2. – URL: <http://sportlib.info/Press/TPFK/2003N2/p45-46.htm>.
5. Венгерова, Н.Н. Классификация фитнес-программ / Н.Н. Венгерова // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 23-32.

УДК 372.879.6

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ

Ващенко Руслана Александровна

Научный руководитель - Лешкевич Сергей Анатольевич, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. Данная статья рассматривает применение здоровьесберегающих технологий в учебном процессе студентов. Фокус сосредоточен на различных методах и инновационных подходах, направленных на улучшение физического и психологического благополучия студентов в условиях образовательного процесса. Рассматриваются технологии, способствующие физической активности, психологической релаксации, а также поддержанию эмоционального равновесия в учебной среде. Статья предоставляет анализ влияния здоровьесберегающих практик на обучение, повышение мотивации и улучшение общего уровня здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, учебный процесс, студенты, физическая активность, мотивация.

Введение. Современный этап развития российского образования отличается рядом инновационных изменений. Современные стратегические документы выражают концепцию формирования здорового образа жизни среди молодежи, основанную на поощрении осознанного отношения подрастающего поколения к своему здоровью. Эта идея особенно актуальна для системы высшего образования, так как культура здоровья и стремление вести здоровый образ жизни формируются в условиях современных российских вузов [1].

Согласно мнению многих исследователей, поступление в вуз сопровождается увеличением физической активности, ухудшением режима

дня, образа жизни и увеличением уровня гиподинамии, что ведет к ухудшению здоровья и снижению иммунитета у студенческой молодежи.

Литвинов С.А. [3] определил, что внедрение здоровьесберегающих технологий способствует улучшению физической подготовленности и морфофункционального состояния организма в течение как учебного, так и свободного времени.

В исследовании многих авторов отмечается, что одной из причин недооценки собственной образовательной и здоровьесберегающей деятельности студентов является недостаток внимания со стороны преподавателей, снижение потребности в культурном росте и оценке ценностей окружающего мира.

Основная часть. Исследование подчеркивает неотложную потребность в интеграции здоровьесберегающих технологий нового формата в образовательный процесс вуза по дисциплине «Физическая культура и спорт». Процесс поиска решений связан с необходимостью перехода от традиционных методов преподавания к инновационным формам, таким как защита тематических проектов в формате питчинга, решение квестов, антиконференции, митапы и хакатоны, которые принимают характер здоровьесбережения [2].

Основная цель статьи заключается в выявлении инновационных здоровьесберегающих образовательных технологий, способствующих формированию осознанного отношения современных студентов к своему здоровью.

Согласно Э.П. Комаровой, здоровьесберегающая образовательная технология нацелена на формирование педагогических условий, способствующих сохранению и укреплению физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов, что в свою очередь сказывается на их успехах в учебной и поведенческой сферах [1].

Для достижения заявленной цели в современном образовательном процессе вуза, особенно в рамках дисциплины "Физическая культура и спорт",

необходимо решать следующие задачи:

1. Соблюдение санитарных норм и гигиенических требований: обеспечение безопасности и комфорта студентов, соблюдениестандартов санитарии и личной гигиены.
2. Диспансеризация студентов: проведение ежегодных медицинских обследований для раннего выявления и предотвращения возможных заболеваний.
3. Организация оптимального уровня физической активности: стимулирование студентов к регулярным занятиям физической культурой, самостоятельным физическим упражнениям и участию в спортивно-массовой работе.
4. Формирование знаний о здоровьесберегающих технологиях: передача системы знаний о методах профилактики различных заболеваний и технологиях поддержания здоровья.
5. Развитие ценностного отношения к здоровью: содействие формированию осознанного отношения к собственному здоровью и успешности в учебном процессе.
6. Развитие информационно-педагогических умений: стимулирование развития у студентов навыков работы с различными источниками информации.
7. Развитие рефлексивных умений: способствование развитию способности к осмыслению и анализу собственных действий и решений.
8. Проектирование и реализация профессионального самообразования: поддержка студентов в создании навыков самостоятельного обучения и развития.
9. Создание службы психологической поддержки: обеспечение психологической помощи и поддержки студентам в решении проблем и стрессовых ситуаций.

10. Формирование здоровьесберегающей компетенции: развитие умений студента самостоятельно и эффективно подходить к вопросам заботы о своем здоровье и поддержания здорового образа жизни [1].

Применение здоровьесберегающих технологий в образовательном процессесовременного вуза существенно изменяет акцент в направленности физического воспитания, смещая его от уделения внимания образовательно-тренировочным аспектам к основательному оздоровлению.

Н.К. Смирнов выделяет различные категории здоровьесберегающих образовательных технологий, применение которых позволяет адаптировать образовательный процесс в современных вузах с учетом сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов:

- медико-гигиенические технологии включают систематические медицинские осмотры студентов и преподавателей вуза для ранней диагностики и профилактики заболеваний;
- физкультурно-оздоровительные технологии направлены на поддержание и укрепление физического здоровья студентов через учебные занятия по физической культуре, физическую активность, участие в спортивных мероприятиях и пропаганду здорового образа жизни;
- здоровьесберегающие образовательные технологии включают организационно-педагогические и психолого-педагогические методы для предотвращения утомления, гиподинамии и дистанционного консультирования;
- учебно-воспитательные технологии предполагают проведение мероприятий, направленных на формирование осознанного отношения к здоровью студентов и их близких.

Таким образом, инновационная ориентация здоровьесберегающих образовательных технологий в современном вузе заключается в переориентации от традиционных форм к формам, способствующим развитию потенциала студентов. В контексте этих технологий обсуждается

переход от системы, ориентированной на формирование физических качеств, двигательных умений и навыков, к системе, обеспечивающей студентам глубокие знания о своем здоровье и формирующей потребность в ведении здорового и активного образа жизни. Согласно нашему мнению, важным аспектом является вовлечение студентов в освоение приемов оздоровления организма, поскольку такое включение способствует их активности, личностному развитию, самореализации и самоактуализации [3].

На занятиях по дисциплине "Физическая культура и спорт" в Севастопольском государственном университете со студентами применяются инновационные здоровьесберегающие образовательные технологии на лекциях и семинарах.

Основное внимание уделяется следующим аспектам:

1. Формирование осмысленного отношения к здоровью (развитие потребности в здоровом образе жизни и поддержка позитивной мотивации).
2. Индивидуальный подход (реализация персонализированного обучения)
3. Психологический комфорт (создание благоприятного психологического климата на занятиях).
4. Развитие методик самооценки (повышение осведомленности о потенциале физического развития).
5. Профилактика заболеваний (умение подбирать и применять комплекс физических упражнений в целях профилактики).
6. Использование разнообразных форм, таких как мозговой штурм, антиконференции, семинары-митапы.
7. Активное использование проблемных ситуаций на занятиях для вовлечения студентов в аналитическую деятельность.
8. Самостоятельная работа (включая анализ научной литературы, ведение дневников самоконтроля, исследовательские проекты).

9. Проектная деятельность (реализация проектов в формате питчинга и хакатона ("День здоровья", "Здоровье - это здорово!", "Сбалансированное питание как основа ЗОЖ современного человека").

10. Решение квестов и проведение флешмобов для поддержки здорового образа жизни.

Следует отметить, что важна субъект-субъектная позиция как преподавателя, так и студента, и их готовность к проектированию образовательного процесса с учетом здоровьесберегающих аспектов. Это включает в себя демократический стиль общения, способствующий дружественному взаимопониманию между преподавателем и студентами.

Психологическое здоровье обучающихся играет ключевую роль в их успешности. Применение здоровьесберегающих образовательных технологий создает благоприятные условия для психологического благополучия студентов, способствуя формированию позитивных эмоций и повышению уверенности в себе. Студенты, занимающиеся физической активностью и следящие за своим здоровьем, часто переживают радостные и положительные эмоции, что благоприятно сказывается на их общем самочувствии.

Преподаватели, внедряя здоровьесберегающие технологии, играют важную роль в формировании у студентов здоровьесберегающей компетенции. Эта компетенция включает в себя умение самостоятельно заниматься физической активностью, соблюдать гигиенические стандарты, правильно планировать режим труда и отдыха, а также разрабатывать комплексы упражнений для профилактики различных заболеваний

Кроме того, компетентность преподавателя и использование им здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе способствуют повышению качества образования в вузе и в целом влияют на культуру здоровья студентов.

Внимание к здоровью не только улучшает физическое состояние студентов, но также благотворно влияет на их эмоциональное и

психологическое благополучие, что, в свою очередь, сказывается на общей успешности их обучения.

Специальное внимание уделяется комплексам упражнений на занятиях физической культурой в медицинских группах, направленных на профилактику нарушений осанки, остеохондроза, плоскостопия и других заболеваний.

Выводы. Ориентирование на здоровьесберегающие технологии в учебных занятиях по дисциплине «Физическая культура и спорт» предполагает эффективную реализацию, базирующуюся на диагностике здоровья участников образовательного процесса, использовании инновационных форм работы со студентами и формировании компетентных личностей, осведомленных в основах здорового образа жизни.

В свете этих изменений актуальной становится необходимость перехода от традиционных методов обучения в физической культуре и спорте к инновационным формам, таким как разработка и защита проектов в формате питчинга и хакатона, решение квестов, проведение конференций и семинарских занятий в формате митапа, которые приобретают здоровьесберегающий характер.

Список литературы

1. Новоселова, Г. А. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современном вузе / Г. А. Новоселова, Е. Г. Фоменко, Е. А. Колькина // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5. – С. 24.
2. Иванова, С. Ю. К вопросу о здоровьесберегающих технологиях образовательного процесса вуза / С. Ю. Иванова, А. С. Царегородцев // Современные тенденции сельскохозяйственного производства в мировой экономике: материалы XXI Международной научно-практической конференции, Кемерово, 07–08 декабря 2022 года. – Кемерово: Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия, 2022. – С. 374-378.

3. Литвинова, Е. С. Содержание здоровьесберегающих технологий в системе общего и высшего образования / Е. С. Литвинова, И. В. Ананьева // Аллея науки. – 2023. – Т. 1. – № 3(78). – С. 810-814.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ МГУ

Киричун Елизавета Эдуардовна

Научный руководитель - Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры дисциплин общего профиля Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова Филиал МГУ в городе Севастополе, г. Севастополь, Россия

Аннотация. В современном мире требуется провести изучение актуальных вопросов физического воспитания разных групп населения. Нужно определить специфические потребности и проблемы, связанные с физической активностью и здоровьем различных групп населения. Также выделить рекомендаций и эффективные стратегии для улучшения физического воспитания разных групп населения. Более того, требуется повысить осведомленность общества о важности и выгодах физической активности.

Ключевые слова. Физическое воспитание, сидячие профессии, медицинские группы, физическая подготовка, эмоциональные проблемы.

Введение. Физическое воспитание играет важную роль в жизни каждого человека, включая студентов МГУ. Однако различные студенты имеют свои особенности и потребности в физической активности. В данном исследовании мы рассмотрим актуальные вопросы, связанные с физическим воспитанием различных групп студентов МГУ, а также предложим рекомендации по улучшению ситуации [1, 4].

Основная часть. Было проведено исследование на тему «Основные проблемы физического воспитания студентов филиала МГУ в г. Севастополе».

Был проведен опрос среди студентов филиала МГУ в г. Севастополе. Вопросы можно разделить на 4 категории.

– Вопросы, связанные с физическим состоянием студентов: Как вы можете описать свое физическое состояние? Как вы чувствуете себя после занятий по физической культуре?

– Вопросы, связанные с желанием студентов заниматься физической культурой: Насколько часто вы занимаетесь спортом? Хотели бы вы чаще заниматься спортом?

– Вопросы, связанные с основными проблемами по здоровью: Насколько часто вас беспокоит ваше здоровье? Появилось ли улучшение вашего физического состояния после занятий спортом?

– Вопросы, связанные со спортивными занятиями: Занимаетесь ли вы каким-либо видом физической активности?

По данным проведенного опроса были составлены графики. Оценка производилась по 5 бальной шкале: 1- очень плохо 2- плохо 3- средне 4- хорошо 5- очень хорошо (рис.1)



Рисунок 1 – Результаты опроса студентов по вопросу «Как вы оцениваете свое физическое состояние по 5 бальной шкале?»

Как часто вы занимаетесь спортом. Оценка производилась по 5 бальной шкале: 1 - совсем не занимаюсь, 2 - занимаюсь редко, 3 - занимаюсь иногда, 4 - занимаюсь часто, 5 - занимаюсь постоянно (рис.2).

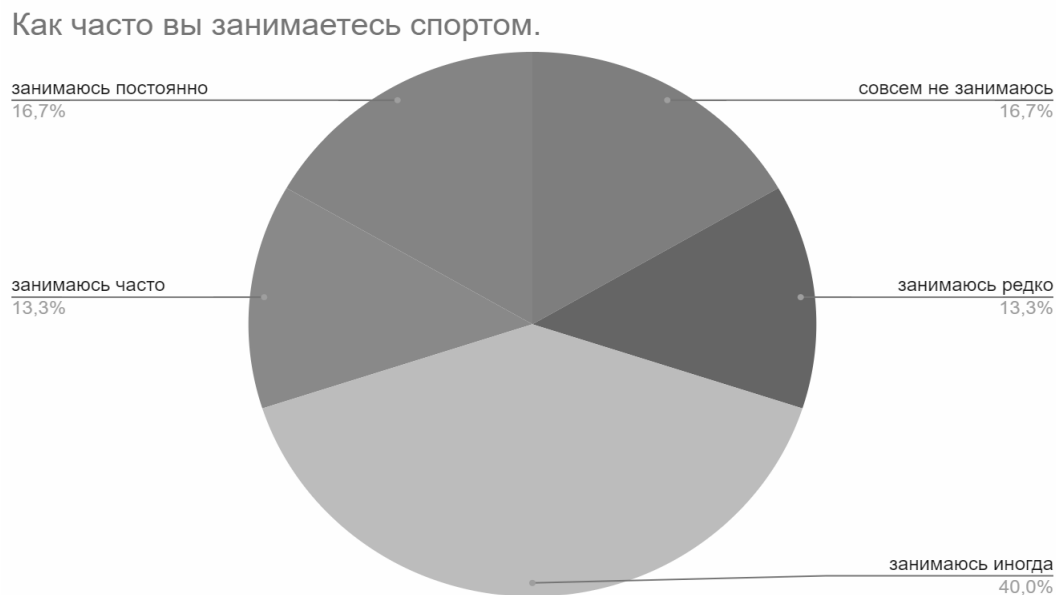


Рисунок 2 – Результаты опроса студентов по вопросу «Как часто вы занимаетесь спортом?»

По проведенному опросу можно сделать следующие выводы. Более 60% опрошиваемых не удовлетворены своим физическим состоянием. Только 40% опрошиваемых удовлетворительно относятся к своему физическому состоянию (рис.3).

По проведенному исследованию можно выделить ряд проблем физического воспитания.

– *Физическое воспитание студентов сидячих профессий.* В филиале МГУ в г. Севастополь обучение происходит по направлениям подготовки: Прикладная математика и информатика, география, психология, история, филология, журналистика, экономика, государственное и муниципальное управление, физика.

Наиболее сниженная физическая активности присутствует у студентов дисциплин “Прикладная математика и информатика” и “Физика”.

Общий уровень удовлетворения своим физическим состоянием.

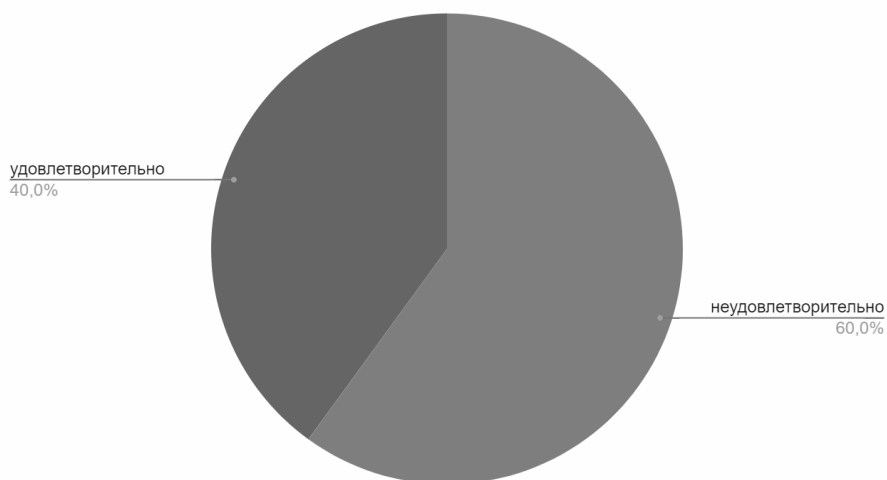


Рисунок 3 – Результаты оценки общего уровня удовлетворения своим физическим состоянием

Большое количество студентов МГУ занимаются дисциплинами, которые связаны с длительным сидением за компьютером или в аудитории [1, 3]. Это может приводить к снижению физической активности и развитию ряда проблем. Поэтому в филиале МГУ были разработаны специальные программы физического воспитания, направленные на компенсацию недостатка двигательной активности и укрепление здоровья студентов сидячих профессий. В программу входят: комплекс упражнений у шведской лестницы, комплекс упражнений на матах из положения сидя, комплекс упражнений для пловца на суше, комплекс упражнений с гимнастической палкой, комплекс упражнений со скакалкой, комплекс упражнений с мячом.

– *Физическое развитие студентов различных медицинских групп.* Более четверти учащихся в каждой группе в среднем составляют подготовительную группу. Более 5 человек в каждой группе: от 3 до 5 в специальную медицинскую группу, 1-2 человека в подготовительную. Таким студентам был составлен отдельный план для занятия физическим спортом. Студенты подготовительной и спец мед группы также нуждаются в различных физических упражнениях.

– *Физическое воспитание студентов с различными уровнями физической подготовки.* В МГУ присутствуют студенты с различными уровнями физической подготовки. Одни регулярно занимаются физическими упражнениями, а другие только начинают свой путь к активному образу жизни. Поэтому в филиале МГУ в г. Севастополь были разработаны программы физического воспитания, которые будут адаптированы к индивидуальным потребностям каждого студента. Это может включать в себя создание различных уровней сложности тренировок, с учетом особенностей здоровья и возможность выбора оптимального вида физической активности [2, 4].

– *Физическое воспитание студентов с психологическими и эмоциональными проблемами.* Студенты МГУ могут столкнуться с различными психологическими и эмоциональными проблемами, которые могут оказывать влияние на их физическое здоровье и активность. Например, стресс, тревога могут приводить к снижению мотивации и интереса к физической активности. Поэтому важно создать поддерживающую и дружелюбную обстановку в университете, предоставить доступ к психологической поддержке. В филиале МГУ в г. Севастополь есть множество секций физического спорта, которые включают специальные программы физического воспитания, которые помогут студентам справиться с психологическими трудностями и улучшить свое физическое состояние.

Список литературы

1. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья: Всемирная организация здравоохранения. – 2010. – 60 с.
2. Пужаев, В.В. Аспекты построения индивидуальной программы самовоспитания студентов с использованием средств физической культуры / В.В. Пужаев, Я.В. Платонова // Вестник экономической безопасности. Педагогические науки. – 2020. – №1. – С. 319-324.

3. Калинова, О.А. Использование индивидуальных программ физического развития / О.А. Клинова // Вестник Югорского государственного университета. – 2016. – В.1(40). – С. 183-188.

4. Ефимов-Комаров, В.Ю. Особенности разработки учебных программ по физической культуре и порядка их прохождения с учетом состояния здоровья и уровня физического развития студентов / В.Ю. Ефимов-Комаров, Ю.В. Карпичева, Е.А. Назаренко, М.В. Пучкова // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта – 2017. – №10 (152). – С. 58-64.

УДК 796

АКТУАЛИЗАЦИЯ ЗНАЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Потапова Полина Вадимовна

*Научный руководитель – Маликов Александр Юрьевич, старший преподаватель, ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет», г. Москва, Россия
cheapev25@yandex.ru*

Аннотация: Данная статья рассматривает общетеоретические вопросы физического воспитания для определенной группы населения, получающей профессиональные компетенции отраслей разных специализаций в рамках системы высшего образования и его значение для студентов. Отмечается, что современное образование в области физической культуры и спорта должно не только формировать физическую подготовленность у выпускников, но также развивать знания и навыки в этой области. В статье подчеркивается значимость физической активности для здоровья молодежи, особенно в условиях повышенной умственной нагрузки вузов. Также обращается внимание на необходимость самостоятельно организованной двигательной деятельности студентов для поддержания здоровья, укрепления работоспособности и повышения уровня физической подготовленности.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; заинтересованность; студент; здоровье; мотивация; физическая активность.

Введение. Группы населения — это различные категории людей, которые объединены общими характеристиками, такими как возраст, пол, социальный статус, профессия, образование и другие факторы. Группы населения могут быть классифицированы в социологии, демографии, антропологии и других областях науки. Группы населения могут быть разделены по различным критериям, таким как возрастные группы (дети, подростки, взрослые, пожилые), социальные группы (работники, безработные, пенсионеры), образовательные группы (учащиеся, студенты, выпускники), этнические группы и другие.

В данной работе подробно представлены общетеоретические вопросы и физического воспитания в рамках системы высшего образования, относящейся к образовательной группе населения и их обоснование. Представителями данной группы населения являются студенты, речь о которых пойдет в данной статье.

На протяжении всей истории сохранение здоровья человека и общества было серьезной проблемой. В настоящее время повышенное внимание уделяется развитию физической культуры и спорта на глобальном и мировом уровне для решения актуальной проблемы сохранения и укрепления здоровья человека.

Цель современного физического воспитания состоит не только в том, чтобы учащиеся закончили обучение с достаточной физической подготовленностью, но также в том, чтобы они были действительно образованными и грамотными в области физической культуры. Это включает в себя понимание способов улучшения здоровья, улучшения работы систем организма, эффективного управления своим телом, а также умений по организации и проведения занятий по физическому воспитанию и спорта [2, 5].

В последние годы физическое воспитание стало значительно более важным в российских университетах, уделяя особое внимание улучшению физического развития студентов, пропаганде здорового образа жизни и интеграции спорта в образовательную систему. Несмотря на усилия правительства по организации мероприятий, посвященных здоровью, наблюдается небольшое снижение физической активности среди студентов, что приводит к увеличению числа хронических проблем со здоровьем у молодых людей.

Исследования показывают, что студенты университетов испытывают прогрессивный рост академических требований и умственной нагрузки: ежедневно они посвящают около 10–12 часов умственным задачам, а во время экзаменов – 14–16 часов. Часто наблюдается несоответствие между уровнями умственной и физической активности, при этом интенсивная умственная работа и эмоциональный стресс ограничивают физическую активность учащихся. Занятия по физическому воспитанию, проводимые два раза в день в университетской программе, недостаточны, что влияет на здоровье и успеваемость студентов. В результате самоорганизованная физическая активность становится решающей для поддержания здоровья, содействия активному отдыху, повышения физической подготовленности и восстановления продуктивности [1, 3].

Занятия по физическому воспитанию и спорту ориентированы на овладение учащимися знаниями и применением двигательных навыков для самостоятельного использования физической культуры в спортивных и профессиональных целях. Это помогает студентам регулировать свою физическую активность, поддерживать уровень физической подготовки и улучшать индивидуальное физическое развитие [1].

Основная часть. Основной целью университетского физического воспитания является подготовка разносторонних и квалифицированных специалистов. Для этого необходимо решить ряд задач:

- Воспитание моральных, этических и физических качеств наряду с сильной трудовой этикой.
- Обеспечение поддержания здоровья и успеваемости студентов во время учебы.
- Обеспечение всестороннего физического воспитания учащихся.
- Адаптация физической подготовки к будущим профессиям и трудовой деятельности студентов.
- Формирование у студентов уверенности и мотивации к самостоятельной физической активности и спорту как ключевым инструментам поддержания здоровья и профилактики заболеваний [2, 4].

Стоит заметить, что большинство студентов не посещают занятия по физической культуре. Для выяснения причин, снижающих интерес к занятиям физической культурой, был проведен опрос среди студентов, где были заданы два вопроса: «Как вы относитесь к физической культуре?» и «Необходима ли физическая культура в вашей жизни?» Исследование проводилось в электронном формате. В опросе приняло участие 242 студента Московского Политехнического Университета. Результаты показали, то 54% относятся к занятиям по физической подготовке положительно, а 46% отрицательно (рис. 1). Это говорит о том, что заинтересованность у студентов низкая.



Рисунок 1 – Результаты опроса, отражающие отношение студентов к занятиям физической культурой

На вопрос «Необходима ли физическая подготовка в вашей жизни?» 63% опрошенных ответили «Да» (рис. 2).

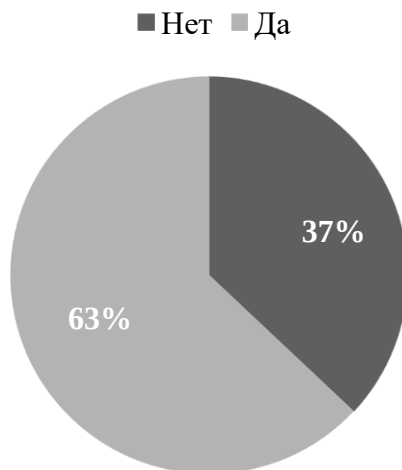


Рисунок 2 – Результаты опроса, отражающие показатели, характеризующие ценностное отношение студентов к значимости физической активности, занятиям физическими упражнениями

Показатель достаточно хороший, но недостаточно велик для того, чтобы говорить, что большинство студентов понимают значимость физической активности в их жизни.

Выводы. Основная проблема студентов заключается в их незаинтересованности в улучшении физических способностей и здоровья. В России многочисленные инициативы направлены на стимулирование участия молодежи в занятиях спортом посредством освещения в СМИ достижений спортсменов, популяризации различных видов спорта и облегчения доступа к спортивным объектам.

Список литературы:

1. Аннаев, Р.И. Организация и планирование самостоятельных занятий физической культурой студентов высшего учебного заведения / Р.И. Аннаев, О.М.Омаров, Э.А. Кашкаева // материалы X Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта на современном этапе». – Махачкала: ДГПУ. – 2020. – С. 166-168.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник. 2-е изд. / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с.

3. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Академия, 2016. – 525 с.

4. Эрдонов, О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования / О. Л. Эрдонов // Молодой ученый. – 2015. – № 2 (82). – С. 113-117.

5. Яковлева, Н.Ф. Проектная деятельность в образовательном учреждении: учебное пособие. 2-е изд./ Н.Ф. Яковлева. – М.; 2014. –144 с.

УДК: 612.89

ВЛИЯНИЕ ПЛАВАНИЯ НА МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ФИЛИАЛА МГУ ИМ. М. В. ЛОМОНОСОВА В Г.СЕВАСТОПОЛЕ

Пеньковская Софья Денисовна

Научный руководитель – Канареева Ольга Ивановна, старший преподаватель кафедры дисциплин общего профиля Филиала МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе, Россия

Аннотация. Плавание считается одним из самых эффективных видов спорта. Помимо очевидной пользы для мышц, суставов, навыков координации и гибкости, плавание оказывает благоприятное воздействие на психологическое здоровье человека. В данной статье приведено исследование изменения ментального состояния студентов Филиала МГУ после посещения бассейна в рамках занятий физической культурой.

Ключевые слова: плавание, физическая культура, психологическое здоровье, спорт

Введение. В современном мире занятия спортом являются ключевым фактором здорового развития человека, особенно важным это является для студентов, так как именно в этом возрасте происходит усиленная подготовка

к началу профессиональной деятельности. Это требует немало умственных усилий, а также значительное количество часов работы в сидячем положении. Большую часть времени организм находится в стрессовом состоянии, что отрицательно влияет на психоэмоциональное здоровье студента, а затем и на уровень успеваемости. В Филиале МГУ им. М.В. Ломоносова студенты имеют возможность заниматься оздоровительным и спортивным плаванием в рамках дисциплины «Физическая культура». Именно плавание приводит в активное состояние все группы мышц, сердце, сосуды, а также расслабляет нервную систему и снимает эмоциональную нагрузку [1].

Основная часть. Рассмотрим механизм влияния плавания на ментальное здоровье студентов. Посредством занятий плаванием происходит расслабление и укрепление нервной системы человека [1].

Во-первых, тело человека находится под водой, следовательно, на него действует гидростатическое давление, то есть вода тактильно воздействует на тело, что активирует нервные центры. Таким образом сигналы о расслаблении передаются в мозг, и нервная система выходит из состояния чрезмерного напряжения.

Во-вторых, нахождение в воде благоприятствует повышению эмоциональной устойчивости, укреплению качества сна.

В-третьих, плавание улучшает работу дыхательной системы, активирует работы дыхательных мышц, что положительно влияет на приток кислорода к клеткам мозга [2].

Все вышеперечисленное дает возможность подвести небольшой итог, что плавание позволяет студентам справиться с психоэмоциональной нагрузкой, которой они подвергаются во время учебного процесса.

Целью исследования было оценить влияние плавания на ментальное здоровье студентов Филиала МГУ им. М.В. Ломоносова.

Студентам было предложено сравнить оценку своего психологического состояния до и после занятия по плаванию. Всем участникам были разосланы

анкеты для заполнения после посещения бассейна, которые содержали три простых вопроса. В анкетировании приняли участие 35 студентов.

Первый вопрос: «Чувствуете ли вы, прилив энергии после занятий физической культурой в бассейне?» По результатам данного вопроса более 89% студентов отметили улучшение своего состояния, 9% затруднились ответить и всего 2% не заметили прилива сил после плавания.

Результаты ответов на вопрос «Выберите показатель, который наиболее всего улучшился после занятия по плаванию: спокойствие, настроение, легкость дыхания, качество сна» представлены ниже (рис.1).

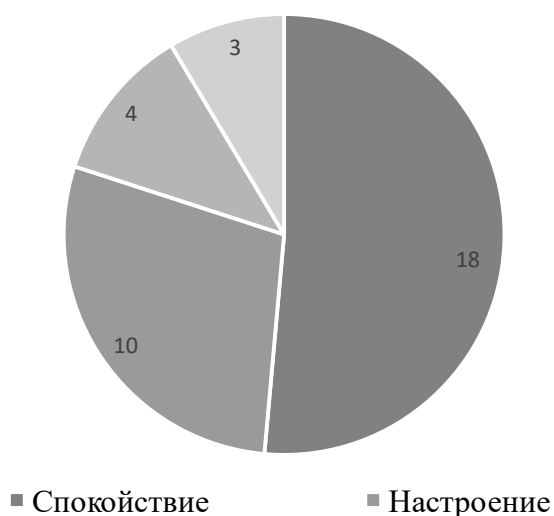


Рисунок 1 – Выбор студентами ключевого показателя улучшения их психологического состояния после занятия плаванием

Можно отметить, что половина студентов выбрала спокойствие, как основной показатель улучшения их психоэмоционального здоровья после занятий в бассейне. На втором месте находится улучшение настроения, далее примерно в равных долях следуют легкость дыхания и качества сна. Эти результаты подтверждают, что плавание положительно влияет на ментальное состояние учащихся Филиала.

Далее студентам был задан вопрос: «Как меняется ваша работоспособность (продолжительность эффективной учебы) после посещения бассейна?» И варианты ответов: увеличивается на 2 часа и более,

увеличивается на 30 -60 мин, не изменяется, уменьшается. Результаты представлены ниже (рис.2).

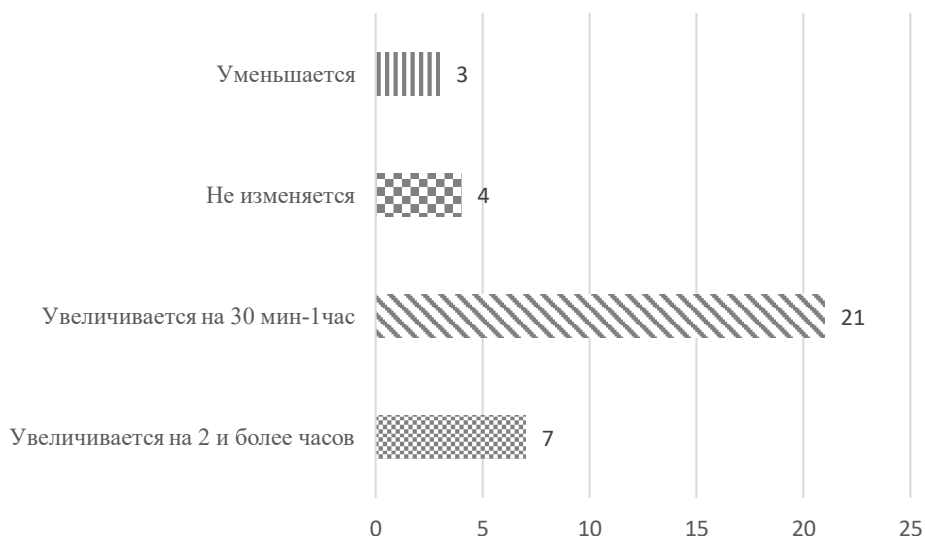


Рисунок 2 – Изменение работоспособности студентов после занятий плаванием

Таким образом, можно отметить, что у подавляющей части участников анкетирования можно заметить рост работоспособности от 30 минут до 1 часа, это доказывает, что плавание снимает эмоциональную нагрузку и расслабляет нервные центры. В результате студенты могут учиться дольше.

Выводы. Плавание оказывает огромное воздействие на организм человека, особенно важным является то, что занятия в воде способны поддержать психоэмоциональное здоровье. В Филиале МГУ им. М.В. Ломоносова в г. Севастополе в учебную программу внедрены занятия плаванием. Исследование показало, что плавание в бассейне дает студентам возможность повысить уровень спокойствия, снять нервное напряжение и даже увеличить работоспособность. Таким образом, можно сделать вывод, что занятия плаванием в рамках дисциплины «Физическая культура» оказывает положительное воздействие на ментальное состояние студентов.

Список литературы:

1. Збиняков, Ф.Н. Влияние плавания на организм человека / Ф.Н. ЗЯбликов // Наука-2020 – 2020. – №8(43) – С. 141-144.
2. Пушкина, А.А. Влияние плавания на антропометрические и психологические показатели / А.А. Пушкина // Наука-2020. – 2021. – №9(45). – С. 84-91.

УДК: 796.053.7

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК 16-17 ЛЕТ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ ФИТНЕСА

Корешкова Кристина Евстахиевна

Научный руководитель – Булкова Татьяна Михайловна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Теория и методика физической культуры и спорта» ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта» г. Смоленск, Россия

Аннотация. В статье представлена эффективность внедрения в учебно-воспитательный процесс внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса на показатели и уровень физической подготовленности девушек 10-х классов.

Ключевые слова: показатели и уровень физической подготовленности, фитнес, внеурочные занятия, девушки 16-17 лет, физическая культура.

Введение. Исследование научных данных подтверждает уменьшение интереса современных старшеклассников к занятиям физической культурой и поверхностное отношение к ней [2]. Стандартный набор упражнений, повторяемый на каждом уроке, низкий методический уровень проведения занятий и традиционные методы организации, иногда не учитывающие возрастные и индивидуальные особенности, приводят к уменьшению интереса

и мотивации к занятиям физической культурой и низкой посещаемости, особенно в старших классах [1, 3].

Цель исследования: выявить влияние внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса на физическую подготовленность девушек 10 классов ООШ.

В ходе исследования применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, контрольно-педагогические испытания (тестирование), педагогический эксперимент, методы математической статистики.

С целью организации педагогического эксперимента исследуемые разделены на экспериментальную ($n=10$) и контрольную ($n=10$) группы. Перед началом эксперимента все девушки прошли медицинское обследование и были допущены к тестированию, в состав опытных групп вошли девушки, не имеющие отклонения в состоянии здоровья и обладающие средним уровнем физической подготовленности.

Основная часть. В ходе контрольно-педагогических испытаний установлен уровень и показатели физической подготовленности девушек 16-17 лет. В частности, в челночном беге 3×10 м и прыжке в длину с места девушки 10 классов показали результат $9,02 \pm 0,53$ с и $176,05 \pm 12,08$ см, соответственно и средний уровень физической подготовленности; в беге на 30 м – $6,02 \pm 0,59$ с, 6-минутном беге – $966,5 \pm 135,65$ м, наклоне вперед из положения стоя – $9,85 \pm 2,79$ см, подтягивании на низкой перекладине из положения виса лежа – $9,3 \pm 3,27$ кол-во раз, что соответствует низкому уровню физической подготовленности (таблица 1).

На начало формирующего педагогического эксперимента не обнаружено статистически значимых различий ($p > 0,05$) в показателях и уровне физической подготовленности испытуемых опытных групп по всем контрольным упражнениям (таблица 2).

Таблица 1 – Результаты контрольно-педагогических испытаний девушек 10 классов ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Показатели	Уровень
Челночный бег 3x10, с	9,02±0,59	средний
Бег 30 м, с	6,02±0,53	низкий
Прыжок в длину с места, см	176,05±12,08	средний
6-минутный бег, м	966,50±135,65	низкий
Наклон вперед из положения стоя, см	9,85±2,79	низкий
Подтягивание на низкой перекладине, из виса-лежа, кол-во раз	9,30±3,27	низкий

Таблица 2 – Результаты контрольно-педагогических испытаний девушек экспериментальной и контрольной групп в начале эксперимента ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа (n=10)	Контрольная группа (n=10)
Челночный бег 3x10, с	9,09±0,50	8,95±0,58
	t =0,180 p>0,05	
Бег 30 м, с	5,92±0,61	6,12±0,58
	t=0,236, p>0,05	
Прыжок в длину с места, см	173,90±10,46	178,20±13,74
	t=0,248, p>0,05	
6-минутный бег, м	961,03±120,77	972,02±155,54
	t=0,055, p>0,05	
Наклон вперед из положения стоя, см	10,61±2,27	9,1±3,17
	t=0,384, p>,05	
Подтягивание на низкой перекладине, из виса-лежа, кол-во раз	9,6±3,50	9±3,19
	t=0,126, p>0,05	

В ходе педагогического эксперимента, который продолжался в течение 8 месяцев, с девушками проведено 72 внеурочных занятия, которые проводились 2 раза в неделю во вторник и четверг в 18:00: КГ занимались волейболом, ЭГ – физической культурой с применением элементов фитнеса. В программу занятий экспериментальной группы включены: различные виды аэробики (степ, силовая, фитбол), гимнастические упражнения с отягощениями (бодибар, гантели, медицинбол), упражнения из стретчинга, йоги, пилатеса.

Показатели физической подготовленности девушек экспериментальной и контрольной групп по окончанию педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты контрольно-педагогических испытаний экспериментальной и контрольной групп в конце эксперимента ($M \pm m$)

Контрольно-педагогические испытания	Экспериментальная группа n=10	Контрольная группа n=10
Челночный бег 3x10, с	7,95±0,13	8,87±0,38
	t= 2,249, p<0,05	
Бег 30 м, с	4,58±0,25	5,76±0,29
	t=3,059, p<0,05	
Прыжок в длину с места, см	180,60±11,66	194,3±14,74
	t=0,728, p>0,05	
6-минутный бег, м	1301±89,46	1011±88,24
	t=2,303, p<0,05	
Наклон вперед из положения стоя, см	19,3 ±3,09	9,4±2,11
	t=2,640, p<0,05	
Подтягивание на низкой перекладине, из виса лежа, кол-во раз	18,9±2,42	9,8±2,780
	t=2,466, p<0,05	

В результате контрольно-педагогического испытания «Челночный бег 3x10 м» у испытуемых экспериментальной группы установлено улучшение результатов на 1,15 с (14,33%) и показан высокий уровень физической подготовленности (7,95±0,13 с). В то же время у испытуемых контрольной группы улучшение показателей составило 0,08 с (0,90%) и показан средний уровень физической подготовленности (8,87±0,38 с). Обнаружено статистически значимое различие в показателях данного теста у девушек экспериментальной группы (t=2,249, p<0,05), которые показали более высокие результаты.

В ходе проверки и оценки физической подготовленности участниц исследования в тесте «Бег 30 м» отмечено значительное улучшение результатов в экспериментальной группе на 1,34 секунды (что составляет 29,25% от исходного времени), достигнув уровня 4,58±0,25 с. Это свидетельствует о высоком уровне физической формы девушек ЭГ. В контрольной группе улучшение составило 0,36 с (6,25%), результат 5,76±0,29

с – средний уровень физической подготовленности. Выявлено статистически значимое различие в результатах данного теста у девушек экспериментальной группы, которые продемонстрировали более высокие показатели ($t=3,059$, $p<0,05$).

В результате проведения эксперимента обнаружено, что в контрольном испытании «Прыжок в длину с места» участницы экспериментальной группы показали улучшение результатов на 6,7 см (3,71%), достигнув уровня $180,6\pm 11,66$ см, что свидетельствует о среднем уровне физической подготовленности. В то же время участницы контрольной группы улучшили свои результаты на 16,1 см (8,29%), достигнув среднего уровня физической подготовленности $194,30\pm 14,74$ см. Не выявлены статистически значимые различия у испытуемых по данному контрольно-педагогическому испытанию ($t=0,728$, $p>0,05$).

В ходе контрольно-педагогического испытания «6-минутный бег» девушки экспериментальной группы продемонстрировали улучшение результатов на 339,97 м (26,13%) достигнув высокого уровня физической подготовленности $1301\pm 89,46$ м; девушки контрольной группы показали улучшение на 38,98 м (3,77%), достигнув среднего уровня физической подготовленности $1011\pm 88,24$ м. Выявлено статистически значимое различие по данному тесту у девушек экспериментальной группы ($t=2,303$, $p<0,05$).

В результате проведения контрольно-педагогического испытания «Наклон вперед из положения стоя» выявлено, что девушки экспериментальной группы показали улучшение результатов на 8,69 см. (45,03%), что указывает на высокий уровень физической подготовленности $19,3\pm 3,09$. В то время как девушки контрольной группы продемонстрировали улучшение на 0,3 см (3,19%), что свидетельствует о низком уровне физической подготовленности $9,4\pm 2,11$ см. Установлены статистически значимые различия по данному тесту у девушек из экспериментальной группы ($t=2,640$, $p<0,05$).

В ходе контрольно-педагогического исследования «Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа» обнаружено, что девушки экспериментальной группы показали улучшение результатов на 9,3 повторений (49,21%), что свидетельствует о высоком уровне физической подготовленности $18,9 \pm 2,42$. В то время девушки контрольной группы продемонстрировали улучшение на 0,8 повторений (8,16%), достигнув уровня $9,8 \pm 2,780$. Установлены статистически значимые различия по данному тесту у девушек из экспериментальной группы ($t=2,466$, $p<0,05$).

Выводы. Следовательно, результаты исследования подтверждают эффективность внеурочных занятий по физической культуре с применением элементов фитнеса на показатели и уровень физической подготовленности девушек 10-х классов, что подтверждается статистически значимо более высокими результатами контрольно-педагогических испытаний девушек экспериментальной группы по сравнению с контрольной: улучшением в челночном беге на 3x10 м. на 0,92 секунды ($t=2,249$; $p<0,05$), беге на 30 м на 1,18 секунды ($t=3,059$; $p<0,05$), 6-минутном беге на 290 метров ($t=2,303$; $p<0,05$), наклоне вперед из положения стоя на 9,9 см ($t=2,640$; $p<0,05$), количестве подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа на 9,1 повторений ($t=2,466$; $p<0,05$).

Список литературы:

1. Варенцова, В.Е. Особенности реализации оздоровительной нагрузки для девушек старших классов с использованием фитнес-технологий / В.Е.Варенцова // Физическая культура и спорт: актуальные тенденции, проблемы и пути их решения: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16 июня 2022 года / Под общей редакцией С.А.Романченко. – Санкт-Петербург: Петербургский государственный университет путей сообщения Императора Александра I, 2022. – С. 150-153.

2. Мусорин, А.Н. Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в школе / А. Н.Мусорин, С.А.Бортникова // Культура физическая и здоровье современной молодежи: Материалы II Международной научно-практической конференции, Воронеж, 25 сентября 2019 года / Редколлегия: Е.В.Богачева [и др.]. Под редакцией А.И.Бугакова, С.А.Бортниковой. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2019. – С. 253-257.

3. Черников, Н.К. Фитнес – технологии в условиях современной общеобразовательной школы / Н.К.Черников // Теория и практика модернизации научной деятельности: Сборник статей Международной научно-практической конференции, Оренбург, 26 мая 2019 года / Ответственный редактор: Сукиасян Асатур Альбертович. Том 2. – Оренбург: Общество с ограниченной ответственностью «ОМЕГА САЙНС», 2019. – С. 258-260.

УДК 372.879.6

АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОИМПЕДАНСНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ СОСТАВА ТЕЛА У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ ФЕСТИВАЛЯ «ТВОЙ ТРЕК ЗДОРОВЬЯ»

Никитина Дарья Сергеевна, Морозова Татьяна Сергеевна

Научный руководитель - Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В сегодняшний век цифровых технологий возрастает тенденция к снижению двигательной активности у студентов высших учебных заведений, что, безусловно, влечет за собой неблагоприятные изменения в различных системах организма. В настоящее время проблема дефицита двигательной активности населения является одной из наиболее актуальных в современном мире [2]. Вместе с тем для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма обучающихся необходима достаточная

активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата оказывает положительное воздействие на развитие мозга и установление межцентральных и межсенсорных взаимосвязей. Недостаточность движений нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии [3].

Цель исследования заключалась в изучении показателей состава тела у студентов первого курса различных направлений подготовки при использовании биоимпедансного анализатора состава тела InBody 270.

Ключевые слова: студенты-первокурсники, анализатор состава тела InBody 270, биомпедансное тестирование, масса скелетной мускулатуры, содержание жира в теле, показатели сбалансированности верхней и нижней части туловища.

Введение. Для обеспечения нормальной жизнедеятельности организма обучающихся необходима достаточная активность скелетных мышц. Работа мышечного аппарата оказывает положительное воздействие на развитие мозга и установление межцентральных и межсенсорных взаимосвязей. Недостаточный объём движения нарушает нормальную работу всех систем и вызывает появление особых состояний – гипокинезии и гиподинамии [3].

Исследование проводилось 2023-2024 учебном году в рамках реализации проекта «Твой трек здоровья!», получившего поддержку ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» (СевГУ) на базе центра «Физическая культура и спорт». В исследовании приняли участие 305 студентов первого курса различных профилей подготовки СевГУ (125 юношей и 180 девушек).

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы статико-математической обработки данных.

В рамках фестиваля нами было проведено тестирование

биоимпедансного анализа состава тела и апробация полученных данных. Была дана оценка основным показателям биоимпедансометрии - «масса скелетной мускулатуры», «содержание жира в теле», «показатель верхней-нижней части туловища».

В результате проведенного исследования нами был выполнен анализ индивидуальных антропометрических показателей студентов-первокурсников различных профилей подготовки в процентном соотношении.

В результате анализа массы скелетной мускулатуры нами было выявлено, что у большинства испытуемых масса скелетной мускулатуры находилась в недостатке: у 75% девушек и у 56% юношей. Однако у 20% девушек и 35% юношей количество мышечной массы находилось в превышении, что свидетельствует о высоком уровне двигательной активности (рисунки 1,2).

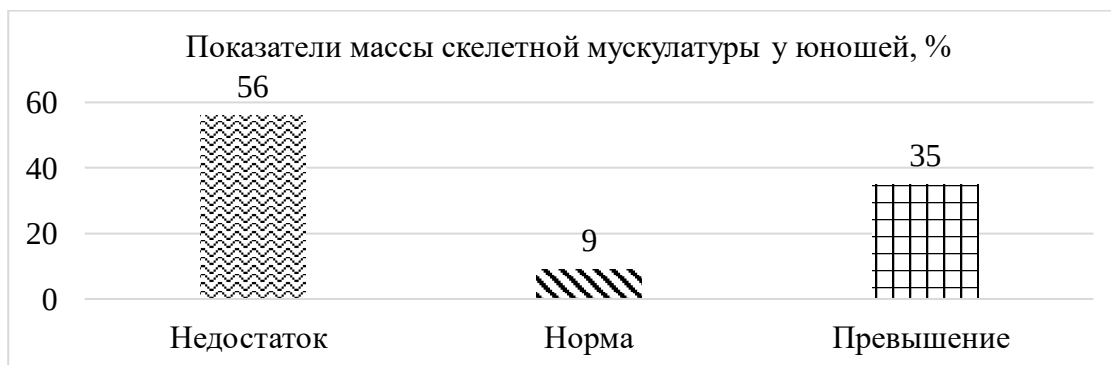


Рисунок 1 - Показатели массы скелетной мускулатуры у юношей, %

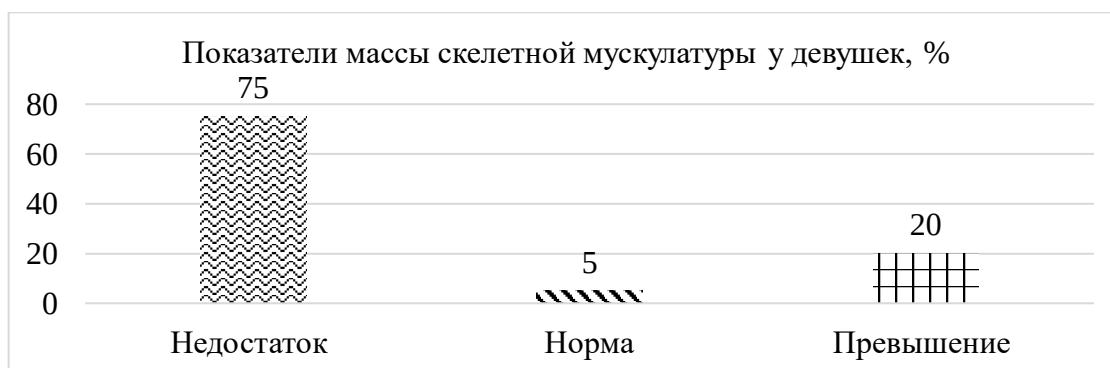


Рисунок 2 - Показатели массы скелетной мускулатуры у девушек, %

По результатам анализа содержания жира в теле нами было выявлено, что у 84% девушек и у 47% юношей уровень содержания жира в теле находился в превышении, что создает излишнюю нагрузку на работу внутренних органов и систем. Однако у 46% юношей показатель количества жировой массы находился в недостатке, следовательно, студенты находятся в дефиците микро- и макро-нутриентов (рисунки 3, 4).

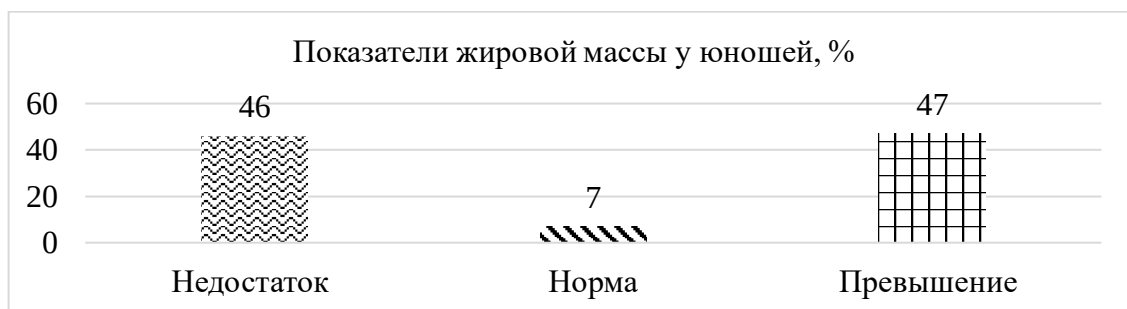


Рисунок 3 - Показатели жировой массы у юношей, %

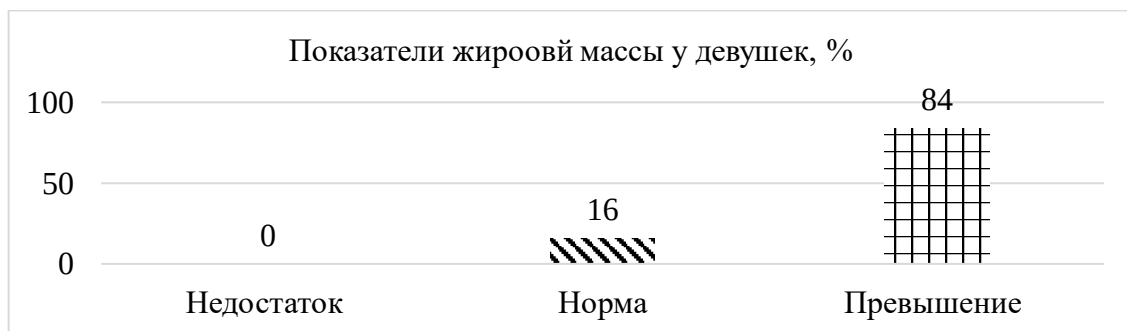


Рисунок 4 - Показатели жировой массы у девушек, %

По результатам анализа сбалансированности верхней-нижней половины туловища нами было выявлено, что у 63% девушек и 50% юношей показатели сбалансированы. У 37% девушек и 50% юношей показатель верхней и нижней половины туловища несбалансированный. Данные значения указывают на то, что большинство студентов имеют значительный дисбаланс пропорций в теле, что может привести к нарушениям опорно-двигательного аппарата (рисунки 5, 6).

Во время проведения фестиваля «Твой трек здоровья!» студентам были

предложены мастер-классы по различным двигательным рекреациям: силовой тренинг, йога, корригирующие упражнения (здоровые стопы, здоровая спина), дыхательные практики.

Каждому участнику тестирования выданы диагностические карты с индивидуальными траекториями здоровья. Для участников проекта разработаны текстовый и практический контент физкультурно-оздоровительной направленности. Текстовый контент включает гайды, лайфхаки (полезные советы). В данном контенте содержится информация о составляющих ЗОЖ (питьевой режим, сон, питание, двигательная активность). Практический контент включает обучающие видеоролики (корригирующие упражнения, дыхательные практики, тренировки) / лайфхаки (нейропрактики, упражнения, направленные на снятие утомления и т.п.). Данные материалы размещены в Телеграм канале «Твой трек здоровья», ссылка на который имеется в индивидуальной карте здоровья участника проекта в виде QR-кода.

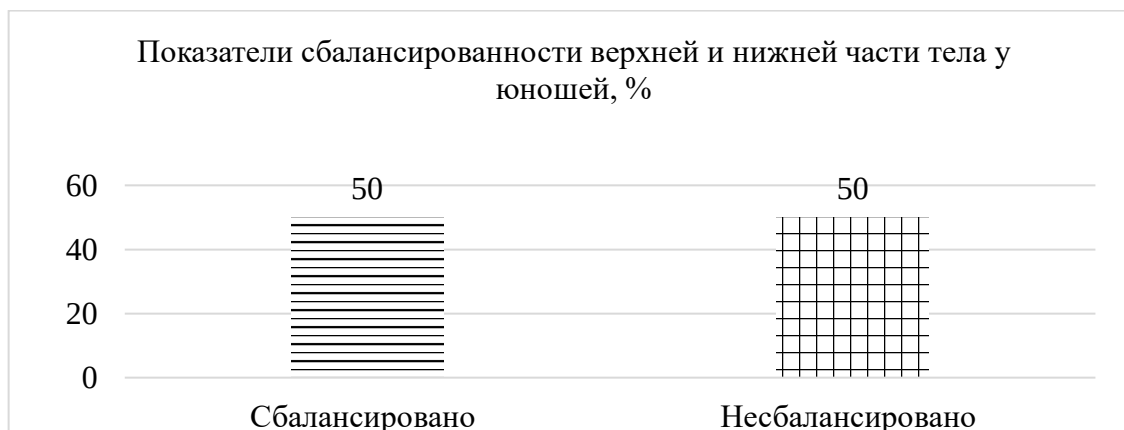


Рисунок 5 - Показатели сбалансированности верхней и нижней части тела у юношей, %

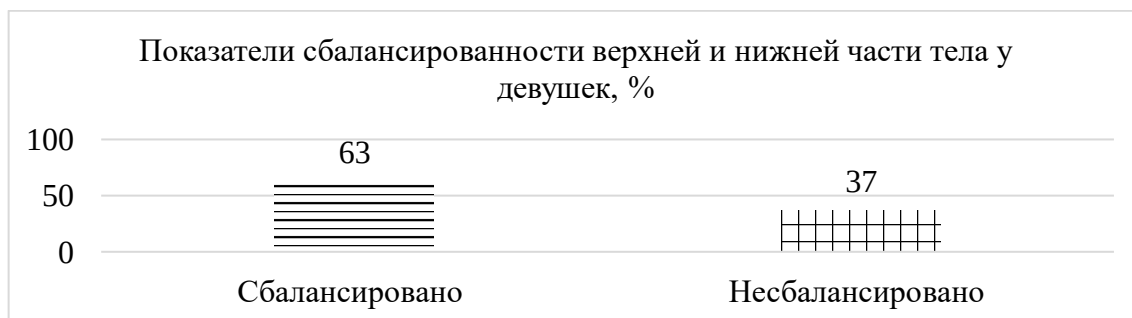


Рисунок 6 - Показатели сбалансированности верхней и нижней части

тела у девушек, %

Выводы. Данное исследование подтверждает стремительную тенденцию к гиподинамии и гипокинезии у обучающихся высших учебных заведений. Результаты биоимпедансного тестирования подтверждают снижение количества массы скелетной мускулатуры, увлечение жировой массы, дисбаланс показателей верхней-нижней половины туловища у студентов первого курса различных профилей подготовки. Таким образом, в ходе реализации фестиваля «Твой трек здоровья» были проанализированы антропометрические показатели обучающихся, проведены мастер-классы по различным двигательным рекреациям и разработаны индивидуальные карты здоровья. На наш взгляд, проведение фестиваля ежегодно позволит оценить показатели здоровья у студентов и снизить тенденцию к гиподинамии за счет увеличения индивидуальной двигательной активности.

Список литературы:

1. Бутыч, Н. С. Траектории здоровья студента: инструкции по организации занятий физической культурой : учебно-методическое пособие / Н. С. Бутыч, И. А. Маюрова, Н. Т. Строшкова. – Севастополь : СевГУ, 2022. – 87 с. ил. + медиаматериалы — Текст : непосредственный.
2. Всемирная организация здоровья [<https://www.who.int/ru>]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата обращения 08.04.2024).
3. Сухинина, К. В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов : учебное пособие / К. В. Сухинина. — Иркутск : ИГУ, 2019. — 114 с. — Текст : непосредственный.

УДК 372.879.6

**АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКИХ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У
СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ РАЗЛИЧНЫХ ПРОФИЛЕЙ
ПОДГОТОВКИ В РАМКАХ РЕАЛИЗАЦИИ ГРАНТОВОГО ПРОЕКТА
«ТВОЙ ТРЕК ЗДОРОВЬЯ»**

*Никитина Дарья Сергеевна,
Козлова Маргарита Геннадьевна,
Арсенюк Егор Валентинович*

Научный руководитель - Бутыч Наталья Сергеевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет, г. Севастополь, Россия

Аннотация. Современные условия жизни в свете цифровой эры предъявляют увеличенные требования к физическим характеристикам человека.

Этот вопрос становится особенно важным в студенческом возрасте, где увеличение умственной нагрузки сопровождается значительным ограничением физической активности, что может стать фактором риска при ее недостаточности.

Недостаток двигательной активности у студентов в высшем учебном заведении в настоящее время влечет за собой риск развития ожирения или саркопении, а также снижения иммунитета, увеличения риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Цель исследования заключалась в анализе функциональных показателей у студентов первого курса различных профилей подготовки при помощи проведения функциональных проб.

Ключевые слова: студенты, двигательная активность, индивидуальная карта здоровья, функциональная подготовленность.

Введение. Для поддержания здоровья любого человека, в том числе студента необходима ежедневная двигательная активность. Уделяя много

времени учебе, обучающиеся пренебрегают хорошим питанием, ведут пассивный образ жизни. Недостаточная двигательная активность приводит к нарушениям нервно-рефлекторной системы, которая, в свою очередь, ведёт к отклонениям от заложенных природой механизмов функционирования систем органов. Таким образом, проблема наличия функциональной и физической активности в жизни студента является актуальной [2].

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогическое тестирование, методы статико-математической обработки данных.

Исследование проводилось на базе ФГАО ВО «СевГУ» в центре «Физическая культура и спорт» в 2023-2024 учебном году в рамках реализации грантового проекта «Твой трек здоровья!», получившего поддержку Севастопольского государственного университета. В исследовании приняли участие 305 студентов первого курса различных профилей подготовки (125 юношей и 180 девушек).

На протяжении исследования функциональных показателей первокурсников была дана оценка основным показателям - кистевая динамометрия, проба Ромберга, ортостатическая проба. В результате проведенного исследования нами был выполнен анализ индивидуальных функциональных показателей студентов в процентном соотношении.

В результате анализа кистевой динамометрии нами было выявлено, что у большинства испытуемых данный показатель находится на среднем уровне: у 61% девушек и 55% юношей. Однако у 24% девушек и 33% юношей - низкие показатели в данном тесте, что свидетельствует о недостаточном развитии силы мышц рук (рисунки 1, 2).



Рисунок 1 - Показатели кистевой динамометрии у девушек, %



Рисунок 2 - Показатели кистевой динамометрии у юношей, %

По результатам анализа пробы Ромберга мы выявили высокий показатель координационных способностей только у 24% девушек, что указывает на оптимальную работу центральной нервной системы у данной категории испытуемых. Однако большинство девушек (56%) показали низкий результат, что свидетельствует о недостаточном уровне развития координационных способностей (рисунок 3).



Рисунок 3 - Показатели пробы Ромберга у девушек, %

У юношей показатели пробы Ромберга значительно лучше – у 68% студентов результаты выполнения теста соответствовали высокому уровню и лишь у 22% - низкому (рисунок 4).

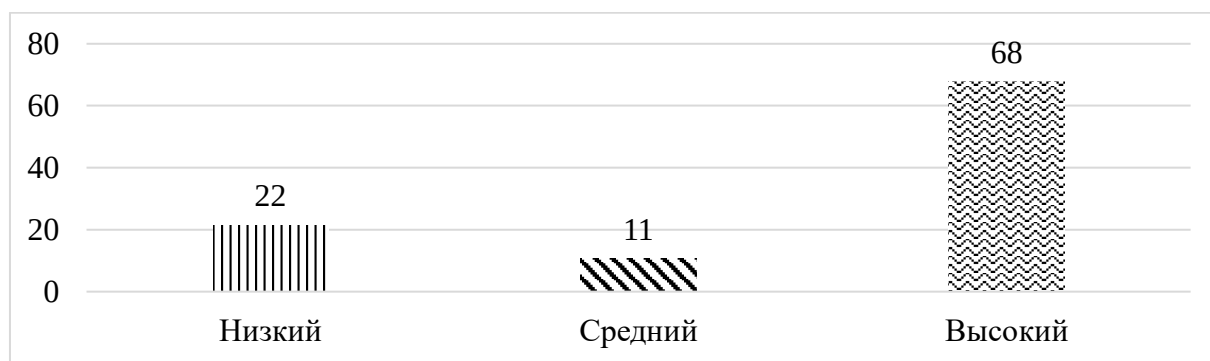


Рисунок 4 - Показатели пробы Ромберга у юношей, %

По результатам анализа ортостатической пробы нами было выявлено, что 48% девушек и 59% юношей показали низкий результат выполнения данного теста. Низкие результаты при выполнении данной пробы указывают на дисфункцию вегетативной нервной системы. Однако у 33% девушек и 25% юношей показатели находятся на среднем уровне (рисунки 5,6).



Рисунок 5 - Показатели ортостатической пробы у юношей, %



Рисунок 6 - Показатели ортостатической пробы у девушек, %

С целью повышения показателей функциональной подготовленности в рамках реализации грантового проекта «Твой трек здоровья!» нами был проведен фестиваль здоровья, на котором для студентов были проведены мастер-классы по двигательным рекреациям и разработаны индивидуальные карты здоровья. Также мы разработали текстовые и видео гайды. В

упомянутых руководствах представлен практический контент, включающий обучающие видеоматериалы (корректирующие упражнения, дыхательные практики, тренировки) и советы-лайфхаки (нейропрактики, упражнения, направленные на снятие утомления; режим питания, сна, двигательной активности и т.п.). Указанные ресурсы доступны через Телеграм-канал «Твой трек здоровья», ссылка на который представлена в персональной карте здоровья участника проекта в формате QR-кода.

Выводы. Таким образом, в результате проведения фестиваля «Твой трек здоровья!» нами была проведена диагностика функциональных показателей обучающихся, в результате которой мы выявили, что у большинства студентов наблюдается низкий и средний уровень функциональной подготовленности.

На наш взгляд, проведенные мастер-классы и составленные индивидуальные карты здоровья, включающие теоретический и практический контент по здоровому образу жизни, позволят повысить двигательную активность студентов и улучшить показатели их здоровья.

Список литературы:

1. Бутыч, Н. С. Траектории здоровья студента: инструкции по организации занятий физической культурой: учебно-методическое пособие / Н. С. Бутыч, И. А. Маюрова, Н. Т. Строщкова. – Севастополь: СевГУ, 2022. – 87 с. ил. + медиаматериалы.
2. Калимулина, А.Р. Роль физической активности в жизни студентов медицинских и немедицинских вузов / А. Р. Калимулина, Э. Р. Гарипова, Л. Р. Фазлутдинова // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. — 2022. — № 2 (спецвыпуск). — С. 178-181.
3. Малютина, М.В. Физическая и функциональная подготовка студенток в вузе средствами аэробики / М.В. Малютина, О.В. Андронов, В.В. Инжеватов // Вестник Оренбургского государственного университета. — 2016. — № 2. — С. 34-38.

УДК: 796.011.1:373.21

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

Гаврюшенко Елизавета Павловна

Научный руководитель - Хагай Валерий Сергеевич, кандидат педагогических наук, профессор кафедры «Физического воспитания и адаптивной физической культуры», ГБОУ ВО СГПИ «Ставропольский государственный педагогический университет», г. Ставрополь, Россия

Аннотация: Физическое воспитание играет очень важную роль в жизни любого человека. С возрастом организм начинает терять физическую активность, что может привести к различным заболеваниям и ухудшению качества жизни. Поэтому особенно важно обращать внимание на физическое воспитание пожилых людей, ведь оно не только будет повышать уровень физического здоровья, но и будет способствовать улучшению психического состояния.

Ключевые слова: возраст, социализация, активность, спорт, оздоровление.

Введение. Физические занятия имеют немаловажное значение на всех этапах жизни человека – но особенно они важны именно в пожилом возрасте. Они могут служить не только цели поддержания здоровья и работоспособности организма, но и в некоторых случаях – возвращения утраченных возможностей. Физическая активность является необходимым и неотъемлемым условием активного долголетия [1, 3].

На современном этапе развития общества проблемы физической активности выходят на передний план. Большинство людей пожилого возраста ведут малоподвижный образ жизни, что актуализирует любые исследования, направленные на организацию спортивно-оздоровительной деятельности. Без физической активности замедляется рост ребенка, его умственные способности и развитие внутренних органов и систем. Физическая культура в зрелом возрасте помогает реализовать "амбициозные" планы и укрепляет

интеллектуальный, физический и психический потенциал человека. В пожилом возрасте физическая культура помогает поддерживать хорошее состояние здоровья и рационально использовать имеющиеся резервы организма [3].

Основная часть. Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья и благополучия людей во всех возрастных категориях. С возрастом многие люди сталкиваются со снижением физической активности из-за различных факторов, таких как возрастные изменения, хронические заболевания, а также уменьшение социальной активности. Однако регулярное физическое воспитание может помочь поддержать здоровье и улучшить качество жизни пожилых людей.

Главная социальная функция физического воспитания людей в пожилом возрасте – оздоровление. Исходя из этого, можно сформулировать основные задачи физической культуры в пожилом возрасте [1]:

- способствование долголетию, сохранению и восстановлению здоровья, снижение возрастных изменений, содействие расширению функций и сохранение работоспособности организма;
- восстановление жизненно важных двигательных умений и навыков;
- углубление знаний, необходимых для самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой;

К актуальным вопросам физического воспитания пожилых людей также относят следующие:

- Профилактика заболеваний. Физические упражнения помогают укреплению сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, укрепить кости и мышцы, что способствует предотвращению многих заболеваний.
- Гибкость и координация. С возрастом у пожилых людей ухудшаются данные навыки движений, поэтому важно включать в программу занятий упражнения, направленные на эти качества.

– Социализация. Занятия спортом помогают пожилым людям поддерживать общение и социальные связи, что очень важно для психологического здоровья.

– Безопасность. При разработке программы занятий необходимо учитывать возможные ограничения и противопоказания у пожилых людей, чтобы избежать травм и ухудшения состояния здоровья.

Пожилые люди в современном обществе все чаще хотят и начинают вести активный образ жизни, в том числе прибегая к укреплению своего здоровья посредством занятий спортом, посещения секций и кружков. Однако в то же время тренировки имеют свою специфику, которая должна учитывать все возрастные изменения, и должны проходить в более облегченном режиме.

Основными аспектами образа жизни пожилых людей являются их способность к самостоятельному жизнеобеспечению, уровень социализации, качество социальных коммуникаций, а также рекреация и реабилитация [2].

Какими же видами физической культуры и в каком объеме можно заниматься людям пожилого возраста? В этом отношении людей пожилого возраста условно можно разделить на три группы:

Первая группа – к данной группе относятся те, кто активно занимался физической культурой и спортом как в молодости, так и сейчас, несмотря на возраст, продолжает увлекаться любимым видом спортивной деятельности. В отдельных случаях таким пожилым спортсменам даже разрешается принимать участие в соревнованиях, но только в своей возрастной группе и по особо разработанным правилам, учитывающим их возраст.

Вторая группа – сюда можно отнести практически здоровых пожилых людей, которые не увлекались физической культурой, по крайней мере в последние годы. Они, в свою очередь, нуждаются в квалифицированном совете и помощи, без чего их самостоятельные занятия могут принести больше вреда организму, чем пользы.

Третья группа – ее составляют лица, страдающие наиболее часто встречающимися в пожилом возрасте заболеваниями: диабетом, ишемической

и гипертонической болезнью, хроническим бронхитом, артритами депрессивным состоянием и др. Представители данной группы нуждаются в строго дозированных занятиях физической культурой под постоянным контролем и наблюдением врачей или в группах лечебной физкультуры при лечебно-профилактических учреждениях.

Основные средства сохранения и восстановления функций двигательного аппарата в пожилом возрасте – лечебная, гигиеническая и основная гимнастика. Комплексы гимнастических упражнений, разработанные для пожилого возраста, воздействуют на определенные ослабленные группы мышц, обеспечивают прогрессивные изменения в опорно-двигательном аппарате, поддерживают силовые качества и гибкость, восстанавливают координацию движений, поддерживают нормальную осанку.

Для общего оздоровления могут использоваться - дозированная ходьба, умеренный бег, плавание и другие физические упражнения циклического характера. Также целесообразно применение различных спортивных игр, не предполагающих сильной физической нагрузки, например, настольный теннис.

Физическое воспитание людей пожилого и старшего возраста проводится на самостоятельных началах с помощью физкультурных и других лечебно-оздоровительных организаций. Добровольное использование средств физической культуры в этом возрасте все чаще сочетается с групповыми занятиями, которые организуются в коллективах, на спортивных базах по месту жительства, в районных центрах общественного отдыха. Для людей, которые занимаются самостоятельно, создаются методические и врачебные консультационные пункты, где каждый имеет возможность получить квалификационную помощь. Все больше людей пожилого и более старшего возраста занимается под руководством врачей, тренеров в «группах здоровья» и секциях общей физической подготовки, в районных спортивных центрах и общественных центрах отдыха.

Всегда следует помнить, что для пожилых людей неблагоприятны такие положения, при которых затрудняется дыхание и появляются неприятные ощущения прилива крови к лицу, голове, шума в ушах и т.п. Также нужно избегать резких изменений положения тела, быстрых движений, упражнений, связанных с большим мышечным напряжением.

Отмечается, что для преодоления этих и других негативных последствий могут быть эффективными «мягкие упражнения» в формате спортивно-оздоровительной деятельности. Основные преимущества физической активности для людей пожилого возраста включают:

- Улучшение физической формы: Регулярные упражнения помогают укрепить мышцы, повысить гибкость и улучшить координацию движений. Это может помочь предотвратить падения и травмы, которые часто происходят у пожилых людей. Снизить риск ожирения и уровень холестерина, поддерживать мышечную массу, а также способствовать борьбе с остеопорозом
- Поддержание здоровья сердечно-сосудистой системы: Активный образ жизни способствует улучшению работы сердца и кровообращения, что помогает снизить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Повышение настроения и уменьшение стресса: Физические упражнения способствуют выделению эндорфинов, гормонов радости, что помогает улучшить настроение и справиться со стрессом, тем самым улучшить иммунную систему
- Социальная активность: Занятия физической активностью могут стать прекрасной возможностью для пожилых людей общаться с другими людьми, что способствует укреплению социальных связей и улучшению психологического благополучия. Уменьшить риск депрессии

Выводы. Таким образом, использование форм спортивно-оздоровительной деятельности может способствовать развитию физических способностей пожилых людей, возвращению им утраченных способностей – включая физические, когнитивные и социальные. Большое значение для

сохранения здоровья имеют правильная организация труда, отдыха и питания, использование вспомогательных оздоровительных средств, а также отказ от всяких излишеств и вредных привычек, таких, как курение, употребление алкоголя, пассивного образа жизни и т.п. Всегда надо помнить, что важную роль в борьбе за здоровье играют физическая культура и спорт.

И также не стоит забывать, что старость – это лишь определенный этап жизни, и искусство продления долголетия заключается в том, чтобы вести правильный образ жизни и широко использовать различные оздоровительные мероприятия.

Список литературы:

1. Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / А.А. Гужаловский – М.: Советский спорт, 1986. – 234 с.
2. Прядко, Л.А. Физкультурно-оздоровительная направленность профессиональной деятельности социальных работников в работе с пожилыми людьми / Л.А. Прядко // Динамика, ОмГТУ. 2014. №5.
3. Сафонова, Ж. Б. Необходимость использования различных форм физической культуры для пожилых людей в профессиональной деятельности будущих социальных работников / Ж. Б. Сафонова, Л. А. Прядко // Омские социально-гуманитарные чтения – 2012 : материалы V Международной научно-практической конференции – Омск. – 2012. – С. 24-28.

УДК: 796.011.1:373.21

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ РАЗНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ

Кузьминский Максим Юрьевич, Фомина Ксения Юрьевна

Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин и правовой информатики, «Северо-Западный Институт (Филиал) Университета Имени О.Е. Кутафина» (МГЮА), г. Вологда, Россия

Аннотация. В статье предлагается общий обзор актуальных проблем и вопросов в области физического воспитания взрослого населения, выявленных путем опроса и анализа статистических данных. Также выведен ряд различных способов решения представленных проблем. Особое внимание уделяется реализуемым в Вологодской области программам в области физического воспитания населения, направленным на объединение энтузиастов спорта, создание адекватной физической нагрузки и организацию бесплатных тренировок.

Ключевые слова. Физическое воспитание, физическая активность, двигательная активность, физкультурно-спортивная деятельность, интенсивность нагрузок.

Введение. Физическое воспитание и здоровый образ жизни играют ключевую роль в поддержании общего физического и психического здоровья человека [1]. Взрослое население часто сталкивается с проблемой недостатка занятий спортом и физическими упражнениями, поэтому стимулирование физического воспитания взрослого населения – это один из ключевых факторов, влияющих на поддержание здоровья и благополучия общества [2].

Согласно исследованиям [3], физическая активность благотворно влияет на психическое состояние человека, способствует выделению эндорфинов, которые помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса и тревоги. Регулярные занятия спортом также улучшают кровообращение и обогащают организм кислородом, что способствует улучшению когнитивных функций и повышению общего самочувствия. Помимо этого, физическая активность помогает снять напряжение, улучшает сон, повышает самооценку и способствует более эффективной работе мозга [4].

Основная часть. На базе СЗИ МГЮА нами было проведено исследование в форме анонимного социологического опроса. Всего было опрошено 127 человек, возрастом от 31 до 49 лет. Целью исследования

являлось выявление факторов-причин пониженной физической активности взрослого населения.

Согласно результатам исследования, выявлены такие причины, как:

1. *Сидячий образ жизни*: около 89% (113 человек) опрошенных ведут сидячий образ жизни из-за работы, в результате чего им приходится много времени проводить за компьютером или в офисе.

2. *Физическая усталость*: 70% (89 человек) респондентов указали на чувство физической усталости после долгого рабочего дня.

3. *Медицинские противопоказания*: в силу сложившихся жизненных обстоятельств, 14% (18 человек) опрошенных противопоказано заниматься спортом в целом или отдельными его видами.

4. *Недостаток мотивации*: 76% (97 человек) опрошенных указала этот фактор как основную причину отсутствия физической активностью.

5. *Низкий уровень осведомленности*: 29% опрошенных (37 человек) отметили, что из-за большого объема нагрузки на работе и общей занятости в течение дня, не представляется возможным узнать о программах, направленных на поддержание физического здоровья.

Опираясь на результаты исследования, нами был разработан целый ряд эффективных способов стимулирования физического воспитания взрослого населения.

Создание сообщества. Организация групповых занятий по фитнесу или спортивным играм может стимулировать участие взрослых людей. Взаимная поддержка и мотивация от других участников – ключевые факторы для поддержания регулярности занятий.

Цели и награды. Установление конкретных целей и наград за их достижение может стать мощным стимулом для взрослого населения. К примеру, участие в спортивном мероприятии или достижение нового личного рекорда может стать мотивацией для занятий спортом.

Интерактивные технологии. Существует множество приложений и онлайн-платформ, которые помогают отслеживать физическую активность, устанавливать цели и получать обратную связь.

Создание привычки. Регулярные занятия спортом должны стать частью повседневной жизни взрослого человека. Установление определенного графика и придание регулярности тренировкам поможет сделать физическую активность привычкой, а не временным решением.

Индивидуальный подход. Учитывая индивидуальные пожелания и возможности каждого человека, следует выбирать виды физической активности, которые приносят удовольствие и соответствуют физическим возможностям.

Выработанный нами в ходе исследования список способов стимулирования физического воспитания взрослого населения не является исчерпывающим, однако он может послужить отправной точкой для дальнейших исследований и разработки новых способов и мер физического воспитания. Важно продолжать изучать потребности и предпочтения взрослого населения в области физической активности, обновлять и расширять список стимулирующих способов, чтобы создать более эффективные программы и мероприятия.

Помимо перечисленных в списке мер, правительство субъектов РФ реализует различные региональные программы поддержки физического воспитания населения. Ярким примером может послужить деятельность правительства Вологодской области в сфере организации спортивного воспитания общества.

Проект "Народный тренер", проводимый на территории Вологодской области, был начат по инициативе бывшего губернатора Вологодской области Олега Кувшинникова и продолжается при губернаторе Георгием Филимоновым. Суть данного проекта заключается в проведении бесплатных занятий спортом под четким руководством профессиональных тренеров. В проект включены различные виды спорта: скандинавская ходьба,

американский футбол, дыхательная гимнастика, аквааэробика, хоккей и многое другое. Выбрать вид спорта специально для себя и записаться на занятие у «народных тренеров» можно по телефонам из общедоступного списка, опубликованного на официальном сайте Департамента физической культуры и спорта Вологодской области.

Только в одном городе Вологда постоянно работают 16 народных тренеров, а в самом районе их число составляет 202 человека. Для сравнения, в 2021 году их количество составляло всего 134 человека.

Высокой популярностью у вологжан пользуется такая спортивная дисциплина, как волейбол, именно поэтому у народных тренеров в этой области всегда полно работы. По данным с официального сайта Департамента физической культуры и спорта Вологодской области, интерес взрослого населения не уступает интересу молодежи в этой спортивной дисциплине. В частности, в Вологде и в Череповце регулярно проводятся турниры "Любительской Волейбольной лиги", где участвует более 40 смешанных команд, большая часть которых состоит из взрослого населения.

С 2011 года в Вологодской области проводится Спартакиада Трудовых Коллективов. По информации Управления физической культуры и массового спорта, её цель - пропагандировать спорт и физическую активность среди трудовых коллективов. За последние несколько лет в регионе наблюдается повышение интереса взрослого населения к участию в этом мероприятии. К примеру, в 2022 году в Спартакиаде участвовало 19 коллективов, а в 2023 уже 30. В Спартакиаде принимают участие коллективы от таких предприятий, как ВОМЗ, ГУ Банка России, ВИПЭ ФСИН России и так далее. Местные власти активно поддерживают и развивают инициативы, направленные на развитие спорта и здорового образа жизни, что способствует расширению участия коллективов в подобных мероприятиях. Успешное проведение Спартакиады Трудовых Коллективов в Вологодской области становится важным фактором в развитии спортивной культуры региона и укреплении командного духа среди работников различных организаций.

Выводы. В статье был проведен обзор актуальных проблем и вопросов в области физического воспитания взрослого населения, а также предложен ряд эффективных способов их решения.

Таким образом, важность физической активности для взрослых необходимо учитывать и активно стимулировать [6]. Предоставление возможностей и поддержка взрослого населения в осуществлении занятий спортом способствует поддержанию здоровья и благополучия общества в целом. Реализация рассмотренных программ, осуществляемых в Вологодской области, является хорошим примером успешной практики, который может быть использован и в других регионах.

Список литературы:

1. Шутьева, Е. Ю., Зайцева, Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека/ Е.Ю. Шутьева, Т.В. Зайцева // Концепт. – 2017. – №4 (апрель). – С. 83-88.
2. Семёнова, А.О. Физическая культура в системе обеспечения социальной защищенности и формирования образа жизни граждан в современных условиях / А.О. Семёнова // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2013. – № 2 (117).
3. Питкин, В.А. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека / В.А. Питкин // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 8 (222). – С. 260-265.
4. Департамент физической культуры и спорта Вологодской области: [сайт]. – Вологда, 2024. – URL: <https://depsport.gov35.ru/dokumenty> (дата обращения: 12.04.2024).
5. Газета Вологда.РФ [сайт]. – Вологда, 2024. – URL: <https://вологда.рф/news/?tag=спартакиада+трудовых+коллективов> (дата обращения: 09.04.2024).
6. Архипова, С.А. Привлечение взрослого населения к занятиям физической культурой / С.А. Архипова, Г.А. Нуждин, Е.Г. Тарасова //

Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 3-11.

УДК 372.879.6

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВИЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ГУМАНИТАРНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Аноко Нина Владимировна, Сеит-Умеров Эдем Айдерович

Научный руководитель - Зверева Светлана Николаевна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. Статья посвящена исследованию у студентов мотивации к занятиям физической культурой и спортом с помощью анкетирования.

Организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов первого курса должна быть разносторонней и включать осознание необходимости занятий физкультурой и спортом, понимание их психологической составляющей, а также развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование волевых, моральных и умственных качеств, соблюдение санитарно-гигиенических правил и формирование здоровых привычек.

Одной из причин низкой двигательной активности студентов 1 курса Гуманитарно-педагогический институт сталкивается с проблемой отсутствия мотивационно-ценностных ориентиров, которые определяют необходимость ежедневных физических упражнений. Эти ориентиры основаны на мотивах, связанных с занятиями физической культурой и спортом, а также на интересах студентов.

Ключевые слова: студенты, мотивация, занятия физической культурой и спортом, физические упражнения.

Введение. Одно из направлений нашей работы - изучение факторов, которые повышают мотивацию студентов первого курса к занятиям физической культурой и спортом. Эта мотивация складывается из личных стимулов, направленных на поддержание хорошей физической формы и работоспособности.

Положительное отношение к физической активности формируется благодаря внутренней мотивации, возникающей при соответствии желаний и целей человека. Внутренняя мотивация тесно связана с удовлетворением от самого процесса выполнения физических упражнений [1].

Внутренняя мотивация, по сути, является отражением активного интереса к физической активности. Когда человек успешно достигает своих целей и задач, он испытывает удовлетворение от результата, вдохновляется успехом и проявляет инициативу в продолжении занятий. Это способствует развитию интереса к занятиям и появлению внутренней мотивации. Также внутренняя мотивация возникает, когда человек получает удовлетворение от самого процесса тренировки, взаимодействия с тренером и другими участниками занятия [2].

Сейчас главная задача исследований заключается в том, чтобы студент мог получить выбор спортивных направлений с помощью анкетирования. После обработки результатов студенты смогут определиться с видом спорта, которым хотят заниматься в рамках университета, и повысить свою заинтересованность в физических нагрузках.

В связи с этим, одним из ключевых моментов в ходе обучения в вузе представляется оказание помощи студентам в выборе подходящего вида двигательной активности для повышения их мотивации к занятиям физкультурой и спортом.

Целью проводимого нами исследования стала оценка уровня мотивации к занятиям спортом и физической культурой среди студентов первого курса, обучающихся в Гуманитарно-педагогическом институте Севастопольского

государственного университета, а также формирование перечня спортивных специализаций, доступных для освоения в рамках университетской среды.

Основная часть. Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование (анкетирование), методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольского государственного университета» (СевГУ) в 2023-2024 учебном году. В исследовании приняли участие 71 студент первого курса Гуманитарно-педагогического института СевГУ.

В результате проведенного исследования в первом семестре 2023-2024 учебного года был проведен статистический анализ полученных данных с целью определения уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом в Гуманитарно-педагогического института.

Проанализировав полученные результаты, мы получили следующие данные.

На первый вопрос «Нравится ли Вам заниматься физической культурой?» большинство студентов ответили утвердительно (73,2%), в то время как меньшинство ответило отрицательно (26,8%).

На второй вопрос о необходимости физической культуры как обязательной дисциплины в учебной программе положительно ответили 40,8% студентов, 40,8% выступили против, а еще 18,3% нейтрально.

На третий вопрос: «Если Вам не нравится заниматься физической культурой, то по какой причине?» - 7 % опрошенных выразили недовольство учебным планом, 8,5 % отметили проблемы с оснащением спортивных залов и раздевалок, 16,9 % заявили об отсутствии интереса к предмету, 35,2 % считают учебную нагрузку чрезмерной, а 54,9 % сообщили о том, что им нравится заниматься физкультурой.

На четвёртом вопросе: «Занимаетесь ли Вы физическими упражнениями во внеучебное время?» - выяснилось, что 64,8 % занимаются самостоятельно, а 35,2 % — нет.

На пятый вопрос: «Если Вы занимаетесь во внеучебное время, то сколько часов в неделю?» - большинство студентов (70,4 %) тратят менее шести часов в неделю, что не соответствует требованиям двигательного режима.

На шестой вопрос «Как относится Ваше близкое окружение (родители, друзья) к занятиям физической культурой?» - большинство (71,8%) опрошенных студентов считают физическую активность необходимой и положительно относятся к занятиям спортом. Однако некоторые (28,2%) не имеют чёткого мнения по этому вопросу.

На седьмой вопрос: «Что Вас сдерживает от самостоятельных занятий физической культурой?», студенты первых курсов ответили: Не знаю, с чего начать и где можно заниматься – 4,2%; Не могу перебороть себя, хотя и понимаю, что занятия нужны – 9,9%; Для желаемых занятий требуется слишком много денег – 11,3%; Большая общая нагрузка в университете, работе – 25,4%; Отсутствие или неудобное расположение спортивной базы – 2,8%; Ничто не сдерживает, я активно занимаюсь – 46,5%.

На восьмой вопрос, «Какие факторы риска наиболее опасны для здоровья?» - большая часть студентов под факторами риска понимают курение и алкоголь (32,4%), «стрессы» (29,6%), гиподинамия (26,8%). Меньший процент был выражен по факторам «нехватка внимания» (9,9%) и влияние окружающей среды (1,4%).

Анализ девятого вопроса «Какой Ваш мотив к занятиям спортом или физической культурой?» - показал, что приоритетными для студентов являются эстетические (42,3%). Чуть менее выражены оздоровительные мотивы (35,2%). Физические потребности (8,5%), для успеха в будущей профессии (5,6%). В равной степени мотивация к занятиям физической культурой и спортом затрагивают социально значимые потребности,

потребность в самовыражении и улучшение когнитивных (познавательных) способностей (по 2,8%).

Анализ ответов студентов на десятый вопрос анкеты позволил выявить дополнительные факторы, воздействующие на мотивацию студентов. Большинство опрошенных студентов (67,6%) считают, что возможность самостоятельно выбирать вид физической активности повышает интерес к занятиям физкультурой. Наличие современного спортивного оборудования и инфраструктуры занимает второе место по важности (60,6%). Для 42,3% студентов стимулирующим фактором является личность преподавателя, для 19,7% — участие в соревнованиях, а для 12,7% — беседы, лекции и конференции по физической культуре.

Таким образом, грамотная и профессиональная организация учебного процесса по физкультуре в университете, основанная на учёте интересов студентов и авторитете преподавателей, является важным аспектом, способствующим повышению интереса к занятиям.

На одиннадцатый вопрос: «Какие виды активностей Вам наиболее интересны?» - 25,4 % студентов предпочитают спортивные игры, 21,1 % интересуются йогой, стретчингом и пилатесом, 9,9 % выбирают боевые искусства, 4,2 % предпочитают оздоровительный бег, 2,8 % увлекаются скалолазанием, а остальные 36,6 % выбрали другие виды активности.

На двенадцатый вопрос «Владеете ли Вы информацией о доступных видах двигательной активности в нашем университете?» 76,1% ответило «Да», 21,1% - «Не в полном объеме» и 2,8% ответило «Нет».

Анализ результатов опроса показал, что в целом мотивация студентов первого курса Гуманитарно-педагогического института к занятиям физической культурой и спортом оценивается как средняя и недостаточная для их возрастной группы.

Выводы. Итак, результаты опроса показывают, что большинство студентов и их ближайшего окружения разделяют общепринятое мнение о необходимости и пользе занятий физической культурой и спортом.

Большинство студентов мотивированы эстетически: они стремятся поддерживать хорошую физическую форму ради собственного удовольствия. Однако многие студенты также испытывают потребность в укреплении здоровья, что стимулирует их заниматься физической активностью. Проведённый опрос показал, что большинство студентов СевГУ одинаково согласны и не согласны с тем, чтобы физическая культура была обязательным предметом в университете. В целом это указывает на нейтральное отношение к этой дисциплине. Студенты считают, что повышение интереса к занятиям зависит от возможности выбирать вид физической активности, наличия современного спортивного оборудования и условий, а также личности преподавателя. Оказалось, что большинство студентов хорошо осведомлены о различных видах двигательной активности.

Список литературы:

1. Беяничева, В.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у студентов / В.В. Беяничева // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», – 2009. – №2. – С. 6.
2. Яковлев, Б.П. Психология Физической культуры: учебное пособие / Б.П. Яковлев, Г.Д. Бабушкин. – М.: «Спорт», 2016. – 300 с.

УДК: 378.018.43

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ СИСТЕМЫ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Шулепов Ян Станиславович

Научный руководитель - Русских Надежда Геннадьевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Безопасность жизнедеятельности и физическая культура» ФГБОУ ВО «Сыктывкарский государственный университет им. Питирима Сорокина», г. Сыктывкар, Россия.

Аннотация. В статье рассматривается влияние дистанционного обучения на уровень физической активности студентов, их физическую

подготовку и общее здоровье. Авторы также анализируют преимущества и ограничения применения систем дистанционного обучения в контексте физического воспитания. Основываясь на последних исследованиях и практических наблюдениях, статья призвана обсудить роль и перспективы дистанционного обучения в развитии физического воспитания студентов.

Ключевые слова: дистанционное обучение, физическое воспитание образование, физическая культура, спорт.

Введение. Обучение курсу физического воспитания имеет элементы онлайн-обучения, которые фокусируются на определенных концепциях, лежащих в основе физической активности [1].

Система образования предполагает равенство возможностей его получения всеми категориями обучающихся, с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей [2].

Цель исследования: оценка эффективного физического воспитания обучающихся.

Основная часть. Качество и результативность дистанционного обучения оценивались среди группы из 50 студентов второго и третьего курса ФГБОУ ВО «СГУ им. Питирима Сорокина».

Интерактивный курс «Теория физической культуры» был представлен в системе Moodle — это система управления обучением, которая направлена, на организацию содействие между преподавателем и обучающимися.

Для анализа мнения аудитории студентов об эффективности дистанционного обучения подготовлена анкета, которая раскрывает 9 вопросов (табл.1).

При оценке качества дистанционного обучения большинство студентов отметили полную удовлетворенность содержанием курса «Теория физической культуры», которая составила 85,7%, однако остальная часть студентов оценила форму проведения занятий отметкой «удовлетворительно», которая составила 14,3% студентов всех опрошенных.

Таблица 1 – Анкета для студентов о дистанционном обучении

№	Вопросы	Варианты ответов
1	Как Вы можете оценить качество курса «Теория физической культуры»?	☐ Отлично ☐ Хорошо ☐ Удовлетворительно ☐ Плохо
2	Своевременно ли происходит информирование об изменениях в условиях дистанционного обучения?	☐ Да, постоянно ☐ Иногда ☐ Редко ☐ Никогда
3	Считаете ли Вы удобным обучаться в дистанционном режиме?	☐ Да, удобно ☐ Нет, очень трудно
4	Чувствуете ли Вы удовлетворенность процессом обучения в дистанционном фоне?	☐ Да ☐ Нет
5	Как Вы можете оценить работу состава преподавателей в режиме дистанционного обучения?	☐ Отлично ☐ Хорошо ☐ Удовлетворительно ☐ Плохо
6	В процессе дистанционного обучения какие у Вас появились препятствия?	☐ Недостаточное владение компьютерными технологиями ☐ Недостаточное количество дистанционного материала ☐ Сложность выполнения практических заданий ☐ Другое ☐ Без трудностей
7	В процессе дистанционного обучения какие технические помехи у Вас могли возникать?	☐ Технические перебои в процессе воспроизведения материала ☐ Проблемы с загрузкой презентации преподавателем ☐ Плохая обратная связь ☐ Задержка кадра (плохая скорость) ☐ Проблем не возникало
8	Что Вы можете выделить при обучении в дистанционной форме обучения?	☐ Самообучение ☐ Возможность повторно посмотреть видеозапись лекций ☐ Низкий риск заражения инфекцией ☐ Использование современных технологий обучения
9	Появилось ли у Вас стремление продолжить обучение в дистанционном режиме в дальнейшем?	☐ Да ☐ Нет

В ходе тестирования было определено, что большинству опрошенных студентов удобно обучаться в дистанционном режиме, и составляет 66,7%. Неудобства возникли у 33,3% обучающихся в группе. Следует отметить, что удовлетворительны данной формой обучения 76,2% студентов, и лишь 23,8% недовольны.

В таблице соотношения преимуществ и недостатков дистанционной формы обучения, достоинств у этой системы все же больше. С каждым разом все больше обучающихся будут получать образование онлайн.

Также студенты дали оценку работы преподавательского состава в рамках дистанционного обучения «хорошо» – 71,4 %, «отлично» – 28,6%, что говорит о хорошей обратной связи со студентами, качественном представленном материале и сопровождении помощи в ходе обучения.

Выводы. С нашей точки зрения, данная модель в будущем может использоваться в процессе смешанного обучения и будет являться одной из причин повышения мотивационной и познавательной сторон обучающихся к физической активности, ведения здорового образа жизни.

Список литературы:

1. Волкова, Л. М. Современные технологии в сфере физической культуры авиационного вуза / Л.М. Волкова// Интеллектуальный потенциал общества как драйвер инновационного развития науки. – 2019. – С. 126 – 128.
2. Кочетова, С. В. Эффективность использования системы дистанционного обучения студентов в вузе по дисциплине «Физическая культура» / С.В. Кочетова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2019. – №. 9-1. – С. 32 – 34.
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах: учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2020. – 160 с.

УДК: 796.011

ФИЗИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Балабасова Валерия Владиславовна

*Научный руководитель — Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста. Также определены основные мотивы, способствующие систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: рекреация, женщины, физическая культура, физическое состояние, здоровье.

Актуальность. В настоящее время одной из главных проблем общества является снижение физической активности и увеличение заболеваний среди населения, в частности женщин. Данный факт способствует снижению уровня физической подготовленности и здоровья [1]. Интенсификация процесса обучения в учебном заведении, а также ритм современной жизни предъявляют новые требования к построению физического воспитания женщин. С целью привлечения девушек к систематическим занятиям физической культурой и спортом этот процесс постоянно совершенствуется, усложняется, внедряются новые методы и технологии, применяются нестандартные средства, которые способствуют увеличению нагрузки для женщин [4].

Несмотря на эти преимущества, во всем мире более 25% взрослых и более 80% подростков не соблюдают рекомендуемый минимальный уровень физической активности [2].

При этом для сохранения здоровья женщин важную роль играет объективная оценка и мониторинг различных компонентов физического

состояния, позволяющая рационально организовывать и корректировать тренировку [5]. В связи с этим, анализ физического состояния женщин первого зрелого возраста является главной задачей специалистов по физическому воспитанию [3].

Основная часть. Целью данного исследования было определение уровня физической подготовленности женщин 21-35 лет и анализ мотивов, которые побуждают их к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

В проведенном исследовании приняло 20 женщин первого зрелого возраста, занимающихся на базе международной студии балета и растяжки «LEVITA» в г. Севастополе. С целью достижения поставленных целей было проведено тестирование по трем нормативам, дающим полноценный анализ показателей физических качеств. К ним относятся: выносливость (удержание вертикального положения на полупальцах), координационные способности (удержание вертикального положения на одной ноге), силовые способности (удержание корпуса на прямых руках) дающим полноценный анализ показателей физических качеств, основанных на упражнениях, представленных в регламенте международной студии балета и растяжки «LEVITA». Данные упражнения включены в структуру тренировочного процесса.

Анализируя результаты тестирований (рис.1) для оценки уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста по результатам тестирований можно сделать вывод, что 23% женщин имеют – низкий уровень специальной физической подготовленности. 66% продемонстрировали результаты, которые соответствуют уровню ниже среднего. У 11% зафиксирован средний уровень.

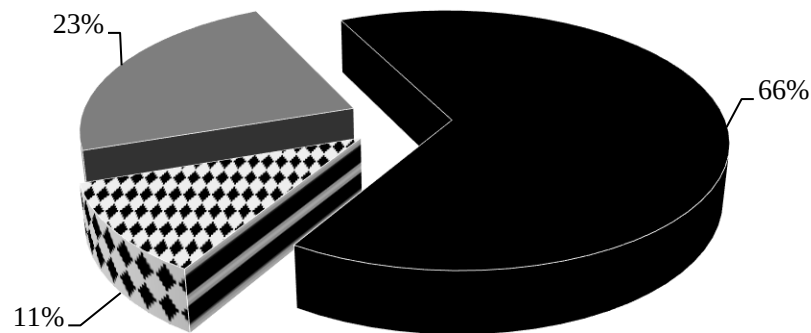


Рисунок 1 – Результаты оценки уровня физической подготовленности женщин первого зрелого возраста до эксперимента:  - низкий уровень подготовленности;  - уровень ниже среднего;  - средний уровень

Также, помимо тестирования общей физической подготовленности, среди женщин был проведен опрос для выявления мотивов занятий рекреационной деятельностью (рис.2).

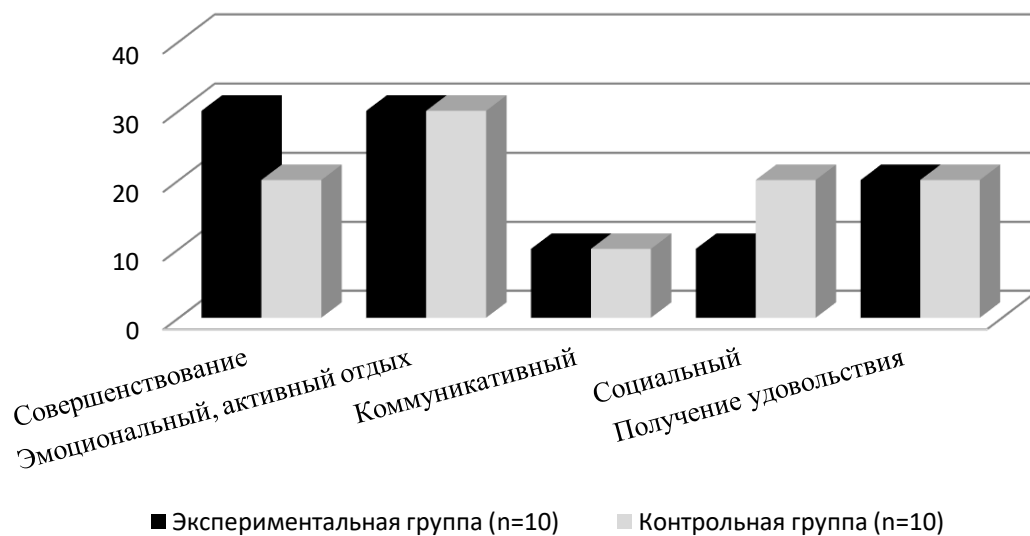


Рисунок 2 – Мотивы занятий рекреационной деятельностью женщин первого зрелого возраста, занимающихся высокоинтенсивным фитнесом – Barre

Анализ результатов опроса показывает, что различие мотивов у занимающихся незначительны. Так, женщины, занимающиеся в

высокоинтенсивном фитнесе, отмечают приоритетными компонентами: совершенствование и эмоциональный отдых. В то же время женщины, меньше внимания обращают на коммуникативный и социальный аспекты занятий.

Выводы. Проанализировав показатели уровня физической подготовленности женщин 21-35 лет, занимающихся высокоинтенсивным фитнесом, можно сделать вывод, что женщин чаще имеют удовлетворительные и неудовлетворительные показатели физического состояния, которые оказывают негативное воздействие на тренировочный процесс. Также, анализ опроса говорит о том, что в процессе тренировочного процесса на свежем воздухе важно применять не только силовые упражнения, но и элементы расслабления.

Список литературы:

1. Аппенянский, А. И. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие / А. И. Аппенянский. — Москва: Советский спорт, 2006. — 194 с.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И. С. Барчуков; под общей ред. Г. В. Барчуковой. — 5-е изд., стер. — М.: КноРус, 2017. — 366 с.
3. Безопасный отдых и туризм: учебное пособие для вузов / Г. М. Суворова [и др.]; ответственный редактор Г. М. Суворова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Юрайт, 2023. — 195 с.
4. Беленко, И. С. Анатомо-физиологические особенности человека в возрастном аспекте: учебно-методическое пособие / И. С. Беленко — Санкт-Петербург: Изд-во НГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2012. — 178с.
5. Власова, Т. И. Спортивно-оздоровительный туризм в России: основные понятия и проблемы развития / Т. И. Власова, А. В. Иванов, В. А. Таймазов, Ю. Н. Федотов // Вестник Национальной академии туризма. — 2007. — № 4. — С. 62-64.

УДК: 796.011

**ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЖЕНЩИН 30-40 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ФИТНЕСОМ**

Свириденко Дарья Игоревна

Научный руководитель — Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент, ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье рассмотрены вопросы поддержания благоприятного уровня психоэмоционального состояния женщин в период кризиса среднего возраста. В статье представлены результаты исследования уровня психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет, занимающихся силовым фитнесом.

Ключевые слова: психоэмоциональное состояние, женщины, кризис среднего возраста, уровень тревожности.

Введение. Проблема низкого уровня двигательной активности женщин 30-40 лет и преодоления негативных последствий, связанных с ней, является одной из самых острых в современном обществе. Данный факт приводит к снижению объемов двигательной активности, как следствие ухудшается физическое состояние, а масса тела имеет тенденцию к увеличению [5].

Учеными доказано, что оптимальную двигательную активность можно считать универсальным средством улучшения состояния здоровья и снижения риска заболеваний сердечно-сосудистой системы, а также заболеваний, связанных с психологическим состоянием [1, 3, 5].

Следует отметить, утверждение многих ученых, что физкультурно-оздоровительные занятия в зрелом возрасте обеспечивают высокий уровень работоспособности в течение основного периода трудовой деятельности и являются залогом здоровья в будущем [2, 4, 5]. Таким образом, поиск средств двигательной активности, которые, с одной стороны, вызвали бы большой интерес у женщин зрелого возраста, а с другой, помогли бы укрепить здоровье,

улучшить физическое состояние и работоспособность, остается чрезвычайно актуальным.

Целью данного исследования являлось определить уровень психоэмоционального состояния женщин 30-40 лет, занимающихся силовым фитнесом.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Данное исследование проводилось в октябре 2023 года на базе Международной студии растяжки и балета «LEVITA» в г. Севастополь. Для решения поставленных задач в исследовании принимала участие группа женщин 30-40 лет, состоящая из 20 человек.

Основная часть. Мониторинг психоэмоционального состояния включал тестирование женщин, используя опросник САН и Шкалу тревоги Спилбергера-Ханина.

Рассмотрим результаты экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения женщин 30-40 лет. Показатель самочувствия, как система субъективных ощущений, которая свидетельствует о той или иной степени физиологической и психологической комфортности напрямую связано с настроением, что и подтверждают результаты тестирования [3]. Из 20 женщин абсолютно все находятся в диапазоне среднего уровня, что говорит о вполне благоприятном состоянии испытуемых. Однако часть женщин находится критически близко к низкому уровню шкалы, что непременно требует коррекции, так как в период кризиса среднего возраста женщины особенно подвержены резким перепадам настроения, состоянию апатии и длительным депрессиям (рис.1).

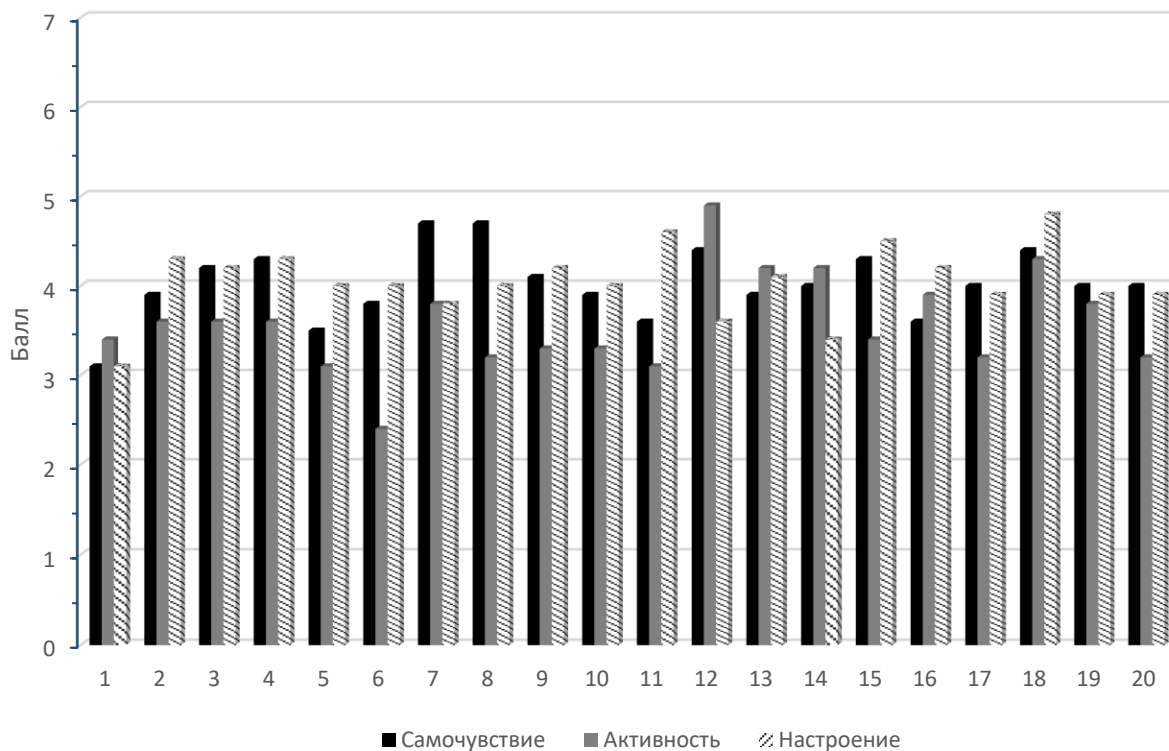


Рисунок 1 – Результаты экспресс-оценки самочувствия, активности и настроения женщин 30-40 лет, занимающихся силовым фитнесом

При анализе результатов показателя активности 95% тестируемых так же находятся в диапазоне среднего уровня, 5% находятся в диапазоне ниже среднего уровня, указывая на проблему постепенного убывания физических сил человека в этом возрасте, перестройкой гормональной системы и вытекающим из этого требованием организма к более бережному отношению к себе и правильной оценке своих физических и эмоциональных ресурсов (рис.1).

При рассмотрении показателей Шкалы оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилбергер, Ю. Л. Ханин), используемым с целью определения уровня тревожности в данный момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека [2].

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги. Как предрасположенность, личная тревожность

активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. При анализе результатов показателей у тестируемых не наблюдался низкий уровень личностной тревожности, 25% женщин находились в диапазоне умеренной тревожности, 75% имели высокий уровень тревожности. Общий средний показатель составлял 47 баллов, данное значение так же находится в диапазоне высокого уровня личностной тревожности.

Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания, иногда нарушение тонкой координации (рис. 2).



Рисунок 2– Процентное соотношение показателей ситуативной и личностной тревожности женщин 30-40 лет, занимающихся силовым фитнесом

При анализе показателей ситуативной тревожности женщин 30-40 лет наблюдается следующее: у участниц эксперимента не было выявлено низкого уровня тревожности, у 40% зафиксирован умеренный уровень тревожности, 60% женщин имели высокий уровень тревожности. Общий средний показатель – 48 баллов, что так же показывает высокий уровень тревожности тестируемых

Выводы. Результаты мониторинга психоэмоционального состояния

свидетельствуют о низких показателях при оценке общего состояния, настроения и психоэмоциональной реакции на нагрузку, а также повышенном уровне тревожности как ситуативного, так и перманентного состояния, что непременно требует коррекции. В связи с этим проведенное исследование подтверждает необходимость включения средств рекреационной направленности в дальнейший тренировочный процесс женщин.

Список литературы:

1. Балюк, Н.В. Методические особенности построения силовых тренировок у женщин / Н.В. Балюк, А.Ю. Трифонова // Материалы XI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – 2020. – С. 32-35.
2. Вейдер, Д. Система строительства тела. – 2-е изд., испр. / Д. Вейдер – М.: ФиС, 2007. – 69 с.
3. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин – М.: АСТ, 1998. – С. 405 – 406.
4. Кириченко, А.Ю. Влияние занятий хатха-йогой и пранаямой на физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние женщин 30-40 лет / А.Ю. Кириченко, В.М. Шевченко, А.В. Воронков, Е.А. Бражник // StudNet. – 2021. – №2. – С. 38-41.
5. Доскин, В.А. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния / В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, М.П. Мирошников, В.Б. Шарай // Вопросы психологии, 1973. – № 6. – С. 141–145.

УДК 615.851.81-057.875

ВОЗМОЖНОСТИ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Тимошенко Алёна Александровна

Научный руководитель – Жмурова Татьяна Анатольевна, доцент кафедры, ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь, Россия

Аннотация. Анализ литературных источников определяет период обучения в вузе как сложный процесс, требующий затрат физических усилий и эмоциональной устойчивости, при этом, авторы подчеркивают увеличение контингента студенческой молодежи, испытывающих повышенную физическую и психоэмоциональную нагрузку. Цель работы – определить эффективность применения технологии комплексной физической реабилитации в повышении работоспособности и уровня соматического здоровья студентов. В настоящих исследованиях принимали участие 12 студентов ($20,4 \pm 1,2$ лет) основной группы здоровья, проходивших курс повышения квалификации ИДПО «Технологии комплексной физической реабилитации». Эксперимент, продолжительностью 6 недель, включал комплекс средств физической реабилитации. Анализ контрольных значений определяет повышение функционального состояния кардио-респираторной системы организма, тем самым обуславливая повышение уровня соматического здоровья и физической работоспособности обследуемых студентов.

Ключевые слова: соматическое здоровье, физическая работоспособность, физическая реабилитация, средства, студенты.

Введение. Как известно, одной из актуальных проблем современного образования является сохранение здоровья студентов [3]. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы определяет период обучения как сложный процесс, требующий затрат физических усилий и эмоциональной устойчивости, при этом, авторы подчеркивают увеличение контингента

студенческой молодежи, испытывающих повышенную физическую и психоэмоциональную нагрузку [1, 3]. Проведение настоящих исследований обусловлено актуальностью оценки функционального состояния и адаптационного потенциала организма, определения доступных средств физической культуры, способствующих повышению физической работоспособности и уровня соматического здоровья студентов. Таким образом, цель работы – определить эффективность применения технологии комплексной физической реабилитации в повышении работоспособности и уровня соматического здоровья студентов.

Основная часть. Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в котором принимали участие 12 студентов ($20,4 \pm 1,2$ лет) основной группы здоровья, проходивших курс повышения квалификации ИДПО «Технологии комплексной физической реабилитации». Эксперимент, продолжительностью 6 недель, включал комплекс средств физической реабилитации. Дыхательная гимнастика, направленная на отработку навыка диафрагмального типа дыхания продолжительностью 10 минут, проводилась 3 раза в неделю. Комплекс упражнений нейромышечной релаксации, продолжительностью 15 минут, проводился 3 раза в неделю, направлен на устранение нервно-психической напряженности [7]. Массаж шейно-воротниковой зоны и области спины, классической техники выполнения [6] проводился лежа, продолжительность составляла 30 минут. Массаж проводился через день, курс составил 10 дней. Для достижения поставленной цели до начала (фоновые значения) и по окончании (контрольные значения) эксперимента проводили исследование функциональных показателей кардио-респираторной системы, с применением осциллометрического и пальпаторного методов, метода спирометрии [5]. Оценка физической работоспособности проводилась в соответствие с индексом Руфье (ИР, балл), уровень соматического здоровья определяли с применением метода Апанасенко Л.Г. [1].

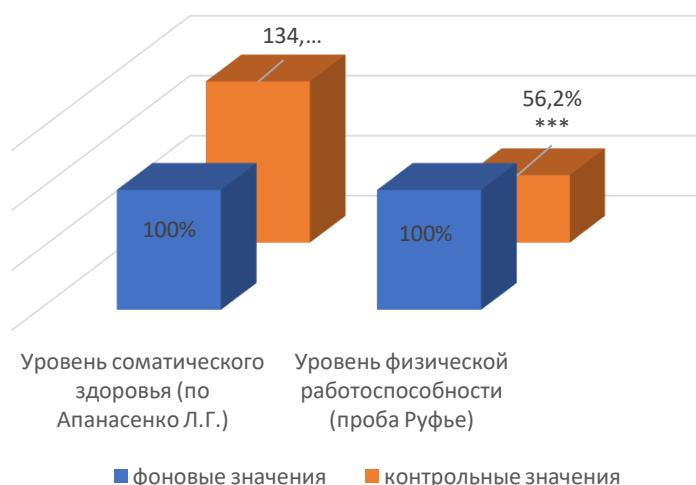
Анализ фоновых значений показателей функционального состояния кардио-респираторной системы соответствовал нижней границе условной нормы, характерной для данного возрастного периода (Клемент Р.Ф. и соавт., 1986; Клемент Р.Ф., Зильбер Н.А., 1994), что, в соответствие с шкалой оценки метода Апанасенко Л.Г. определяет средний уровень ($8,4 \pm 0,2$ б.) соматического здоровья. Так, значение показателя жизненной емкости лёгких составляло 87% должного значения, значение показателя кистевой динамометрии со стороны правой руки составлял $33,14 \pm 3,17$ кг, что соответствует ниже средней степени мощности возможностей выполнения [4]. При этом, в соответствие с индексом Руфье, для обследуемых студентов характерным явилось «удовлетворительная» степень ($9,1 \pm 0,3$ б.) физической работоспособности, что обусловлено значением величины ЧСС в покое и на этапах восстановительного периода, в условиях физической нагрузки, и функциональным состоянием мышечной системы опорно-двигательного аппарата (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели фоновых и контрольных значений кардио-респираторной системы и кистевой динамометрии обследуемых студентов

№ п/п	Показатели	Фоновые значения	Контрольные значения	P	%
1	Динамометрия (кг)	$30,8 \pm 3,1$	$34,2 \pm 3,8$	$<0,05$	11
2	ЖЕЛ, (л)	$4,87 \pm 1,3$	$5,34 \pm 1,4$	$<0,05$	9,6
3	РОВд, (л)	$0,9 \pm 0,3$	$1,2 \pm 0,7$	$<0,001$	33,3
4	РОВвд, (л)	$1,4 \pm 0,8$	$1,8 \pm 0,7$	$<0,001$	28,5
5	ЧСС (уд/мин)	$81,8 \pm 0,4$	$76,7 \pm 0,3$	$<0,05$	6,3
6	АДс, мм рт ст.	$127,7 \pm 11,2$	$119,1 \pm 9,8$	$<0,05$	6,8
7	АДд, мм рт.ст.	$84,6 \pm 8,7$	$76,8 \pm 7,3$	$<0,05$	9,3

Применение средств физической реабилитации способствует развитию компенсаторных механизмов, улучшающих функциональное состояние кардио-респираторной системы организма, тем самым обуславливая повышение уровня соматического здоровья. Так, выявлено повышение

значения показателя ЖЕЛ до значения $5,34 \pm 0,4$ л, что на 9,6% ($p \leq 0,05$) выше относительно фоновых значений (табл. 1, рис.2), при этом показатель соответствует 97 % должного значения. Вместе с тем, снижение значений гемодинамических показателей в условиях физической нагрузки, в соответствии с методикой проведения по Апанасенко Л.Г., определяет повышение суммы набранных баллов оценочной шкалы и обуславливает высокий уровень ($11,3 \pm 0,3$ б.) соматического здоровья обследуемых студентов, что на 34,5% ($p \leq 0,001$) выше, относительно фоновых значений. При этом, сочетанное влияние дыхательной гимнастики и приемов классического массажа отразилось в снижении показателя индекса Руфье до значения $4,3 \pm 0,2$ балла, что на 56,2% ($p \leq 0,001$) ниже относительно фоновых значений и определяет «хороший» уровень физической работоспособности студентов (рис. 1).



Примечание: уровень достоверности - * - $p \leq 0,05$, ** - $p \leq 0,01$, *** - $p \leq 0,001$

Рисунок 1 – Соотношение уровня соматического здоровья и физической работоспособности обследуемых студентов, относительно фоновых значений (%)

Выводы. В настоящих исследованиях определено значение влияния средств физической реабилитации в развитии компенсаторных механизмов, улучшающих функциональное состояние кардио-респираторной системы организма. Так, выявлено повышение значения показателя ЖЕЛ, что достиг

97% должного значения, определено снижение значений гемодинамических показателей в состоянии покоя и в условиях физической нагрузки, повышение значение показателя динамометрии, что характеризует развитие физических качеств. Таким образом, анализ контрольных значений функционального состояния кардио-респираторной системы обуславливает повышение уровня соматического здоровья и физической работоспособности обследуемых.

Список литературы:

1. Алексеева, Э. А. Оценка функционального состояния студентов в период экзаменационного стресса / Э. А. Алексеева // Вестник Бурятского государственного университета. Медицина и фармация. – 2010. – С. 108-113.
2. Апанасенко, Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов: Феникс, 1998. – 280 с.
3. Бочарин, И. В. Сравнение функционального состояния организма студентов с разным уровнем физической активности / И. В. Бочарин, А. К. Матусевич, А. А. Граева // Вопросы педагогики. – 2021. - №3 (1). – С. 59-62.
4. Дубровский, В. И. Спортивная медицина: монография / В. И. Дубровский. – М.: ВЛАДОС, 2005. – 528 с.
5. Жмурова, Т. А. Аппаратные методы исследования сердечно-сосудистой системы организма занимающихся физической культурой и спортом: учебно-методическое пособие / Т.А. Жмурова, С.М. Рябцев. – Севастополь: ООО «РИБЕСТ», 2024. – 108 с.
6. Лечебная физическая культура и спортивная медицина / Под общей ред. В.А. Епифанова. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007. – 568 с.
7. Методика тренинга полноты внимания для спортсменов высокого класса в пулевой и стендовой стрельбе : метод. рек-ции / С.М. Рябцев, А.Л. Корепанов, О.Н. Кажарская, Т.А. Жмурова. – Севастополь, СевГУ, 2021. – 88 с.
8. Попов, С. Н. Лечебная физическая культура. / С. Н. Попов, Н. М. Валеев., Т. С. Гарасеева. – М.: Академия, 2007. – 416 с.

Раздел 2

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ВОПРОСЫ РЕКРЕАЦИИ И АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

УДК 617.5(7)8-77

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕЗОВ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Натур Адам Виссомович, Натур Мустафа Виссомович

*Научный руководитель - Маликов Александр Юрьевич
старший преподаватель, ФГАОУ ВО «Московский политехнический
университет», г. Москва, Россия
Chepaev25@yandex.ru*

Аннотация. В данной работе показаны особенности спортивных протезов. Уделено отдельное внимание этапам подготовки к использованию устройства, что влияет на выбор изделия. Рассмотрены различные исполнения искусственных конечностей, и на чем обоснованы именно такие конструкции. Описаны основные составляющие, модули средств реабилитации. Подведены итоги и даны рекомендации по протезированию и действия в случае протезирования.

Ключевые слова. Протезирование, спортивные протезы, искусственные конечности, протезы для спорта, спортивная медицина, ортопедия, выбор протеза.

Введение. На сегодняшний день с развитием технологий реабилитационная медицина вышла на высокий уровень. Уже сейчас существуют различные решения, позволяющие жить полной жизнью, несмотря на травмы опорно-двигательного аппарата., сводя неудобства к минимуму. Подобными изделиями являются протезы, восстанавливающие утраченные возможности или корректирующие врожденные дефекты.

Основная часть. Каждое ортопедическое устройство обладает уникальными характеристиками и функционалом, и при его выборе важно консультироваться с специалистом, как ортопедический хирург и реабилитолог, чтобы учесть все особенности. Основными факторами при подборе являются общее состояние здоровья, уровень ампутации, возраст,

отдельное внимание уровню активности и физической нагрузки человека. Существует специальная система активности MOBIS, по которой определяют, насколько человек подвижен: от 1 уровня до 4 по возрастанию степени мобильности [1]. Опираясь на этот уровень и физиологические параметры, определяется, какой протез может носить человек. Однако, это не значит, что спортсмен сможет сразу получить протез для занятия спортом. Спортивный протез – это сложное высокотехнологическое устройство, которое требует к себе особой физической подготовки и обучения [2].

При первичном протезировании каждый инвалид получает протез для ежедневного пользования, который предназначен для выполнения бытовых задач: статические положения, ходьба, бытовые дела. На этом этапе человек учится взаимодействовать с протезом как с частью своего тела, привыкает к нему. Исходя из этого, особый акцент делается на удобстве и комфорте при длительном ношении. Человек должен чувствовать себя уверенно при использовании первой искусственной конечности прежде, чем перейдет на спортивную конфигурацию. Поэтому в качестве материалов, которые непосредственно соприкасаются с кожей, используются гипоаллергенные, не теряющие свои свойства под действием биологических веществ и не вызывающие реакций и других кожных патологий при длительном контакте с кожей. При использовании ежедневного протеза важен разнообразный функционал: создаются разные насадки и инструменты, чтобы человек, пользуясь ими, тренировался справляться с разными задачами. Пройдя базовое обучение и наработав опыт использования человек может постепенно переходить на специальные спортивные протезы.

Активные занятия спортом - важный фактор для того, чтобы оставаться здоровым [2]. После ампутации люди могут впасть в депрессивное состояние, снижается физическая активность, что вызывает дистрофию мышц. Для исключения патологий используются специальные спортивные протезы. Это отдельный тип медицинских устройств обычно предназначенные для

определенного вида спорта или универсальные. Специализированные искусственные конечности проектируются с расчетом на высокие механические циклические нагрузки, износостойчивость и прочность. Конструкция протеза зависит от назначения и типа ампутации [2]. В ней учитывается физическое состояние человека, телосложение, вид нагрузки. Изготавливаются протезы для людей с ампутацией ноги выше и ниже колена и ампутацией руки (кисти, локтя, плеча). Каждый спортивный протез голени и бедра уникален.



Рисунок 1 – Виды протезов: А) повседневный протез; Б) спортивный протез ноги для бега

Спортивные протезы, в отличие от повседневных, создаются для обеспечения максимальной поддержки и производительности во время физической активности [1]. На рисунке 1 изображены повседневный протез ноги и спортивный – можно увидеть, что насколько сильно отличаются

конструкции изделия. Особое внимание уделяется конструктиву: обеспечивается безотказность работы и сопротивляемость при циклических нагрузках. Отдельный акцент сделан на материалах. При изготовлении выбираются легкие, прочные материалы с высоким усталостным сопротивлением, чтобы обеспечить спортсменам надежную и максимальную свободу движений и полный контроль над протезом, которые формируют целостную, слаженную работу всего тела [3].

Выводы. Таким образом, разновидностей спортивных протезов большое множество, важно правильно подобрать компоненты и настроить устройство на определенные нагрузки. От этого может зависеть результат на соревнованиях.

Спортивными протезами заменяют утерянные конечности, возвращая людям веру в себя. А это главное для человека со спортивным складом характера. Основное различие между спортивными и повседневными протезами заключается в их конструкции и функциональности, которая соответствует определенным потребностям спортсменов и обычных людей в повседневной жизни, и крайне важно получить корректные и подробные консультации и рекомендации по выбору наиболее подходящего для человека

Список литературы:

1. Ортореал. В чем особенности спортивных протезов? – Текст: электронный // Ортореал [сайт]. – 2024. – URL: <https://ortoreal.ru/blog/v-chem-osobennosti-sportivnyh-protezov> (дата обращения: 06.02.2024). – Режим доступа: Раздел «Блог».
2. Ottobock. Протезы для занятий спортом. – Текст: электронный // Ottobock [сайт]. – 2024. – URL: <https://www.ottobock.com/ru-ru/solutions/prostheses/sport-prostheses> (дата обращения: 06.02.2024). – Режим доступа: Раздел «Спортивные протезы».

3. Ортореал. Подготовка к протезированию. – Текст: электронный // Ортореал [сайт]. – 2024. – URL: <https://ortoreal.ru/blog/podgotovka-nogi-k-protezirovaniyu/> (дата обращения: 06.02.2024). – Режим доступа: Раздел «Блог».

УДК: 796.011.3

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПИЛАТЕСОМ

Масенко Юлия Романовна

*Научный руководитель — Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В данной статье представлены результаты исследования физического состояния девушек-студенток, занимающихся низкоинтенсивным фитнесом в учреждении высшего образования. Подробно изучены особенности реакции организма студенток на разного вида нагрузки. Проведены исследования показателей физической подготовленности девушек 18-20 лет.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, студентки, физическое состояние, физическая культура.

Актуальность. На современном этапе развития общества наблюдается тенденция к снижению функциональных возможностей организма студентов, что сказывается на показателях состояния здоровья и физической подготовленности. Данный факт напрямую зависит от интенсификации учебного процесса во всех учреждениях образования, в том числе и университетах. В связи с увеличением объема учебной самостоятельной работы студентов, привычный образ жизни меняется, а время на активную двигательную деятельность сокращается [3, 5].

При этом для сохранения здоровья студенток важную роль играет объективная оценка различных компонентов физического состояния, позволяющая рационально организовывать и корректировать тренировку [1, 5].

По мнению многих исследователей [2, 4] одной из основных задач кафедр физического воспитания является создание новых форм проведения занятий физической культурой, а также проведение мониторинга состояния здоровья и уровня физической подготовленности на протяжении всего обучения в университете.

Целью данного исследования явился анализ уровня физического состояния студенток-девушек 18-20 лет занимающихся пилатесом в ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет».

Для достижения поставленной цели были использованы следующие **методы исследования**: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, а также тесты, представленные программой контрольных нормативов на определение силовых способностей и гибкость [1].

Исследование проводилось на базе ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» на занятиях по элективным курсам «Пилатес» в первом семестре 2023-2024 учебного года. В исследовании приняли участие 35 студенток-девушек 18-20 лет.

Результаты исследований и их обсуждения. В результате изучения показателей контрольных нормативов «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» у большинства девушек (60%) наблюдается низкий уровень эластичности мышц. Оценка показателей силовых способностей при рассмотрении результата упражнения «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см» позволяет констатировать, что 33% девушек продемонстрировали низкий уровень развития силы мышц рук, 47% - средний уровень и 20% высокий уровень силовых способностей. Оценка показателей специфического теста, как «Удержание веса тела на предплечьях» показывает,

что у большинства девушек (80%) уровень выносливости находится в пределах ниже среднего, у 13% девушек зафиксирован средний уровень показателя, и лишь у 7% девушек присутствует низкий уровень выносливости. Комплексная оценка уровня физической подготовленности представлена на рисунке 1.

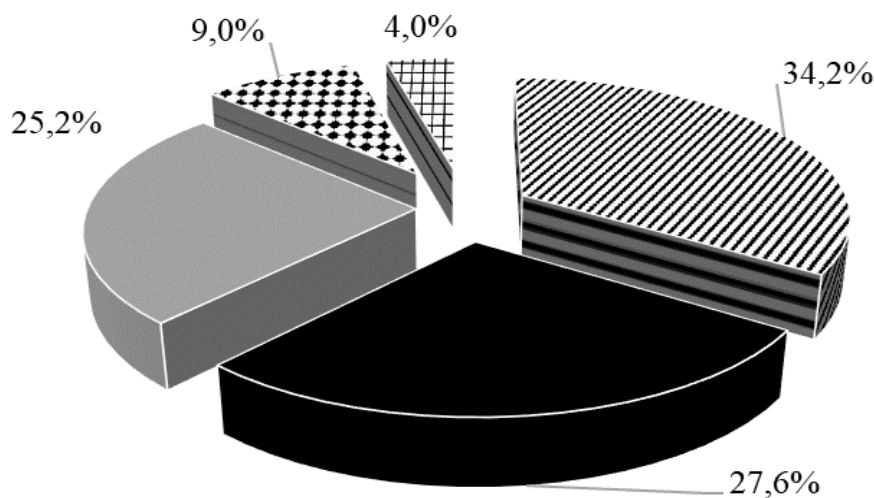


Рисунок 1 - Уровень физической подготовленности студенток 18-20 лет занимающихся низкоинтенсивным фитнесом:  - низкий  - ниже среднего  - средний  - выше среднего,  - высокий

При анализе показателей функционального состояния выявлено, что в результатах Пробы Ромберга зафиксирован низкий уровень статического равновесия и вестибулярной устойчивости (рис.2), поскольку большинство девушек (68%) сохраняли устойчивое положение менее 30 с. Около 25% девушек выполнили пробу на среднем уровне и 7% - на высоком уровне.

Анализ функций внешнего дыхания при выполнении пробы Штанге свидетельствует о низком уровне устойчивости организма, поскольку у 30 студенток (87%) зафиксированы низкие показатели задержки дыхания на вдохе. При выполнении пробы Генче большинство девушек (73%) продемонстрировали низкий уровень тренированности, 27 % средний уровень. Что свидетельствует о нарушении внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, при

доставке кислорода посредством крови к другим органам человеческого организма или же нарушении внутреннего дыхания, то есть газообмена клетки.

При анализе показателей функционального состояния выявлено, что в результатах Пробы Ромберга зафиксирован низкий уровень статического равновесия и вестибулярной устойчивости (рис.2), поскольку большинство девушек (68%) сохраняли устойчивое положение менее 30 с. Около 25% девушек выполнили пробу на среднем уровне и 7% - на высоком уровне.

Анализ функций внешнего дыхания при выполнении пробы Штанге свидетельствует о низком уровне устойчивости организма, поскольку у 30 студенток (87%) зафиксированы низкие показатели задержки дыхания на вдохе. При выполнении пробы Генче большинство девушек (73%) продемонстрировали низкий уровень тренированности, 27 % средний

уровень. Что свидетельствует о нарушении внешнего дыхания у девушек 18-20 лет, при доставке кислорода посредством крови к другим органам человеческого организма или же нарушении внутреннего дыхания, то есть газообмена клетки.

Проанализировав результаты пробы Руфье определено, что большинство девушек (40%) имеют средний уровень работоспособности сердечно-сосудистой системы вовремя и после физических нагрузок, а также 27% высокий уровень и 33% низкий уровень тренированности.

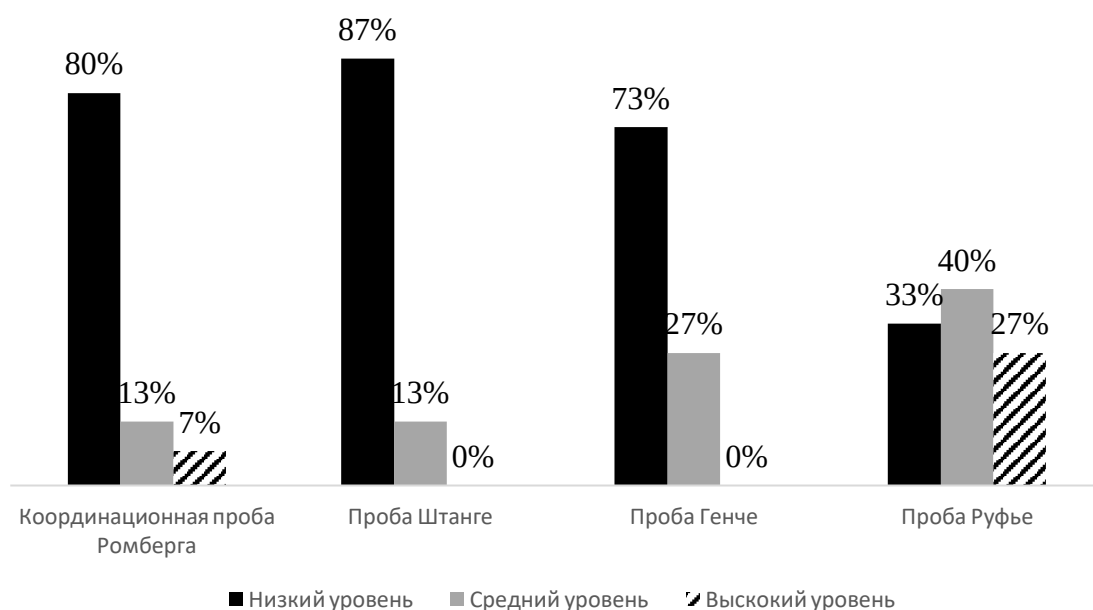


Рисунок 2 - Уровень функционального состояния девушек 18-20 лет, занимающихся низкоинтенсивным фитнесом

Выводы. Проанализировав показатели уровня физического состояния студенток 18-20 лет занимающихся пилатесом, можно сделать вывод, что студентки-девушки имеют удовлетворительные и неудовлетворительные показатели физического состояния, которые оказывают негативное воздействие на процесс физического воспитания в вузе. При этом наиболее высокие результаты были показаны девушками в тестах, характеризующих проявление гибкости, силовых способностей, выносливости.

На основе анализа уровня развития физических качеств и физических кондиций, рекомендовано в учебную программу дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту» включать различные виды двигательной активности, относящиеся, к низкоинтенсивному фитнесу выполняемых в рекреационных условиях, такие как: виды дыхательных практик, пилатес, йога, йоголалатес.

Список литературы:

1. Бутыч, Н.С. Траектории здоровья студента: инструкции по организации занятий физической культурой: учебно-методическое пособие

для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт» всех направлений подготовки / Н.С. Бутыч, Н.Т. Строшкова, И.А. Маюрова; автор приложений Т.С. Морозова; Севастопольский государственный университет, Центр «Физическая культура и спорт», кафедра «Физвоспитание и спорт». - Севастополь: СевГУ, 2022. - 81 с.: ил. + медиаматериалы. - Текст: непосредственный.

2. Горина, Е.А. Отношение современной молодёжи к двигательной активности и их предпочтения / Е. А. Горина, А. Г. Таук, Т. Е. Сими́на // Спортивная наука. Инновации в образовании: материалы студенческой научно-практической конференции. Москва, 8 декабря 2021 г. М.: Российский экономический университет им. Г. В. Плеханова, 2021. С.63-67.

3. Давыдов, В.Ю. Оздоровительный фитнес (аэробика, шейпинг, ритмическая гимнастика и оздоровительная гимнастика): учебное пособие / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград. – 2003. – 141 с.

4. Маюрова, И.А. Физическое состояние студентов первого курса технических специальностей / И.А. Маюрова, Н.С. Бутыч // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – №4. – С. 39-45.

5. Михайлова, С.В. Мониторинг физического состояния человека: учебное пособие для вузов / С. В. Михайлова, Е. А. Калюжный, Е. А. Болтачева [и др.] — Санкт-Петербург: Лань, 2023. — 216 с.: ил.

УДК: 796.5+796.011.1

**ОСОБЕННОСТИ ПРЕДПОЧТЕНИЙ СТУДЕНТОВ ПО
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ
ТУРИЗМОМ В УНИВЕРСИТЕТЕ**

Ростунова Анастасия Сергеевна

Научный руководитель — Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В статье представлены результаты анкетирования студентов, обучающихся по профилю подготовки «Спортивно-оздоровительный туризм» по вопросам выбора типов, форм, видов туризма. Определены предпочтения студентов по выбору средств, используемых для повышения мотивации к занятиям различными видами туризма. Даны рекомендации по совершенствованию рабочих программ дисциплин по специальным предметам.

Ключевые слова: спортивно-оздоровительный туризм, анкетирование, студенты, мотивация.

Актуальность. На сегодняшний день социально-экономические и политические изменения в стране потребовали модернизации образования и, как следствие, системы подготовки специалистов в сфере рекреации и спортивно-оздоровительного туризма [2]. Общеизвестно, что туризм является важной составляющей внеучебной спортивной работы студентов, обучающихся по направлениям подготовки 49.03.03. При этом с каждым годом различные виды туризма набирают все большую популярность в нашей стране и требуют наличия высококвалифицированных специалистов, способных обеспечить эффективное развитие данной отрасли [3].

Принципиально новая социально-экономическая ситуация актуализировала необходимость кадрового обеспечения туристской индустрии России, что требует серьезного подхода к системе высшего

образования и качества подготовки высокопрофессиональных специалистов в этой области [1, 2].

Основная часть. Основной целью исследования было повышение эффективности процесса профессиональной подготовки студентов, обучающихся по направлению 49.03.03 «Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм».

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ литературных источников, анкетирование, методы математической статистики. Для решения поставленных задач в исследовании приняли участие 56 студентов 1-4 курса очной формы обучения направления подготовки 49.03.03 «РиСОТ» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет».

В ходе анкетирования изучались предпочтения студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом по выборам типов, видов и форм туризма (табл.1).

Участникам эксперимента были предложены на выбор следующие типы туризма: 1.1 – культурно-познавательный (экскурсионный), 1.2 – культурно-развлекательный (игровой), 1.3 – краеведческий, 1.4 – рекреационный (активный отдых в природных условиях, туристские походы), 1.5 – реабилитационный (лечебно-восстановительный), 1.6 – спортивный [4].

Таблица 1 – Сводная матрица выбора типов, видов и форм туризма

№ п/п	Кол-во выборов	Ранг	%	№ п/п	Кол-во выборов	Ранг	%	№ п/п	Кол-во выборов	Ранг	%
Типы туризма				Виды туризма				Формы туризма			
1.1	59	1	35,3	2.1	3	5	1,8	3.1	53	1	31,7
1.2	2	5,5	1,2	2.2	74	1	44,3	3.2	27	3	16,1
1.3	4	4	2,5	2.3	2	6	1,1	3.3	36	2	21,6
1.4	55	2	32,9	2.4	19	4	11,4	3.4	23	4	13,8
1.5	2	5,5	1,2	2.5	45	2	26,9	3.5	14	5,5	8,4
1.6	45	3	26,9	2.6	24	3	14,5	3.6	14	5,5	8,4
Σ	167	21	100	Σ	167	21	100	Σ	167	21	100

По результатам выбора типа туризма можно сказать, что первый и второй ранг предпочтительности получили рекреационный (33%) и культурно-познавательный (экскурсионный) туризм (35%), на третьем месте оказался спортивный туризм с достаточно высоким уровнем выбора (27%). При этом реабилитационный туризм и краеведческий не вызвали особого интереса и поделили четвертое место.

Следующей задачей исследования было определение выбора вида туризма обучающимися. Студентам на выбор были предложены занятия по следующим видам туризма: 2.1 – велосипедный, 2.2 – пешеходный, 2.3 – мототуризм, 2.4 – горный, 2.5 – водный, 2.6 – спелеотуризм [4].

По вопросу выбора вида туризма, определяющего направленность учебно-тренировочных занятий большинство студентов, отметили пешеходный (44%), водный (27%), спелеотуризм (14,5%), горный (11,4%) и лишь немногим более 1% респондентов выбрали велосипедный и мототуризм.

Также студентам были предложены на выбор различные варианты форм туризма, реализуемые в практике занятий спортивно-оздоровительным туризмом: 3.1 – самостоятельный, 3.2 – плано-путевочный (коммерческий), 3.3- туризм в пределах Республики Крым (ближний), 3.4 – дальний (за пределами региона), 3.5 – семейный, 3.6 – учебный [4].

Анализ результатов опроса показал, что респонденты предпочли самостоятельный (77%) плано-путевочному (23%) туризму. Определено, что студенты предпочитают ближний туризм (64%), что связано с богатством туристских ресурсов представленного региона. При этом дальнему туризму отдали предпочтение 36% студентов, однако, данный показатель имеет тенденцию к изменению, поскольку на сегодняшний день логистические возможности поездок на материковую часть страны являются затруднительными. При этом семейному и учебному туризму отдают предпочтение равное количество студентов.

С целью повышения мотивации к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом среди обучающихся было проведено исследование предпочтений в выборе средств туризма. Студентам необходимо было определить какие из представленных средств вызывают наибольшее желание для занятий туризмом (не более 3-х выборов): походы выходного дня, туристские слеты, многодневные походы, соревнования по туризму, туристские экспедиции, туристские конкурсы, специальные занятия в спортивном зале, конференции (рис.1).

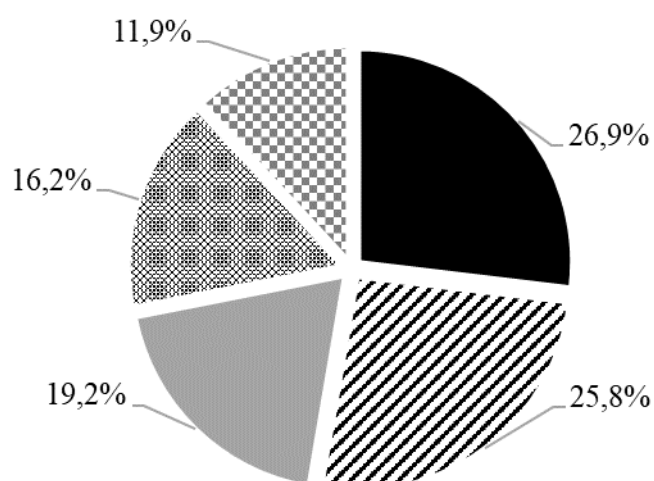


Рисунок 1 – Анализ результатов анкетирования по выбору средств туризма:  - походы выходного дня,  - туристские слеты,  - многодневные походы,  - туристские экспедиции и соревнования,  - туристские конференции, конкурсы, занятия в зале

По результатам анкетирования можно констатировать, что большинство обучающихся предпочитают походы выходного дня (26,9%), а также туристские слеты (25,8%). Не менее привлекательными, по мнению студентов, являются многодневные походы (19,2%), а также, туристские экспедиции и спортивные соревнования (16,2%), однако, при более подробном анализе анкет было выявлено, что данные средства предпочитают студенты, которые уже имеют опыт длительных туристских путешествий. И лишь около 20-ти

(11,9%) выборов было отдано за такие средства как: занятия в спортзале, конференции и конкурсы.

Выводы. Проведенное исследование подтверждает необходимость использования разнообразных типов и видов спортивно-рекреационного туризма в учебном процессе студентов. Результаты анкетирования свидетельствуют, что в процесс подготовки необходимо включать занятия рекреационным и культурно-познавательным туризмом с включением элементов спортивного туризма, отражающие специфику пешеходного, водного и спелеотуризма туризма.

Также в рабочие программы дисциплин по специальным предметам необходимо вводить занятия, направленные на обучение основным туристским навыкам и умениям, а в рамках воспитательной работы проводить туристские слеты и походы выходного дня со студентами.

Список литературы

1. Бутыч, Н.С. Траектории здоровья студента: инструкции по организации занятий физической культурой: учебно-методическое пособие для студентов вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт» всех направлений подготовки / Н.С. Бутыч, Н.Т. Строшкова, И.А. Маюрова; автор приложений Т.С. Морозова; Севастопольский государственный университет, Центр «Физическая культура и спорт», кафедра «Физвоспитание и спорт». - Севастополь: СевГУ, 2022. - 81 с.

2. Кузнецов С.А. Методологические основы формирования нормативно-правовой культуры специалиста сферы социального туризма // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2019. – № 14(3). – С. 80-84.

3. Маюрова, И.А. Особенности развития туризма в г. Севастополе и Республике Крым / И.А. Маюрова, Д.Д. Попова // Физическая культура. Рекреация. Спорт: материалы VI Международной научно-практической конференции. – Севастополь. – 2022 – С. 351-357.

4. Тарасеня, Т.Ю. Мотивация студентов к занятиям спортивно-оздоровительным туризмом / Т.Ю. Тарасеня // Ученые записки. – 2007. – №6 (28) – С. 90-93.

УДК 613.7

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Шуняева Вероника Сергеевна

Научный руководитель – Дауров Аслан Маметбиевич, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры, ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт», г. Ставрополь, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается актуальная проблема профилактики, реабилитации и социальной адаптации детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА). Особое внимание уделено физическому воспитанию, которое играет ключевую роль в развитии координации движений, силы, гибкости и выносливости детей с нарушениями ОДА.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, инклюзивное образование, нарушения опорно-двигательного аппарата (ОДА), детский церебральный паралич (ДЦП).

Введение. Актуальность изучения физического воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (ОДА) обусловлена тем, что в настоящее время количество детей с данным заболеванием неуклонно растет. Это нарушение наблюдается у 8-11% детей. Среди них большую часть составляют дети с церебральным параличом (ДЦП) (90%). Можно выделить следующие причины нарушения опорно-двигательного аппарата: эндогенные причины (наследственные); экзогенные причины (факторы, влияющие на перинатальный и постнатальный периоды онтогенеза); причины, воздействующие

во внутриутробном периоде; причины, воздействующие во время родов (родовая травма); причины, воздействующие на первом году жизни (нейроинфекции: энтерит, менингит и т.д., ушибы головы) [2].

Физическое воспитание играет ключевую роль в жизни детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Оно помогает развивать силу, гибкость, координацию движений и выносливость – это важно для детей с двигательными нарушениями. Кроме того, физическое воспитание способствует улучшению психического здоровья, так как занятия спортом помогают снизить уровень стресса и тревоги, улучшить настроение и повысить самооценку. Также необходимо отметить, что оно играет важную роль в социализации детей с ограниченными возможностями – занятия в группе помогают детям научиться взаимодействовать с другими людьми, развивать социальные навыки и учиться работать в команде.

Основная часть. Проведенное нами педагогическое наблюдение было направлено на изучение, того, как физическое воспитание помогает детям школьного возраста с нарушением опорно-двигательного аппарата.

В современную систему физического воспитания входят различные термины и понятия. В число приоритетных понятий физического воспитания входят: физическое состояние, физическое здоровье, физическая подготовленность, физическое развитие, здоровый образ жизни и др. Поэтому в данном наблюдении ключевым аспектом будет являться физическое развитие.

В исследовании приняло участие 10 детей школьного возраста, у которых проявляются такие формы нарушений, как нарушения мышечного тонуса, нарушение равновесия и координации движения, также часто отмечаются нарушения в эмоциональной сфере. Имеется задержка в развитии логического мышления в формировании познавательных интересов. У большинства детей также наблюдается задержка психического развития (двигательные, речевые, сенсорные расстройства).

Существуют различные методики оценки физического развития детей школьного возраста (методика антропометрических измерений, методика оценки физической подготовленности, методика оценки физического состояния, методика оценки питания и т.д.). Однако большинство из них не всегда удобны для использования в рамках образовательного процесса. В связи с тем, что основной аспект физической культуры – это физические упражнения, предлагается оценивать физическое развитие посредством их выполнения. Удобство процесса тестирования обеспечивается кондиционированием упражнений, разделенных на различные исходные положения.

Перечисленные исходные положения включают сидение на стуле для оценки мелкой моторики и движений верхних конечностей, лежание на животе для анализа силы мышц и подвижности суставов, стояние на коленях для оценки координации и навыков удержания тела, а также стойку для оценки двигательных навыков в положении стоя и вертикализации тела. Этот подход позволяет сделать процедуру тестирования более удобной и эффективной.

В систему такого оценивания так же входит оценка выполнения физических упражнений. Оно разделено на самостоятельное выполнение и с помощью. Таким образом, удастся отследить динамику физического развития у всех детей, в том числе и обучающихся с тяжелой формой нарушения ОДА.

Методика лечебной физической физкультуры (ЛФК) состоит из комплекса упражнений, которые направлены на укрепление мышц, улучшение координации движений и повышение подвижности суставов. Важным элементом являются исходные положения, которые способствуют наиболее эффективному использованию упражнений и направлению движения, амплитуде и скорости выполнения [6].

Упражнения ЛФК разделяются на различные типы, чтобы обеспечить максимальную эффективность тренировок. Пассивные упражнения выполняются с участием педагога, в это время учащийся усваивает их

зрительно, на слух и через ощущения. Упражнения с помощью включают в себя участие как педагога, так и учащегося. Рефлекторные упражнения проводятся с использованием раздражения определенных рефлексогенных зон, что стимулирует соответствующие двигательные реакции. Активные упражнения предполагают произвольное выполнение движений самими учащимися без внешней помощи, но под контролем. Упражнения на расслабление мышц способствуют восстановлению координации движений и нормализации работы внутренних органов. Упражнения на растягивание помогают улучшить эластичность, обеспечивая восстановление подвижности в суставах. Дыхательные упражнения направлены на нормализацию акта дыхания в состоянии покоя и при сочетании с различными движениями [4].

Все дети, участвующие в занятиях, прошли тестирование, где были установлены нормы результатов для каждого упражнения. Эти нормы, определенные на основе изучения учащихся с нормальным здоровьем, использовались для расчета оценок по каждому показателю. Самостоятельное выполнение упражнений оценивается до 10 баллов, а выполнение с помощью – до 5 баллов, исходя из установленных нормативов.

Результаты исследования и их обсуждение. В результате проведенных занятий со школьниками наблюдается прогресс во всех аспектах формирования двигательных навыков:

- мелкая моторика, движения верхних конечностей – 24 %;
- сила мышц и подвижность суставов конечностей, двигательные навыки в положении лежа – 18 %;
- навыки удержания в пространстве, координация – 15 %;
- двигательные навыки в положении стоя, вертикализация – 32 %.

Анализ динамики физического развития учащихся выявил растущую тенденцию в формировании двигательных навыков. Основная цель проведения мониторинга заключается не только в оценке текущего уровня сформированности навыков, но и в определении ближайших направлений

для дальнейшего развития. Это достигается путем систематического структурирования двигательных действий по различным показателям. Таким образом, применение мониторинга физического развития позволяет быстро и эффективно оценить прогресс двигательного развития детей с ослабленным опорно-двигательным аппаратом, сокращая необходимые временные затраты.

Выводы. Проведенное исследование позволяет сделать соответствующие выводы, что главными задачами физического воспитания детей с нарушениями ОДА можно считать: укрепление и развитие мышц, улучшение координации движений; повышение общей выносливости и силы; развитие гибкости и подвижности суставов; улучшение кровообращения и обмена веществ в организме; повышение самооценки и уверенности в себе; улучшение качества жизни ребенка, его социальной адаптации; профилактика возможных осложнений и заболеваний, связанных с нарушением опорно-двигательного аппарата; улучшение общего состояния здоровья ребенка.

Также упражнения из лечебной физической культуры способствуют уменьшению степени выраженности двигательных синдромов: нормализации мышечного тонуса, стабильности поз и положения конечностей, уменьшению насильственных движений. Ребенок начинает правильно ощущать позы и движения, что является важным стимулом к развитию и совершенствованию двигательных функций.

Список литературы

1. Боярская, Л. А. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы: учебное пособие / Л. А. Боярская – Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2017. – 118 с.
2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В2 т. Т.1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.

3. Мансурова, Г.Ш. Нарушения опорно-двигательного нарушения у детей школьного возраста / Г.Ш. Мансурова, И.В. Рябчиков, С.В. Мальцев и др. // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2017. – №62 (5). – С. 187-191.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: Учеб. для вузов физ. культуры / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 381 с.
5. Написание курсовых и выпускных квалификационных работ в области физической культуры: Учебно-методическое пособие / А. М. Дауров, Н. В. Лукьяненко, Р. Р. Магомедов [и др.]; Ставропольский государственный педагогический институт. – Ставрополь: Ставропольский государственный педагогический институт, 2023. – 68 с.
6. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. Пособие / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

УДК 611.1-057.875:796.526

**ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
НАГРУЗКИ УМЕРЕННОЙ ЗОНЫ МОЩНОСТИ**

Григорова Надежда Андреевна

Научный руководитель – Жмурова Татьяна Анатольевна, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» г. Севастополь, Россия

Аннотация. На сегодняшний день, по данным литературных источников, для молодёжи характерным является «низкий» уровень физической подготовленности. Как известно, функциональное состояние систем организма обуславливает возможности как развития физических качеств, так и достижение успехов спортивной деятельности. Цель данной работы – определить особенности функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы обследуемых в условиях нагрузки умеренной мощности

на подготовительном этапе тренировочного процесса. Анализ контрольных значений показателей сердечно-сосудистой системы выявил изменения гемодинамических параметров, что определяет тип кровообращения обследуемых, в соответствие со значением показателя сердечного индекса. Таким образом, для обследуемых, в условиях нагрузки умеренной зоны мощности, характерным явилось нестабильность гемодинамического обеспечения функциональной деятельности, что определяет повышение «цены» физиологической адаптации и неэкономичность работы физиологических систем организма в целом, на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Ключевые слова: гемодинамические параметры, тип кровообращения, нагрузка умеренной мощности, подготовительный этап, девушки.

Введение. Скалолазание является относительно молодым и стремительно развивающимся видом спорта и активного отдыха. Помимо развития физических качеств и достижения высоких спортивных результатов, занятия скалолазанием способствуют благоприятному рекреационному воздействию организм, что обуславливает растущую популярность среди молодежи этого вида двигательной активности [1, 4, 5].

Вместе с тем, отмечено, что уровень физической подготовленности молодежи России в возрасте 18–29 лет характеризуется как «низкий» [3].

Скалолазание требует максимального развития всех основных физических качеств – силы, гибкости, быстроты, ловкости и выносливости. Таким образом, уровень физического развития, обусловленный состоянием функциональных систем организма, напрямую влияет на достижения в спортивном скалолазании. Так, по данным Жигарева О.Л., систематические занятия спортивно-оздоровительным туризмом способствуют повышению функциональных резервов организма, обусловленное повышением возможностей кардио-респираторной системы [2]. На основании

вышеизложенного, цель данной работы – определить особенности функциональной деятельности сердечно-сосудистой системы обследуемых в условиях нагрузки умеренной мощности на подготовительном этапе тренировочного процесса.

Основная часть. Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в условиях научной лаборатории психофизиологических и функциональных исследований, отвечающей требованиям безопасности во время выполнения исследовательских работ и действующим СанПиН, в котором принимали участие 16 девушек ($21,8 \pm 0,7$ лет) основной группы здоровья, занимающихся в спортивной секции «скалолазание». Для достижения поставленной цели проводились исследования параметров центральной гемодинамики обследуемых до начала (фоновые значения) по окончании (контрольные значения) тренировочного занятия на подготовительном этапе. Тренировочные занятия спортивной секции «скалолазание» проводились с нагрузкой в зоне умеренной мощности.

Для определения влияния аэробной нагрузки на организм обследуемых проводилась регистрация функциональных показателей сердечно-сосудистой системы осциллометрическим методом: систолическое и диастолическое артериальное давление (АДс и АДд соответственно, мм рт. ст.), пальпаторный метод использовали для определения частоты сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), расчетный метод применяли в определении ударного (УОК, мл) и минутного объемов крови (МОК, мл/мин). Тип кровообращения определяли с применением методического подхода, рекомендованный Шхвацабая И.К. (1981), по показателю сердечного индекса (СИ, у.е.). Сердечный индекс рассчитывали по формуле: $СИ = \frac{МОК}{S}$, где МОК – минутный объем крови (мл/мин); S – площадь поверхности тела (м²). С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (М), стандартной

ошибки (m). Для оценки достоверности различий использовались стандартные значения критерия t Стьюдента.

В начале эксперимента, в состоянии относительного покоя, у всех обследуемых параметры центральной гемодинамики определены в соответствие со значениями верхней границы физиологической нормы данного возрастного периода (ВОЗ/МОГ, 1999; ОНК VII, 2003) (табл.1).

Так, показатели артериального давления - систолического и диастолического составляли $123,1 \pm 4,4$ и $79,0 \pm 3,75$ мм рт. ст., соответственно. Тип кровообращения обследованных, обусловленный значением показателя СИ, определяет эукинетический (ЭТК) и гипокинетический (ГТК) тип кровообращения в 76% и 24% всех случаев обследования, соответственно. Гиперкинетический тип кровообращения, в состоянии относительного покоя, у обследуемых студентов не выявлен.

Таблица 1 – Основные показатели центральной гемодинамики обследуемых, в состоянии относительного покоя, до начала эксперимента (n=16)

№ п/п	АД, мм рт.ст.		ЧСС, уд/мин	МОК, мл/мин	УО, мл
	АДс	АДд			
М	123,1	79,0	81,7	5890,57	72,1
m	4,4	3,75	6,2	186	6,8

Примечание: М – среднее арифметическое, m — стандартное отклонение

В источниках научной литературы определено влияние физической нагрузки аэробной направленности в изменении локальных и региональных сосудистых реакций (Искандеров Б.Г., 2009; Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н., 2005). Анализ данных, полученных по завершению эксперимента, в условиях аэробной нагрузки умеренной мощности, выявил изменения параметров артериального давления и центральной гемодинамики относительно фоновых значений, что обуславливает тип кровообращения обследуемых в соответствие со значением показателя сердечного индекса.

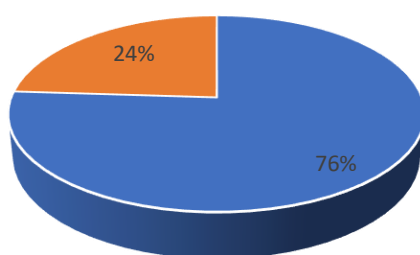
Таблица 2 – Контрольные показатели центральной гемодинамики обследуемых в зависимости от типа кровообращения, относительно фоновых значений (n=16)

№ п/ п	Показатели центральной гемодинамики обследуемых	Тип кровообращения		
		ЭТК (80%)	ГрТК (14%)	ГТК (6%)
1	АДс, мм рт. ст.	138,1±4,6**	143,2±6,1***	133,8±5,1*
2	АДд, мм рт. ст.	88,1±3,8**	91,7±3,5***	83,7±3,7*
3	ЧСС, уд/мин	89,2±7,3**	91,1±6,7**	83,1±5,7
4	МОК, мл/мин	6877,32±407***	7506,64±503***	6166,02±364*
5	УО, мл	77,1±4,1*	82,4±3,4**	74,2±3,4

Примечание: * - достоверность значений $p \leq 0,05$; ** - достоверность значений $p \leq 0,01$; *** - достоверность значений $p \leq 0,001$

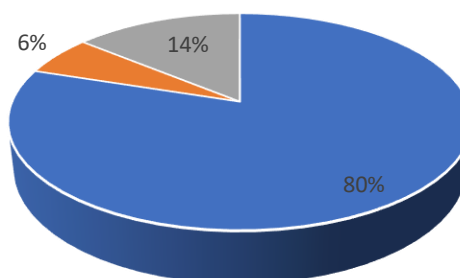
Так, наибольший прирост значений контрольных показателей систолического и диастолического артериального давления составил 16,3% ($p \leq 0,001$) и 16% ($p \leq 0,001$), соответственно. Выявлен наибольший прирост значения показателя ЧСС на 11,5% ($p \leq 0,01$) выше относительно фоновых показателей, что в свою очередь обуславливало повышение показателей ударного и минутного объёмов крови (табл. 2).

Соотношение уровня типа
кровообращения обследуемых
до начала эксперимента



■ ЭТК ■ ГТК

Соотношение типа
кровообращения обследуемых по
завершению эксперимента



■ ЭТК ■ ГТК ■ ГрТК

Рисунок 1 – Соотношение уровня типа кровообращения обследуемых в состоянии относительного покоя и в условиях нагрузки умеренной мощности на подготовительном этапе

Таким образом, изменения гемодинамических параметров в условиях нагрузки умеренной мощности, в соответствие со значением показателя сердечного индекса, обуславливает в 80% и 6% всех случаев эукинетический и гипокинетический тип кровообращения обследуемых, соответственно (рис. 1).

При этом, у обследуемых студентов выявлен гиперкинетический тип (ГрТК) кровообращения в 14% всех случаев.

Выводы. Функциональное состояние сердечно-сосудистой системы обследуемых, в предъявляемых условиях нагрузки умеренной зоны мощности, на подготовительном этапе характеризуется нестабильностью гемодинамического обеспечения функциональной деятельности, обусловленной сниженными функциональными резервами. Вместе с тем, нерациональная работа миокарда обуславливает не достаточное для оптимального функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, тем самым определяя «цену» физиологической адаптации к предъявляемой нагрузке, и обуславливает неэкономичность работы физиологических систем организма в целом обследуемых девушек.

Список литературы:

1. Байковский, Ю. В. Теория и методика тренировки в горных видах спорта / Ю. В. Байковский – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 320 с.
2. Жигарев, О.Л. Влияние занятий туризмом на морфофункциональные и психофизиологические показатели студентов / О.Л. Жигарев, Р.И. Айзман // Валеология. – 1999. – № 2. – С. 19-22.
3. Зюрин, Э.А. Исследование результативности выполнения нормативов ВФСК ГТО I–VI ступени как фактора, определяющего физическую подготовленность детей, подростков и студенческой молодежи Российской Федерации / Э.А. Зюрин, Н.В. Масягина, В.А. Куренцов // Вестник спортивной науки. – 2017. – С. 43-47.

4. Карунина, А.А. Спортивное скалолазание: программа школьной секции / А.А. Карунина – М.: Чистые пруды, 2010. – 32 с.

5. Фефилатьев, С. А., Влияние скалолазания на развитие физических качеств человека / С. А. Фефилатьев, М. А. Чугин // Наука-2020. – 2022. – С. 180-184.

УДК: 796.012.5+796.57

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ РЕКРЕАЦИОННЫМ КАЯКИНГОМ

Малинин Вадим Андреевич

Научный руководитель — Маюрова Инна Александровна, кандидат педагогических наук, ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. В данной статье представлены особенности рекреационного морского каякинга, как средства физического воспитания студентов. Определена роль технической подготовленности в тренировочном процессе каякеров. Описаны пути совершенствования тренировочного процесса в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре»

Ключевые слова: морской каякинг, рекреация, техническая подготовка, студенты.

Введение. В настоящее время все большее количество молодых людей приобщается к различным захватывающим и нетрадиционным видам двигательной активности, способной разнообразить досуг и удовлетворить потребность в движении и эмоциях [1].

Одним из наиболее популярных среди студенческой молодежи города Севастополя является разновидности водного туризма, основной целью которых принято считать оздоровление, восстановление и удовлетворение потребностей.

Известно, что рекреационный морской каякинг, один из видов, водного

туризма, заключающаяся в передвижении на каяке вдоль морского побережья с целью развлечения и отдыха. Однако, несмотря на лёгкость в освоении управления каяком и устойчивость судна туристам необходимо владеть базовыми техническими приёмами, которые позволят в полном объеме достичь поставленных целей [4].

По мнению В.Н. Платонова (2004) техническая подготовка - это степень освоения спортсменом системы движений, соответствующей особенностям спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Данное понятие можно отнести и к морскому каякингу, где основным движением, которое первостепенно осваивают каякеры, является гребля, от правильности техники которой зависит эффективность и комфортность передвижения на воде, а также личная безопасность туриста [1, 3].

На сегодняшний день изучение особенностей спортивной техники каякеров является важной составляющей спортивного совершенствования и общего повышения эффективности учебно-тренировочной деятельности. При этом анализ научно-методической литературы позволил констатировать фрагментарность вопроса в научно-методических подходах к освоению основных технических элементов в каякинге. Большинство, представленных методик, касаются смежного вида спорта – гребли на байдарках и каноэ. Отсутствие актуальной и адаптированной информации о технике в морском каякинге и обусловили актуальность данного исследования [2, 3, 5].

Целью исследования являлось определение уровня владения основными техническими приемами в рекреационном каякинге среди студенческой молодежи.

Для достижения поставленных в исследовании задач использовались следующие методы: анализ литературных источников, педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Основная часть. В проведённом исследовании приняло участие 15

студентов-юношей Севастопольского государственного университета в возрасте 18-20 лет, занимающихся рекреационным морским каякингом в рамках дисциплины «Элективные курсы по физической культуре», опыт занятий каякингом у испытуемых 4 месяца.

Для достижения цели исследования студентам предлагалось выполнить три основных технических приема, выполняемых на воде: прямая гребля, параллельная опора и самоспасение.

Особенностью упражнения «прямая гребля» являлось преодоление дистанции 1400 метров за наименьшее количество времени. Оптимальным временем было принято считать 8 минут, ориентируясь на прохождение дистанции опытным инструктором. При оценке упражнения оценивалась техника удержания устойчивого положения в каяке при выполнении гребковых движений.

Приём «параллельная опора», представляет собой движение, когда весло располагается перпендикулярно кокпиту рабочей стороной лопасти вниз. Выполняется короткое движение (амплитуда не более метра) веслом от носа к корме и обратно. При ощущении наличия опоры на воду каяк необходимо наклонить на 45 градусов и удерживать положение в течении 10 секунд.

Не менее важным в морском каякинге является прием «самоспасение». При котором турист переворачивается в каяке и катапультируется, сдёргивая «юбку» и, упираясь двумя руками на кокпит, выталкивает себя из каяка. Далее переворачивает каяк на киль надавив весом на корму. После чего принимает горизонтальное положение в воде и садится в каяк, располагая ноги сверху кокпита. Зафиксировав свое положение в каяке, убирает ноги в кокпит.

Оценка выполнения технических приёмов проводилось тремя инструкторами, имеющими высшее профильное образование и спортивную квалификацию в гребле. Студентам предлагалось выполнить каждый прием по три раза, засчитывалась попытка, выполненная согласно методическим указаниям. За лучшую попытку экспертами выставались баллы,

соответствующие следующей оценке (2 балла – неудовлетворительно, 3 – удовлетворительно, 4 – хорошо, 5 – отлично), результаты тестирования представлены на рисунке 1.

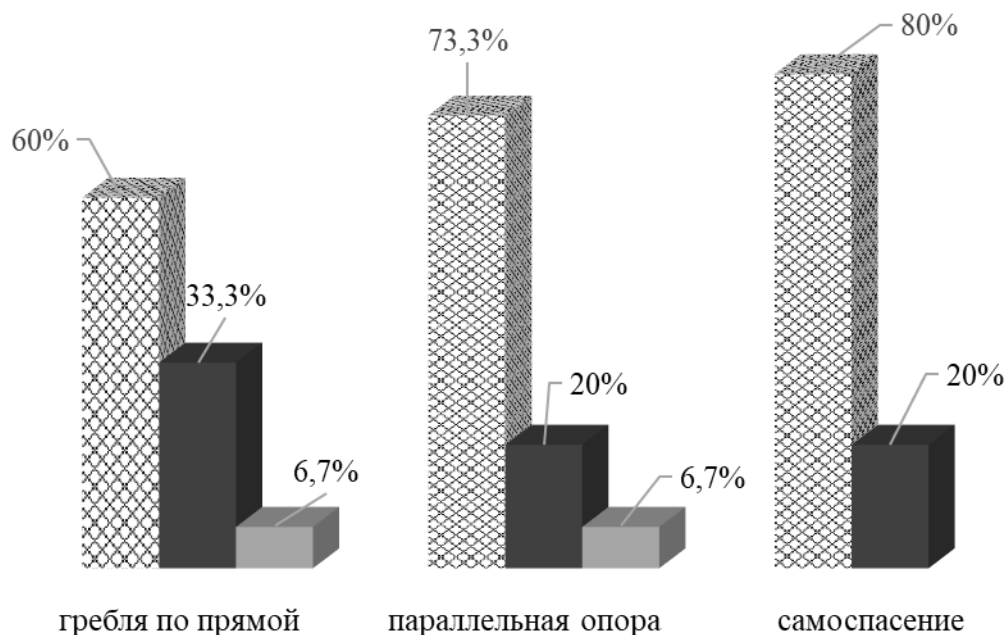


Рисунок 1 – Уровень освоения технических элементов морского каякинга студентами: - неудовлетворительно, - удовлетворительно, - хорошо

Проанализировав результаты оценки техники удержания устойчивого положения на воде, при выполнении гребковых движений зафиксировано, что у большинства студентов (60%) техника владения каяком в движении соответствует оценке неудовлетворительно, при этом на оценку удовлетворительно данный прием выполнили 5 студентов и лишь 1 турист продемонстрировал хороший результат.

Необходимо отметить, что с приемом «параллельная опора» не справилось 11 студентов (73,3%), 3 человека показали удовлетворительный результат и лишь 1 турист продемонстрировал хороший результат. Данные показатели свидетельствуют о недостаточном уровне технической подготовленности, при управлении каяком в условиях высоких волн и ветра.

Наиболее низкие результаты были показаны студентами при оценке приема «самоспасение», так 12 туристов не справились с заданием и не

смогли вовремя покинуть каяк, и лишь у 3-х испытуемых отмечается умение катапультироваться, однако с заданием вернуться в каяк они не справились, что свидетельствует о недостаточной физической подготовленности.

Таким образом, оценивая результаты тестирования, можно констатировать, что студенты обладают низким уровнем технической подготовленности, не позволяющим качественно выполнять основные элементы техники. Несмотря на рекреационную направленность морского туризма, результаты тестирования свидетельствуют, о необходимости включения в тренировочный процесс студентов, занимающихся рекреационным каякингом специальных упражнений, направленных на овладение основными техническими элементами и развитие ведущих физических качеств.

Список литературы:

1. Агеева, Г. Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для СПО / Г.Ф. Агеева, Е. Н. Карпенкова. – 4-е изд., стер. – Санкт-Петербург: Лань, 2024. – 68 с.
2. Колесник, И.А. Отличительные особенности техники скоростного поворота у пловцов / И.А. Колесник // Здоровье для всех. – 2012. – №2. – С. 33-37.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 787 с.
4. Терентьев, А. Морской каякинг / А. Терентьев // НКО «Тихоокеанский туристический союз»: [сайт]. – 2024. – URL: <https://vladivostok.travel/todo/sea-kayaking/> (дата обращения 10.04.2024)
5. Юрин, В.Е. Сольфеджио белой воды / В.Е. Юрин – М.: Восточная книжная компания, 1997 – 224 с.

УДК:796.011

РОЛЬ ФИТНЕСА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Купрацевич Ксения Николаевна, Смирнова Анна Игоревна

Научный руководитель – Луценко Сергей Яковлевич, Кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическая культура» ФГБОУ ВО «Калининградский государственных технический университет», г. Калининград, Россия

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос значимости фитнеса в наше время и влияние занятий различными видами на физическую подготовленность и физическое здоровье молодежи. Представлен социологический опрос о значении занятий фитнесом в среде студенческой молодежи.

Ключевые слова: фитнес, здоровый образ жизни, физическая культура, значение и влияние.

Введение. Фитнес – один из видов физической культуры, который включает в себя различные направления физической активности, направленные на улучшение физической подготовленности, что в свою очередь приводит к укреплению здоровья. Различные направления фитнеса позволяют человеку выбрать тип двигательной активности исходя из предпочтений.

Физические упражнения аэробной направленности, целью которых является здоровье, относятся к фитнесу. Занятия каким-либо видом спорта, ставящее своей задачей достижение высоких результатов уже не могут быть отнесены к фитнесу [1].

Практическим проявление являются разные фитнес-программы, которые представляют собой основы деятельности групп, а еще индивидуальных фитнес-занятий. Фитнес-программы как форма двигательной активности, в рамках групповых, либо индивидуальных занятий, могут иметь как оздоровительную целенаправленность, так и преследовать цели,

связанные с достижением двигательных и спортивных задач на довольно высоком уровне. В 1-ом случае фитнес-программы направлены на цели оздоровительного фитнеса, во втором — спортивно-ориентированного, или двигательного.

По суждению эксперта В.А. Магина оздоровительная физическая культура рассматривается как важнейший элемент здорового образа жизни. Для того чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека надо использовать только научно доказанные средства и способы физического воспитания [2].

В настоящее время активно ведётся поиск новых программ оздоровительной тренировки в области фитнес-индустрии. Развитая система фитнес-клубов, от маленьких до крупных сетевых, сделали фитнес доступным оздоровительным видом занятий. Единоновременно с этим развивается внутренняя программная структура фитнеса. Разумеется, происхождение и внедрение многих оздоровительных программ, предлагаемых фитнес-клубами, неудовлетворительно обосновано научно, это касается их результативности и безопасности для здоровья, возрастной ориентации, а еще методологии разработки занятий и принципов индивидуализации нагрузки.

В то же время забота о здоровье становится частью образа преуспевающих, серьёзных деловых людей. Это позитивное воздействие преобразований. Ценность здоровья в нормативных представлениях увеличилась, но не стала фактом сознания, осталась пока на уровне моды. Реальное поведение под влиянием создавшихся условий ухудшилось. В свою очередь, по суждению экспертов, категория волеустановки крепко связаны с схожими по смыслу феноменом — культура здоровья. Оба представления включают культурное освоение окружающего мира, образование, здоровье на высоком уровне.

Такие категории как «культура эмоций», «культура питания», «культура движения», «гигиеническая культура»; «культура общения», характеризующие

как составляющие здорового образа жизни, абсолютно, относятся к всеобщему определению культурного и воспитанного человека. В базовое представление «всесторонне развитый человек» всё чаще включается личность здоровая, ориентированная на здоровье.

Существует ряд возражений, к примеру, несовпадение между условиями к профессионально-личностному формированию предстоящего специалиста и его действительным уровнем совершенствования. А это является основной движущей силой его улучшения средствами фитнес-культуры. Фитнес-культура в университете является одним из элементов процесса образования общей и профессиональной культуры. [2] Как общеобразовательная дисциплина она является одним из средств образования всесторонне развитой личности, компонентом укрепления здоровья, оптимизации физического и психофизиологического самочувствия студенческой молодёжи в процессе обучения. Фитнес-культура охватывает качества личности, которые позволяют ей развиваться в единстве с культурой общественности, добиваться творческих успехов, решать конфликт между трудом и отдыхом.

Долголетний навык использования фитнес-программ в зарубежных странах позволяет определить главные факторы их эффективной разработки в современных условиях:

- Фитнес-программа способствует образованию у занимающихся понятого отношения к участию в ней.
- Комплексы упражнений составляются с учётом подготовленности и общедоступности.
- Фитнес-программа нацелена на получение удовольствия от занятий. На 1-й план выносятся потребности, мотивы и интересы занимающихся.
- Фитнес-программа содержит конкретные цели, которые перед ними ставятся: активный отдых, увеличение уровня физической подготовленности, снижение массы тела.

– Фитнес-программа предусматривает оценку состояния здоровья и уровня физической подготовленности занимающихся, причём тестирование осуществляется планомерно с помощью комплексного контроля и проводится через определённые интервалы времени, так как это способствует поддержанию интереса занимающихся к программе.

– Фитнес-программа способствует общению занимающихся друг с другом на фоне положительных эмоций в процессе выполнения упражнений.

– Фитнес-программа регулярно обновляется, что поддерживает здоровую конкуренцию, избегая выражений соревновательности и связанных с этим крупных и существенных нагрузок.

Достижение человеком решение внутренних конфликтов гарантирует его социальную стабильность, производительную включенность в жизнь и труд, создаёт ей психологический комфорт. Из всего сказанного следует, что фитнес-культура значима и необходима для студенческой молодёжи.

Известно, что каждодневные многочасовые академические занятия вынуждают студентов вести малоподвижный образ жизни. С точки зрения физиологии это один из стресс-факторов гиподинамии на фоне умственных перегрузок, который является возражением между достижениями студентов в освоении профессии и потерями в состоянии здоровья.

Основная часть. Целью данного исследования являлось рассмотрение роли фитнеса в формировании здорового стиля жизни у студентов.

Для достижения поставленной цели был проведен социологический опрос, в котором приняло участие 70 студентов первого курса института отраслевой экономики и управления.

Результаты исследования свидетельствуют о достаточно большой роли двигательной активности в жизни студентов (рис.1).

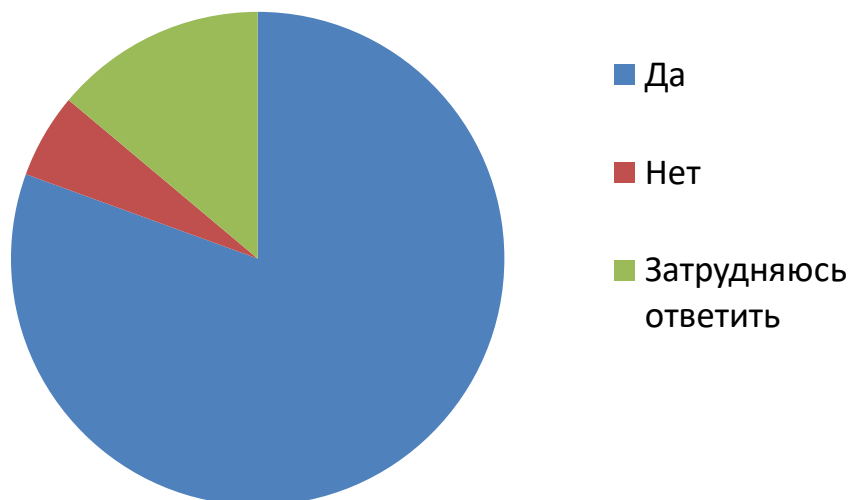


Рисунок 1 – Результаты ответа на вопрос: «Помогает ли фитнес в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи?»

Как видно (рис. 1), многие считают, что фитнес помогает в формировании здорового образа жизни у студенческой молодежи (80%), затрудняются ответить люди, которые возможно не знают о фитнес-программах и в целом о плюсах данного вида спорта (14%), остальные считают, что фитнес не помогает в формировании здорового образа жизни у студентов.

Исходя из этого можно сделать вывод, что не все студенты знают о пользе и влияния фитнеса на тело, поэтому ответы весьма разнообразны. 80% опрошенных студентов считают, что фитнес помогает в формировании здорового образа жизни, 6% опрошенных считают, что фитнес не помогает в формировании здорового образа жизни, а 14% затрудняются в ответе, что говорит о незнании пользы от данного вида спорта.

Большая часть опрошенных (см. рис. 2) считают, что фитнес в университете нужен для улучшения состояния тела (71%), для общего развития (23%) и для предотвращения возникновения различных заболеваний (6%).

71% опрошенных студентов считают, что фитнес в университете нужен для улучшения состояния тела, 23% думают, что фитнес нужен для общего

развития и 6% придерживаются, что фитнес нужен для предотвращения различных заболеваний. Фитнес выполняют все перечисленные положительные влияния на студентов, но не многие знают об этом.



Рисунок 2 – Результаты ответа на вопрос: «Для чего нужен фитнес в университете?»

Студенты нашего университета хотели бы видеть такой вид фитнеса, как йога (48%), а также пилатес (37%) и бодифлекс (25%) (рис.3).

Большинство студентов, а именно 48% хотят видеть в университете такой вид фитнеса, как йога, 37% хотят видеть пилатес и 25% бодифлекс. Каждый вид по своему увлекательных и полезен, главное отталкиваться от своих желаний и состояния здоровья.

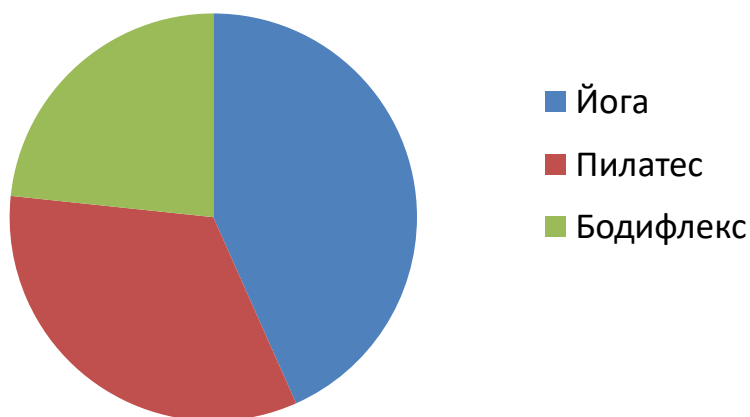


Рисунок 3 – Результаты ответа на вопрос: «Какой вид фитнеса вы бы хотели видеть в университете?»

Большинство студентов университета понимают важность фитнеса в формировании здорового образа жизни. Как показал опрос студентов, большинству необходим фитнес для улучшения состояния тела и на их взгляд йога является наиболее подходящим для достижения данной цели.

Вывод. Фитнес является многофункциональным и разнообразным, что оказывает положительное влияние на здоровье студентов, основываясь на том, что студенты проводят большое количество времени в сидячем положении, то в большинстве случаев начинаются проблемы с суставами и осанкой. Данный вид спорта улучшает осанку и укрепляет суставы, а также улучшает иммунную систему. Таким образом фитнес-культура занимает неотъемлемую часть в жизни студенческой молодежи.

Список литературы:

1. Магин, В. А. Психолого-педагогический аспект культуры здоровья личности будущего специалиста по физической культуре и спорту. / В.А. Магин // Материалы VII Международного научного конгресса. – Т.1 – М.: Спорт Академ Пресс, 2003. – 543 с.
2. Малозёмов, О. Ю., Физкультурная деятельность в сохранении здоровья учащихся социально педагогический аспект: Монография. / О.Ю. Малозёмов. –Екатеринбург: УроРАО, УГМА. Изд-во АМБ, 2008. – 215 с.
3. 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.

УДК [612.017.2:611.1/.2-057.875]:796.015.572

ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТАЦИОННО-ПРИСПОСОБИТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ КАРДИО-РЕСПИРАТОРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА В УСЛОВИЯХ АЭРОБНОЙ НАГРУЗКИ

Токмаков Дмитрий Валериевич

Научный руководитель - Жмурова Татьяна Анатольевна, кандидат биологических наук, доцент кафедры «Физвоспитание и спорт» ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация. Актуальность проведения настоящего исследования определяет необходимость оценки адаптационного потенциала и функционального состояния кардио-респираторной системы организма как интегрального показателя, оперативно реагирующей на сдвиги гомеостаза и изменения параметров внешней среды. Цель работы – оценить адаптационно-приспособительные реакции кардио-респираторной системы организма студентов в условиях аэробной нагрузки. Анализ фоновых значений респираторной системы выявил умеренные нарушения вентилаторной функции, снижение мощности силы дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости, характерным для обследуемых являлся вегетотип с умеренным преобладанием автономного контура регуляции, при этом определена средняя граница оптимального состояния автономного контура регуляции. В настоящем исследовании выявлено, что характерным для обследуемых в условиях нагрузки умеренной мощности явилось снижение адаптационно-приспособительных возможностей функциональных систем организма.

Ключевые слова: адаптация, вариабельность ритма сердца, спирометрия, студенты, аэробная нагрузка.

Введение. Анализ научно-методической литературы определил дефицит двигательной активности и чрезмерное увлечение компьютерными

технологиями как лимитирующий фактор здорового образа жизни студенческой молодёжи (Бурякин Ф.Г., 2002; Юрченко А.А., 2011; Гурьянов М.С., Бочарин И.В., 2021 и др.). Как известно, двигательная активность обуславливает повышение функциональных и адаптационных возможностей как отдельных систем, так и всего организма в целом [2] и, при этом, является одним из критериев, характеризующих качество жизни студенческой молодежи.

По данным ряда исследований, студенческая молодежь относится к категории практически здоровых лиц, вместе с тем, авторы подчеркивают возможность выявления нарушений в состоянии функциональных систем организма. Вместе с тем, по данным авторов Росляковой Е.М. (2017), Спицина А.П. (2019), студенческая молодежь наиболее активно включается в тренировочный процесс и высокую физическую активность.

Актуальность проведения настоящего исследования определяет готовность к выполнению физической нагрузки и приверженность к здоровому образу жизни студентов, и, при этом, необходимость оценки адаптационного потенциала, уровня функциональных резервов физиологических систем и функционального состояния кардио-респираторной системы организма как интегрального показателя, оперативно реагирующей на сдвиги гомеостаза и изменения параметров внешней среды [1, 3]. Таким образом, цель работы – оценить адаптационно-приспособительные реакции кардио-респираторной системы организма студентов в условиях аэробной нагрузки.

Основная часть. Настоящие исследования проводились на базе Севастопольского государственного университета, в условиях научной лаборатории психофизиологических и функциональных исследований, отвечающей требованиям безопасности во время выполнения исследовательских работ и действующим СанПиН, в котором принимали участие 10 студентов ($19,8 \pm 0,7$ лет), основной группы здоровья.

Педагогический эксперимент включал пеший радиальный поход, протяженностью 80 км и продолжительностью в 3 дня, с нагрузкой в 1 зоне мощности. Для достижения поставленной цели проводили исследования функционального состояния кардио-респираторной системы студентов до начала (фоновые значения) и по завершению проведения эксперимента (контрольные значения) с применением аппаратно-программных комплексов «Поли-Спектр.NET» с кардиорегистратором Поли-Спектр-8/EX (ООО «Нейрософт», г. Иваново) и «Валента» (г. Санкт-Петербург, Россия), по общепринятым методикам.

С целью определения типологических особенностей регуляции сердечного ритма применяли экспресс-метод [4], с анализом следующих показателей – вариационный размах кардиоинтервалов ($MxDMn$, с), стресс-индекс (SI, у.е.), и «очень» низкочастотной составляющей спектральной мощности (VLF, мс). Регистрация ЭКГ во II стандартном отведении и определение показателей variability сердечного ритма, проводилась лежа на спине, после 5 минут отдыха, в качестве функциональной нагрузки, проводили клиноортостатическую пробу в течение 10 минут. До начала проведения эксперимента у всех обследуемых студентов определяли длину и массу тела, среднегрупповое значение которых составили $178,2 \pm 1,4$ см и $77,2 \pm 0,3$ кг соответственно.

С помощью пакета стандартных статистических программ Statistica 6.0 выполнялась обработка накопленной базы данных с определением среднего арифметического (M), стандартной ошибки (m). Для оценки достоверности различий использовались стандартные значения критерия t Стьюдента.

Анализ показателей фоновых значений респираторной системы выявил соответствие объёмно-временных показателей нижней границе физиологической нормы (Клемент Р.Ф. и соавт., 1986; Клемент Р.Ф., Зильбер Н.А., 1994) характерной для данного возрастного периода, что обуславливает снижение вентиляторной функции системы внешнего дыхания и возможности

дыхательной мускулатуры в условиях физической нагрузки (Н. В. Федоров, 2011) (табл. 1).

Таблица 1 – Показатели значений функционального состояния системы внешнего дыхания обследуемых

Показатель	Фоновые	Контрольные
ЖЕЛ, (л)	4,69 ± 0,92	3,94±0,81**
РО вд, (л)	2,42 ± 0,90	2,00±0,87**
РО выд, (л)	1,45 ± 0,59	1,26±0,65*
ДО, (л)	0,82 ± 0,44	0,66±0,34***
ФЖЕЛ, (л)	5,36±0,73	3,13 ± 0,69***
ЧДД, цикл/мин	17,3±1,8	21,1±1,6**
ОФВ 1, (л)	4,48±1,25	3,15 ± 1,18***
ПОС, (л/с)	4,91±1,44	4,15 ± 1,39**
МОС 25, (л/с)	4,23±0,36	3,86 ± 0,39
МОС 50, (л/с)	4,32±0,45	3,38 ± 0,42***
МОС 75, (л/с)	2,86±0,3	2,52 ± 0,22**
МОД, л/мин	14,1	13,9

Примечание: М — среднее значение показателя; m — ошибка среднего значения;
* - достоверность значений $p \leq 0,05$; ** - достоверность значений $p \leq 0,01$; *** - достоверность значений $p \leq 0,001$

Анализ контрольных значений показателей системы внешнего дыхания выявил снижение значения показателя ЖЕЛ на 16% ($p \leq 0,05$), и выявлено уменьшение значений показателей фракционных составляющих. При этом, показатель ЖЕЛ составил 71,6% должного значения, что соответствует нарушению вентиляторной функции легких в умеренной степени. Вместе с тем, в условиях аэробной нагрузки выявлено снижение мощности силы дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости, характеризовал снижение возможностей респираторной системы в умеренной степени (табл. 1).

Анализ фоновых значений показателей variability ритма сердца экспресс-методом характеризовал у обследуемых вегетотип с умеренным преобладанием автономного контура регуляции, при этом определена средняя граница оптимального состояния автономного контура регуляции (табл. 2).

Таблица 2 – Показатели значений вариабельности ритма сердца обследуемых (экспресс-метод, Шлык Н.И., 2022)

Показатели	Фоновые	Контрольные
VLF (мс ²)	955,09±521,93	554,55±215,16
MxDMn (с)	0,35±0,10	0,28±0,06
SI	72,99±31,84	91,48±46,79

Как известно, условия физических нагрузок определяет мобилизацию функциональных резервов организма (Шлык Н.И., 2022). Так, анализ контрольных значений обследуемых выявил уменьшение разброса длительности кардиоинтервалов, что отразилось в снижении значения показателя до 0,28 с, что на 20% ($p \leq 0,001$) ниже относительно фоновых значений, и соответствует нижней границе оптимального состояния автономного контура регуляции. Вместе с тем, в условиях аэробной нагрузки умеренной мощности, снижение показателя «очень» низкочастотной составляющей спектра на 58% ($p \leq 0,001$) обуславливает повышение степени напряжения регуляторных систем организма. Так значение показателя стресс-индекса достиг значения 91,48±46,79, что на 25,3% выше, относительно фонового показателя.

Выводы. Таким образом, для обследуемых в условиях нагрузки умеренной мощности, характерным явилось снижение адаптационно-приспособительных возможностей кардио-респираторной системы, что обусловлено нарушением вентилаторной функции в умеренной степени, снижением мощности силы дыхательной мускулатуры и бронхиальной проходимости. Кроме того, у обследуемых, в условиях нагрузки, выявлено психоэмоциональное напряжение и развитие энергодефицитного состояния.

Список литературы:

1. Андрющенко, Л.Б. Диагностика функционального состояния разных возрастных групп на основе методики «Estek system complex» / Л.Б.

Андрющенко, И.М., Бодров И.А. Зайцев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 16 – 18.

2. Зыкун, Ж. А. Значимость физической культуры для студентов в современном мире / Ж. А. Зыкун, А.И. Конон // Молодой ученый. – 2018. – № 46. – С.412 – 415.

3. Спицин, А. П. Показатели центральной гемодинамики у студенческой молодежи в зависимости от активности симпатического отдела автономной нервной системы / А. П. Спицин // Вятский медицинский вестник. – 2019. – №3. – С. 46 – 49.

4. Шлык, Н. И. Вариабельность сердечного ритма и методы ее определения у спортсменов в тренировочном процессе / Н. И. Шлык. – Ижевск: Удмуртский университет, 2022. – 80 с.

УДК 796.015.365

**ФОРМИРОВАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ И
ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
10-13 ЛЕТ**

Маршуба Игорь Владимирович

*Научный руководитель – Ротерс Татьяна Тихоновна, доктор педагогических наук, академик Международной академии наук педагогического образования, профессор кафедры теории и методики физического воспитания
ФГБОУ ВО «Луганский государственный педагогический университет»,
г. Луганск, Россия*

Аннотация. В статье показана необходимость качественного изменения тренировочного процесса юных футболистов за счет разработки и применения специальных комплексов упражнений с техническими устройствами, которые позволяют повысить уровень развития скоростно-силовых способностей и уровень технической подготовленности.

Ключевые слова: футбол, формирование, скорость, сила, способности, развитие, подготовленность, школьники, занятия, техника.

Актуальность. Современный футбол предъявляет большие требования

к физическим качествам спортсмена, такие как сила, быстрота и ловкость и поэтому требует нового подхода к построению физической подготовки юных футболистов.

Однако специальное воздействие физических упражнений на организм человека с целью содействия развитию физических качеств должно быть согласовано с естественным ходом возрастного развития организма занимающихся. Спортивная тренировка обеспечивает усиленный рост физической работоспособности. Стабильный рост уровня физической подготовленности юных спортсменов может быть обеспечен наиболее эффективными педагогическими условиями, специальными средствами, методами, целесообразными объемами тренировочных нагрузок и рациональной структурой тренировочного занятия [3].

Путем к решению такой проблемы является разработка и внедрение соответствующих методик и систем занятий, которые следует использовать в урочное и внеурочное время. За последние годы в целом сформировалась теоретико-методическая основа спортивной подготовки детей, основанная на возрастных особенностях роста организма [1-8].

Осуществляется поиск новых форм и методов, которые способствуют развитию двигательных качеств и укреплению здоровья детей школьного возраста [9].

В то же время обостряется потребность в единстве биологического и возрастного развития и применения средств и методов спортивной подготовки.

В процессе анализа материалов известных отечественных и зарубежных специалистов было установлено, что среди большого количества видов спорта и двигательной активности, которые можно рекомендовать учащимся общеобразовательных учебных заведениях с целью улучшения уровня здоровья, ведущее место занимает футбол. Это один из самых популярных видов спорта, особенно среди детей.

Результаты исследования. В исследовании определялся уровень развития физических способностей школьников 10-13 лет, которые находятся на этапе начальной подготовки. Исследование проводилось в течение 2023-2024 учебного года. Принимали участие в исследовании 24 школьника специализированного класса ГУ ЛНР «Старобельская ДЮСШ». В начале, середине и конце года были проведены контрольные тесты для определения скоростных, скоростно-силовых способностей и технической подготовленности.

Для определения уровня скоростных способностей использовались контрольные испытания: «Бег 30 метров» и «Бег 60 метров» из положения «высокого старта». Ниже приведены результаты контрольных испытаний экспериментальной группы (табл.1, 2).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика показателей теста «Бег 30 м»

Статистические параметры и показатели	Возраст, годы			
	10 n=8	11 n=8	12 n=8	13 n = 8
$\bar{x} \pm m$	5,5 $\pm$ 0,02	5,3 $\pm$ 0,05	5,1 $\pm$ 0,07	4,9 $\pm$ 0,05
σ	0,09	0,22	0,31	0,22
% к исходному уровню	100	96,36	92,72	89,09
прирост показателей	–	0,2	0,2	0,2
(в % отношении)	-3,6	3,6	3,6	3,5
t	–	2,86	2,88	2,36
p	–	p<0,05	p<0,05	p<0,05

На основе анализа полученных показателей можно сделать следующие выводы: время преодоления отрезков 30 и 60 метров с увеличением тренировочного периода уменьшался.

Таблица 2 – Сравнительная характеристика показателей теста «Бег 60 м»

Статистические параметры и показатели	Возраст, годы			
	10 n=8	11 n=8	12 n=8	13 n = 8
$\bar{x} \pm m$	10,6 $\pm$ 0,08	9,7 $\pm$ 0,06	9,3 $\pm$ 0,10	9,1 $\pm$ 0,12
σ	0,35	0,26	0,44	0,53
% к исходному уровню	100	91,5	87,7	85,6
прирост показателей	–	0,9	0,4	0,2
(в % отношении)	-8,5	8,5	3,7	1,8
t	–	9,00	3,33	1,33
p	–	p<0,001	p<0,01	p > 0,05

Таким образом, результаты тестовых испытаний скоростных способностей у юных футболистов 10-13 лет свидетельствуют об их относительной прогрессивности при условии рационального влияния занятий по футболу.

Уровень скоростно-силовых качеств измерялся с помощью таких тестов как: «Прыжок вверх с места» и «Прыжок в длину с места». Полученные данные показывают, что в процессе занятий футболом скоростно-силовые показатели подготовленности юных футболистов в возрастном аспекте относительно совершенствуются (табл. 3,4).

Таблица 3 – Сравнительная характеристика показателей теста «Прыжок вверх с места»

Статистические параметры и показатели	Возраст, годы			
	10 n=8	11 n=8	12 n=8	13 n = 8
$x \pm m$	27,0 $\pm$ 0,92	30,5 $\pm$ 0,69	32,0 $\pm$ 0,85	46,0 $\pm$ 1,07
σ	4,05	3,04	3,74	4,71
% к исходному уровню	100	109,5	113,5	151,4
прирост показателей	–	3,5	1,5	14,0
(в % отношении)	-11,5	11,5	4,7	30,5
t	–	3,07	1,36	10,29
p	–	p<0,05	p > 0,05	p<0,001

Таблица 4 – Сравнительная характеристика показателей теста «Прыжок в длину с места»

Статистические параметры и показатели	Возраст, годы			
	10 n=8	11 n=8	12 n=8	13 n = 8
$x \pm m$	173 $\pm$ 2,4	183 $\pm$ 2,2	195 $\pm$ 2,3	214 $\pm$ 2,4
σ	10,56	9,68	10,12	10,56
% к исходному уровню	100	105,5	111,7	120,6
прирост показателей	–	10	12	19
(в % отношении)	-5,5	5,5	6,2	8,9
t	–	3,07	3,77	5,60
p	–	p<0,05	p<0,01	p<0,001

Наблюдается относительно значительное и стабильное увеличение скоростно-силовой подготовленности юных футболистов под влиянием систематических занятий футболом. Наибольшие положительные сдвиги в скоростно-силовых показателях зафиксированы у 13-летних мальчиков, что, по нашему мнению, объясняется наиболее благоприятным периодом

возрастного формирования двигательных функций детей этого возраста в плане комплексного развития скорости и силы.

Также был проведен сравнительный анализ показателей контрольных испытаний, которые характеризуют техническую подготовленность и совершенствование координационных способностей. Это «Дальность удара» и «Бросание мяча на дальность» (табл. 5,6).

Таблица 5 – Сравнительная характеристика показателей теста «Дальность удара»

Статистические параметры и показатели	Возраст, годы			
	10 n=8	11 n=8	12 n=8	13 n = 8
$\bar{x} \pm m$	22,32 $\pm$ 1,04	26,08 $\pm$ 0,87	32,82 $\pm$ 0,85	32,26 $\pm$ 1,06
σ	4,58	3,83	3,74	4,66
% к исходному уровню	100	114,4	134,9	136,6
прирост показателей	–	3,76	6,10	3,04
(в % отношении)	-14,4	14,4	20,5	1,7
t	–	2,76	5,52	0,41
p	–	p<0,05	p<0,001	p > 0,05

Видно, что в зависимости от возрастного развития силы равномерно увеличивается дальность полета мяча. Дальность полета мяча увеличивается за счет силы удара, усовершенствования техники его выполнения и от того, из какого положения удар выполняется

Таблица 6 – Сравнительная характеристика результатов «Бросание мяча на дальность»

Статистические параметры и показатели	Возраст, годы			
	10 n=8	11 n=8	12 n=8	13 n = 8
$\bar{x} \pm m$	11,13 $\pm$ 0,42	12,61 $\pm$ 0,31	14,08 $\pm$ 0,19	15,35 $\pm$ 0,33
σ	1,85	1,36	0,84	1,45
% к исходному уровню	100	117,7	128,2	136,5
прирост показателей	-	1,48	1,47	1,27
(в % отношении)	-11,7	11,7	10,5	8,3
t	–	2,85	4,08	3,25
p	–	p<0,05	p<0,01	p<0,01

В свою очередь, сила удара определяется умением школьника концентрировать усилия при выполнении этого специфического действия. В

технических действиях, связанных с бросанием мяча на дальность, как и в предыдущем упражнении, результаты в связи с возрастом равномерно увеличиваются. Разница между средними показателями в отдельных возрастных группах статистически достоверна.

Выводы. Обобщен опыт подготовки юных футболистов 10-13 лет и определены перспективные направления использования этого опыта в процессе обучения двигательным умениям и навыкам. Особый интерес представляло изучение материалов исследований специалистов, которые были посвящены использованию средств футбола для улучшения уровня здоровья.

По материалам осуществленного анализа были обобщены подходы, принципы, идеи, накопленные ведущими специалистами, отражающие общее состояние исследуемой проблемы и обуславливающие перспективные направления ее решения.

Было установлено, что уровень развития основных двигательных способностей школьников 10-13 лет, которые занимаются футболом, наиболее целесообразно оценивать, используя следующие тесты: «Бег 30 метров», «Бег 60 метров» – для определения уровня скоростных качеств; «Прыжок вверх с места» и «Прыжок в длину с места» – с целью оценки степени развития скоростно-силовых способностей; «Дальность удара» и «Бросание мяча на дальность» – для оценки уровня координационных способностей и технической подготовленности.

По результатам исследования уровня и развития технической подготовленности и скоростно-силовых способностей юных футболистов за счет использованных специальных упражнений показали, что в процессе регулярных занятий футболом в специализированном классе имеет место улучшение выполнения тестов, следовательно, можно утверждать, что уровень технической подготовленности и скоростно-силовых способностей стал выше. Наиболее положительные сдвиги в исследуемых показателях наблюдаются у 13-летних школьников.

Список литературы:

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Волков, В. М. Удар – сила удара / В. М. Волков. - М.: Физкультура и спорт, 2006. – 99 с.
3. Голомазов, С. Футбол. Проблема адаптации техники: методическое пособие. Выпуск15 / С. Голомазов, Б. Чирва, - М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
4. Лисенчук, Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г.А. Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.
5. Максименко, И. Г. Основы отбора, обучения и тренировки футболистов / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2002. – 424 с.
6. Максименко, И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов: монография / И. Г. Максименко. – Луганск: Знание, 2009. – 258 с.
7. Маркосян А. А. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков / А. А. Маркосян. – М.: Медицина, 1969. - 322 с
8. Панин, И.Н. Русский футбол: учебно-методическое пособие / И.Н. Панин. – М.: Советский спорт, 2005. – 108 с, ил.

УДК: 796.011

**ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ У ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В
СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ
АДАПТИВНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ РЕКРЕАЦИЕЙ СРЕДСТВАМИ
ПОДВИЖНЫХ ИГР**

Константинова Наида Владимировна

Научный руководитель – Грачиков Андрей Александрович, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры «Теории и методики адаптивного спорта» НГУ им. П. Ф. Лесгафта, г. Санкт-Петербург, Россия

Аннотация. Данная статья посвящена литературному анализу повышения мотивации у лиц с ограниченными возможностями к занятиям адаптивной двигательной рекреацией средствами подвижных игр.

Рассмотрены понятия игры, мотивации, и их роль в адаптивной физической культуре. Выделены основные преимущества подвижных игр над другими методами физической культуры. В процессе исследований удалось установить, что игра является эффективным средством формирования мотивации у людей с инвалидностью.

Ключевые слова: мотивация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая культура, подвижные игры, лица с отклонениями в состоянии здоровья, нозология

Введение. Проблема вовлечения людей с ограниченными возможностями в занятия физической культурой и спортом не теряет своей актуальности до сих пор. Адаптивная двигательная рекреация ориентирована на удовлетворение потребностей человека с инвалидностью через физические упражнения, активный отдых и смену вида деятельности. Одним из главных аспектов данного компонента адаптивной физической культуры является то, что занятия не обязательные и их посещение зависит от желания самого занимающегося. Вовлечение лиц различных возрастных и нозологических групп в процесс адаптивной двигательной рекреации напрямую связан с их заинтересованностью и мотивацией. Мотивация – совокупность побуждений, вызывающих определенную активность индивида, которая является устойчивым личностным свойством, побуждающая к определенным действиям [1]. Вовлеченность неразрывно связана с мотивацией. Максимально вовлеченный участник активно включается в любой процесс.

По данным Росстата в 2022 году из 100 инвалидов в возрасте от 15 до 23 лет только 3,1% в свободное время занимаются спортом, а просмотр телепередач и занятия за компьютером (мобильными устройствами) составляют 14,2% и 15,5% (табл.1) [2].

Таблица 1 – Наличие занятий в свободное время в 2022 году (по данным Комплексного наблюдения условий жизни населения, в процентах)

	Все респонденты
Инвалиды в возрасте 15–23 лет (кроме обучающихся по программам подготовки кадров высшей квалификации) – всего	100
Общение с друзьями	35,8
Чтение книг	17,3
Посещение библиотек	0,0
Занятие за компьютером, мобильными устройствами	15,5
Просмотр телепередач	14,2
Занятия своими увлечениями (хобби)	1,2
Посещение дискотек, клубов	0,0
Посещение кинотеатров	0,0
Занятия спортом	3,1
Занятия домашними делами	5,9
Подработка	0,0
Другое занятие	7,0

Развитие личности происходит в различных видах деятельности, в том числе и игровой. Игра – исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку [3]. Подвижные игры формируют навыки пространственной ориентировки, коммуникации, свободы движений и укрепляют нравственные качества каждого человека. Для людей с ограниченными возможностями игровая деятельность необходима для овладения жизненно важным опытом, а также считается средством коррекции и компенсации вторичных и первичных дефектов.

В данной статье мы предлагаем повышать мотивацию у лиц с отклонениями в состоянии здоровья к занятиям по адаптивной двигательной рекреации средствами подвижных игр, так как именно эта деятельность широко используется в процессе физического воспитания, имеет ряд преимуществ перед другими методами и ее можно использовать во всех нозологических группах.

Основная часть. В адаптивной двигательной рекреации выделяют оздоровительные, двигательные, соревновательные, эстетические, коммуникативные, развивающие, воспитательные и другие мотивы [1].

Опираясь на данную классификацию, необходимо также конкретизировать способы достижения вовлечения индивида в процесс адаптивной двигательной рекреации: личный пример, устные формы мотивации, индивидуальный подход, поощрение за участие. Все усилия организаторов мероприятий по адаптивной двигательной рекреации направлены на исполнение вышеперечисленных условий. Но именно подвижная игра включает в себя почти все методы повышения мотивации к занятию.

Выраженное соперничество в играх ярко влияет на эмоциональный фон. Оно позволяет наладить взаимоотношения и установить личные границы между участниками, вследствие чего их взаимоотношения тщательно регламентируются. Подвижная игра, вовлекая в ролевой процесс, позволяет забыть о своих проблемах и откинуть их на второй план. Исчезает страх, неуверенность в себе, появляется желание освоить что – то новое и неизведанное.

Подвижные игры одновременно воздействуют на психическую и моторные сферы занимающихся. Специалист по адаптивной физической культуре всегда сможет разработать или подобрать двигательную деятельность для любой из нозологий. Существуют свои регламенты для каждого контингента. Зная основы особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, для каждого индивида можно подобрать специфическую подвижную игру, тем самым удовлетворить их личные потребности и интересы. Разнообразие игр и упражнений позволит всем найти что – то, что ему по – настоящему интересно и мотивирует.

Во время проведения подвижных игр свою роль играет оздоровительный фактор. Занятия на свежем воздухе увеличивают приток кислорода, что уже положительно отражается на организме. Во время мышечной работы улучшается кровообращение, возбуждается двигательная кора головного мозга, усиливается обмен веществ, повышается общее сопротивление иммунной системы к возбудителям болезней и инфекций.

Большинство игр удовлетворяют потребность в соревновательной деятельности, но в более простой вариации. Для выявления личностных способностей через подвижные игры не требуется специальная спортивная подготовка и особый инвентарь. А величина нагрузки зависит от характера, направленности и эмоциональности игр. Не существует классификации подвижных игр, ибо в данном средстве физической культуры одновременно выполняется несколько задач коррекционной направленности.

Выводы. Игровая деятельность относится к потребностям человека, которые обусловлены самой природой. Желание общения и физическую активность полностью возможно реализовать через игру. При сочетании с другими средствами физического воспитания и с учетом особенностей инвалидности, можно повысить мотивацию к систематическим занятиям по адаптивной двигательной рекреации среди лиц с отклонениями в состоянии здоровья средствами подвижных игр. Правильно организованные занятия помогут не только полюбить активное времяпровождение, но и обрести уверенность в себе, укрепить здоровье и стать эмоционально устойчивым.

Список литературы:

1. Евсеева, О. Э. Основы адаптивной двигательной рекреации: учебное пособие / О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. А. Грачиков, А. А. Шелехов, К. Ю. Заходякина, Ю. А. Ковалева, С. С. Матвеева, Е. А. Уракова. – СПб.: Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, 2022. – 204 с.
2. Положение инвалидов. Самостоятельный образ жизни и вовлеченность в местное общество. Наличие занятий в свободное время // Федеральная служба государственной статистики: [сайт]. – 2024. – URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения 10.04.2024).
3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно–спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев– М.: Спорт, 2016. – 384 с.

4. Грачиков, А. А. Адаптивная двигательная рекреация как средство формирования мотивации к повышению двигательной активности лиц пожилого возраста / А. А. Грачиков, А. Д. Жирнова, А. А. Шелехов, И. Г. Ненахов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика: материалы V Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 23 июня 2021 года. – Санкт-Петербург: НГУ физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021. – С. 32–36.

УДК 799.3 + 796.035

ПЕРЕСМОТР ВЗГЛЯДА НА КЛАССИЧЕСКУЮ ТРЕНИРОВКУ СТРЕЛКОВ В ТРЕНАЖЁРНОМ ЗАЛЕ

Жилина Ольга Кирилловна

*Научный руководитель – Зрыбнев Николай Анатольевич, старший преподаватель кафедры теории и методики биатлона и стрельбы.
ФГБОУ ВО «Смоленский государственный университет спорта»,
г. Смоленск, Россия*

Аннотация. Рассматривается тренировочный процесс в условиях тренажерного зала и все его разновидности, для совершенствования физической формы спортсменов стрелков. Комплексное использование в общей физической подготовке не только упражнений статодинамической направленности для формирования локальной статической выносливости и силы мышц стрелка, но и сочетание их с упражнениями для развития гибкости, с упражнениями на растяжку после тренировок, упражнениями для расслабления мышц и для снятия усталости.

Ключевые слова: тренажёрный зал, классическая тренировка, плиометрика, кроссфит, тренировки на виброплате.

Введение. Физическая подготовка спортсмена – это сложный многогранный процесс. Ежегодно проводится большое количество

исследований, на базе которых появляются новые, более актуальные рекомендации. Наша статья призвана собрать самые, на наш взгляд, полезные рекомендации именно для спортсменов с профилем подготовки пулевая стрельба.

Внедрение новых подходов и рекомендаций позволит обогатить методическую базу стрелкового спорта. Публикация статей, в которых излагаются обзоры новых и/или малоизвестных источников способны познакомить большее количество тренеров с новой информацией, которую они в последствии смогут переложить на свой вид спорта.

Основная часть. Спорт не стоит на месте. В наши дни спортсмены могут проводить свои тренировки в залах, оборудованных разнообразнейшими тренажерами, проконсультироваться с ведущими специалистами из любой сферы физической культуры без необходимости покидать свою «родную» тренировочную базу, а также, ознакомится с новейшими методическими разработками лишь нажав пару клавиш компьютера. Безусловно, технологическое развитие приносит спорту огромную пользу, однако, в потоке информации не всегда удастся вычленить наиболее полезные рекомендации.

Еще одной проблемой является отсутствие свежей профильной литературы. В последнее время, новые пособия по стрельбе выпускали лишь пара авторов, к тому же, в них большой процент информации из работ, вышедших не один десяток лет назад.

Для составления своего мнения, мы предлагаем рассмотреть рекомендации по физической подготовке стрелков из нескольких наиболее популярных на наш взгляд пособий.

В своем учебно-методическом пособии Мария Яковлевна Жилина (мастер спорта СССР международного класса, кандидат педагогических наук), обращает внимание на важность физической развитости спортсменов стрелков:

«Малоподвижный характер деятельности стрелков спортсменов ни в коей мере не обуславливает снижение требований к уровню их физической подготовленности. На современном этапе своего развития пулевая стрельба связана со значительными напряжениями. <...> Хорошо подготовленные в физическом отношении стрелки легче переносят эти высокие статические нагрузки. Выполнение стрелковых упражнений (кроме скоростной стрельбы) требует от стрелка высокого уровня развития силовой выносливости. Нетрудно определить физическую работу, выполняемую стрелком на соревнованиях и тренировках при различном весе оружия (от 1,2 до 8 кг) и времени прицеливания. Необходимо учесть, что на тренировке стрелок выполняет несколько большее количество выстрелов (удержания оружия), чем соревновании. Поэтому воздействие стрелковой нагрузки на организм стрелка велико» [1].

В качестве рекомендованных упражнений для поднятия уровня общей физической подготовленности, Мария Яковлевна предлагает ОРУ, работу с небольшим утяжелением (гантели не более 1 килограмма), а также упражнения со жгутами и эспандерами. В качестве дополнения к вышеперечисленному, она рекомендует использовать спортивные игры (но с осторожностью), циклические виды нагрузки (бег, ходьба, лыжи, бег на коньках и т.д.) и дыхательную гимнастику.

Другой автор, Александр Александрович Юрьев, в своем пособии «Пулевая спортивная стрельба», писал о физической подготовке следующее: «Стрелковые упражнения, вообще характеризующиеся однообразным повторением одних и тех же действий, превращаются в нудное, утомительное занятие, надоедающее стрелкам. <...> Это и является подчас основной причиной прекращения роста спортивного мастерства при продолжающейся тренировке, а переутомление и падение интереса к занятиям, наступающие из-за однообразно выполняемой работы, приводят к снижению спортивных результатов. <...> Поэтому учебно-тренировочная работа спортсмена-стрелка

вообще и специализирующегося в одном каком-нибудь виде стрельбы в особенности должна включать в себя общую и специальную физическую подготовку, и занятия вспомогательными видами спорта» [5].

А.А. Юрьев [5] подчеркивает важность развития физических кондиций и предлагает включать в тренировку спортсмена-стрелка следующее: упражнения с отягощением; упражнения преодолением собственного веса; изометрические упражнения; многоповторные интенсивные упражнения с небольшим отягощением; упражнения с метанием набивного мяча; ходьбу на лыжах; плавание; длительный бег; гимнастические упражнения и спортивные игры.

Как мы видим, рекомендации обоих авторов во многом схожи, меняются только формулировки и некоторые пути обоснования. И в пособиях, вышедших позже, так же описаны схожие способы и методы, предлагаемые для развития физических качеств спортсменов. Однако, углубившись в тему и изучив свежие источники у нас возникло свое видение подготовки стрелков.

Безусловно, тренировки, направленные на совершенствование физической подготовленности стрелка, будут содержать классические всем известные упражнения, однако, мы считаем необходимость внесения некоторых новшеств. Так в методическом пособии «Общеспортивная подготовка стрелков» за авторством Z.Peljha и V.Gut [6], для обоснования необходимости выбранных авторами упражнений используется понятие мышечных цепей и их разновидностей. Чрезвычайно удобно то, что вся информация разбита на логичные блоки исходя из направленности на тот или иной сегмент тела, также описываются общие принципы выполнения данных упражнений и присутствует таблица использования предлагаемых инструментов в зависимости от периода подготовки. Еще одним приятным бонусом является наличие информативных иллюстраций и описаний техники выполнения каждого предложенного двигательного действия.

Мы рекомендуем к прочтению данный материал, он будет полезен не только тренерам, специализирующимся на пулевой стрельбе, но и специалистам других сфер как спорта, так и физической культуры.

Помимо введения упражнений из вышеописанного конкурса, мы так же рекомендуем включение в тренировочный план полноценных тренировок в режиме протокола ТАБАТА.

ТАБАТА – это разновидность высокоинтенсивной интервальной тренировки. В зависимости от подбора упражнений и интервалов работы и отдыха, мы можем сфокусироваться на совершенствовании целевого качества. Также, работа в рамках данного протокола значительно повышает как уровень общей, так и уровень силовой выносливости.

Для лучшего понятия эффективности данной методики безотносительно пулевой стрельбы мы рекомендуем ознакомиться со статьями «Интенсификация процесса физической подготовки студенток с использованием техники ТАБАТА» [2], «Совершенствование функциональной подготовки курсантов морских вузов» [4] и «Метод интервальной тренировки Табата как способ контроля скоростно-силовой подготовленности в лыжных гонках» [3].

Выводы. Естественно, в данной работе мы не смогли рассмотреть все интересные на наш взгляд подходы к тренировочному процессу, однако, мы надеемся, что, изучив данный материал как начинающие, так и опытные тренеры смогут почерпнуть что-то новое и применить это в своей практике.

Естественно, не существует какого-то универсального оптимального тренировочного плана, многое будет зависеть от индивидуальных особенностей спортсмена. Однако, расширяя арсенал подходов, тактик, методик и, наконец, просто знаний мы получаем возможность значительно повысить нашу компетентность и уровень мастерства.

Список литературы:

1. Баровая, Д.Ю. Силовая тренировка для всех: методические рекомендации / Д.Ю. Баровая. – М.: РГАФК, 2015. – 87 с.
2. Буденная, Т.В. Логопедическая гимнастика: методическое пособие / Т.В. Буденная. – СПб.: Детство-ПРЕСС, 2000. – 64 с.
3. Вайнштейн, Л. М. Стрелок и тренер: учебник / Л.М. Вайнштейн. – М.: ДОСАФ, 2007. – 260 с.
4. Гачечиладзе, Я. В. Физическая подготовка стрелка: учебное пособие / Я.В. Гачечиладзе – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 63 с.
5. Зрыбнев, Н.А. Физическая подготовка в системе стрелковой подготовки стрелка-профессионала: учебное пособие для СПО / Н.А. Зрыбнев. – Санкт-Петербург: Лань, 2021. –128с.
6. Силуянов, В.Н. Локальная выносливость как компонент физической подготовленности спортсменов в циклических видах спорта / В.Н.Силуянов // МФТИ, лаборатория «Информационные технологии в спорте»: [сайт] –URL: <https://mipt.ru/education/chair/sport/science/adaptology/work-40> (дата обращения: 09.04.2024 г.).

УДК: 37.037

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО
АППАРАТА У ДЕТЕЙ**

Кириянова Карина Алексеевна

*Научный руководитель - Русских Надежда Геннадьевна
кандидат биологических наук, доцент кафедры «Безопасность
жизнедеятельности и физическая культура» ФГБОУ ВО «Сыктывкарский
государственный университет им. Питирима Сорокина», г. Сыктывкар,
Россия*

Аннотация. В статье описывается эффективность различных видов коррекционных упражнений, их влияние на лечение и профилактику

заболеваний опорно-двигательной системы. Авторы анализируют результаты современных исследований и практический опыт применения коррекционных упражнений в работе с детьми.

Ключевые слова. Двигательные навыки, опорно-двигательный аппарат, коррекционные упражнения, подвижность, активизация.

Введение. Опорно-двигательный аппарат – это основа всего тела, благодаря которой мы можем передвигаться, принимать определенные позы. Заболеваниями опорно-двигательного аппарата называют целую группу разных проблем, связанных с позвоночником, хрящей и мышц. Провоцирует их множество факторов, один из которых – малоподвижный образ жизни [1].

Классификация нарушений ОДА:

- Врожденная патология опорно-двигательного аппарата: врожденный вывих бедра; кривошея;
- Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата: травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей; полиартрит; заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей); системные заболевания скелета (рахит).
- Распространенные виды нарушений ОДА у детей: лордоз и кифоз – изгибы позвоночника с выпуклостью вперед и назад; сколиоз искривление позвоночного столба вправо или влево;

Лечение заключается в выполнении коррекционных упражнений, физиотерапевтических процедурах, массажах, остеопатии.

Коррекционно-развивающие упражнения (КРУ) — это специально подобранные задания, направленные на исправление имеющихся недостатков, развитие психических функций, познавательных способностей (восприятия, внимания, памяти, мышления), а также профилактику возможных нарушений. КРУ позволяет выявить и использовать в обучении потенциальные возможности учащихся [2].

Цель работы: анализ использования коррекционных общеразвивающих упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата у детей.

Результаты исследования. Исследование проводилось на базе одной из школ города Сыктывкара. В исследовании принимала участие группа учеников шестых классов с различными нарушениями опорно–двигательного аппарата, которая состояла из 9 мальчиков и 9 девочек в возрасте 11 – 13 лет. Исследование проводилось в течении одного месяца (табл.1).

Были применены тесты, рекомендуемые комплексной программой физического воспитания учащихся для оценки двигательных способностей:

- вытяжение в сидячем положении (измерение в см. в горизонтальном положении);
- махи ног в лежащем положении, имитирующие ножницы за 20 с;
- упражнение «ласточка», или горизонтальное равновесие, с.

Таблица 1 – Характеристика выборки

№	Пол	Возраст	Нарушения
1	Мальчик	12 лет	Сколиоз I степени
2	Девочка	11 лет	Позиционный кифоз
3	Мальчик	11 лет	Поясничный лордоз
4	Девочка	12 лет	Сколиоз I степени
5	Мальчик	12 лет	Плоскостопие II степени
6	Мальчик	13 лет	Диспластический правосторонний грудной сколиоз I степени
7	Девочка	11 лет	Правосторонний грудной сколиоз II степени
8	Девочка	12 лет	Сколиоз I степени
9	Мальчик	12 лет	Поясничный лордоз
10	Девочка	12 лет	Сколиоз I степени
11	Мальчик	12 лет	Плоскостопие II степени
12	Мальчик	13 лет	Сколиоз II степени
13	Мальчик	12 лет	Позиционный кифоз
14	Девочка	12 лет	Поясничный лордоз
15	Мальчик	11 лет	Сколиоз I степени
16	Девочка	12 лет	Сколиоз I степени
17	Девочка	12 лет	Плоскостопие I степени
18	Девочка	12 лет	Поясничный лордоз

В результате тестирования обучающихся были получены данные, с помощью которых можно составить представление о физической подготовленности школьников до и после применения комплекса коррекционных упражнений (табл. 2).

Таким образом, под воздействием занятий по предлагаемой методике у школьников экспериментальной группы, имеющих различные виды нарушений осанки, повысился уровень развития физических качеств, а также улучшились показатели морфофункционального развития.

За счет комплекса коррекционных упражнений у детей увеличились физические показатели. Развитие растяжки говорит об укреплении мышц спины, что приводит к упрочнению положения позвоночного столба. Координация движения детей улучшилась, что позволяет нам сказать о развитии самоконтроля за движениями.

Таблица 2 – Показатели средней физической подготовленности детей среднего возраста до и после исследования

№	Вытяжение в сидяч. положении (см)		Махи ног в лежач. положении (кол-во)		Ласточка (сек.)	
	До	После	До	После	До	После
1	-5	0	10	15	5	11
2	-8	-3	13	18	7	13
3	-6	-1	12	17	5	10
4	-3	2	14	19	8	16
5	-5	0	11	16	9	17
6	-9	-2	7	13	4	10
7	-8	-1	11	15	7	14
8	-4	2	10	15	8	12
9	-6	0	9	15	6	10

Профилактика нарушений опорно – двигательного аппарат зависит от степени развития самой болезни. При соблюдении всех необходимых мер можно «остановить» развитие этих нарушений. И, как и много лет назад, главным остается профилактика. Самое главное в лечении и профилактике: коррекционные упражнения, активный отдых, плавание, ходьба, бег [3].

Выводы. Обучающиеся 6 класса возраста 11 – 13 лет с нарушениями опорно –двигательного аппарата до комплекса коррекционных упражнений показали свои результаты физического развития, после использования подобранного комплекса показано, что физические показатели увеличились в упражнении на выносливость у девочек 29,41%, у мальчиков 35,35%, а в упражнении на координацию у девочек увеличение на 49,25%, у мальчиков на 49,45%.

Список литературы:

1. Халемский, Г.А. Коррекция нарушений осанки у школьников. Методические рекомендации / Г.А. Халемский. – СПб.: "ДЕТСТВО-ПРЕСС", 2001. – 64 с.
2. Маркечко, Н.Н. Методы, формы и приемы коррекционной работы с детьми, имеющими нарушения функций опорно-двигательного аппарата / Н.Н. Марченко [сайт]. – URL: https://studylib.ru/doc/486636/metody--formy-i-priemy-korrekcionnoj-raboty-sdet._mi (дата обращения 20.02.2023).
3. Юрина, И. С. Профилактика и коррекция нарушений осанки у детей дошкольного возраста средствами и методами ЛФК / И. С. Юрина, В. Ю. Кротова // Культура физическая и здоровье. – 2014. – № 1. – С. 85-88

Раздел 3

ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, ФИЛОСОФСКИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА И РЕКРЕАЦИИ

УДК 77.01.53

**ПРОБЛЕМА СОЗДАНИЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ СТРУКТУР В СФЕРЕ
МЕЖДУНАРОДНОГО СПОРТА В УСЛОВИЯХ ЕГО ПОЛИТИЗАЦИИ**

Богданова Екатерина Евгеньевна

*Научный руководитель - Борисова Маргарита Викторовна, старший
преподаватель кафедры физического воспитания КемГУ,
ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», г. Кемерово,
Россия*

Аннотация. В ближайшие годы, действующие международные организационно-правовые и соревновательные структуры будут закрыты для российского спорта или оказывать на него политического давление. Чтобы продолжить его развитие, продвигать российских спортсменов и их достижения на родине и за рубежом необходимо создавать параллельные международные организационно-правовые и соревновательные структуры. У России в текущей ситуации уже есть успешный опыт проведения самых современных международных соревнований при широкой международной поддержке - это "Игры будущего". Запланировано проведения первых Игр ШОС, Игр БРИКС, Игр Дружбы. Реализация этих проектов позволит создать здоровую конкуренцию Олимпийскому движению и создать условия для прекращения влияния политических амбиций отдельных западных спортивных функционеров на развитие международного и отечественного профессионального спорта, и спорта высоких достижений.

Ключевые слова: международное спортивное движение, организационно-правовая структура международного спорта, антироссийские санкции, параллельные международные организационно-правовые и соревновательные структуры.

Введение. Происходящая в последнее десятилетие трансформация мирового политического порядка оказалась связана с дискриминационной политикой исключения российских спортивных федераций и российских

спортсменов из международного спортивного движения. Так, например, уже в 2016 г. они не были допущены к выступлению на Олимпиаде в Рио-де-Жанейро: состав команды сократился на 100 человек из-за тотальных санкций против прежде всего легкоатлетов. До участия в Олимпиаде-2024 в Париже их допустили в нейтральном статусе с целым рядом серьезных ограничений [].

Как нам видится, проблема сегодня заключается в том, что организационно-правовая структура международного спорта сложилась во 2-й половине прошлого столетия, и она отражает доминирование евро-атлантической цивилизации в системе международных отношений в тот период. Очевидно, что в ситуации жесткого противостояния Российской Федерации и стран Запада в ближайшие годы она точно будет закрыта для российского спорта. В этих условиях необходимо сохранить его потенциал, продолжить его развитие, продвигать российский спорт, спортсменов и их достижения на родине и за рубежом. Создание параллельных международных организационных-правовых и соревновательных структур видится оптимальным решением в ситуации перехода от одного варианта мирового порядка к другому [].

Основная часть. Спорт уже не одно десятилетие является одним из самых действенных инструментов влияния на общественное сознание. Олимпийские игры, мировые чемпионаты по футболу и другим видам спорта можно рассматривать, как социокультурный феномен, который объединяет собой сотни миллионов человек во всех странах [].

Все международные спортивные соревнования и федерации связаны с национальным представительством. При этом, например, основополагающий документ олимпийского движения – Олимпийская Хартия – провозглашает, что Международный олимпийский комитет и в целом олимпийское движение должны быть нейтральными, соблюдать политические нейтралитет. Они должны обеспечить условия, в которых никто не был бы отстранён от участия

в спортивных соревнованиях по расовым, религиозным, политическим мотивам или ввиду каких-то других форм дискриминации [2].

Сегодня открытым остается вопрос: «А может ли эта система национального представительства в сложившейся организационно-правовой структуре международного спорта оставаться политически нейтральной?». Как нам представляется, это невозможно. Это было невозможно в предыдущий период, вспомним давление на СССР, ГДР, Югославию и другие страны через давление на их спортсменов и бойкот уже запланированных международных соревнований на их территории [1]. Это также остается невозможным сегодня. Только один пример: в марте 2023 г. МОК выпустил рекомендации, где открыто утверждается, что участие российских спортсменов на Олимпийских играх в 2024 г. он официально подтверждать не намерен, оставив под вопросом даже возможность для отдельных российских и белорусских спортсменов выступать под нейтральным флагом. Это решение МОК не соответствовало принципам честной и неполитизированной спортивной состязательности. МОК выступил здесь в качестве проводника санкционной политики стран Запада против Российской Федерации и Республики Беларусь из-за ситуации на Украине.

По мнению геополитика спорта А. Волкова [2], «попытки лавирования между интересами тех или иных акторов, а также будущая международная система, страдающая от растущей фрагментации, неизбежно будут оказывать все большее и большее давление на международные спортивные организации, заставляя их занять определенную позицию, прорывая завесу их самопровозглашенного нейтралитета и автономии». Сохранение потенциала российского спорта, его продвижение и развитие в этих условиях возможно через создание параллельных международных организационных, правовых и соревновательных структур.

Россия отказывается следовать по пути бойкота Олимпийских игр, которые должны летом 2024 года пройти в Париже. 8 декабря 2023 года МОК

допустил российских и белорусских спортсменов до участия в летних Олимпийских играх 2024 года в Париже на строгих условиях. Первый заместитель председателя комитета Госдумы по международным делам Светлана Журова оценила требования МОК как беспрецедентную дискриминацию, таких ограничений еще не принимали в адрес ни одной из стран мира [6]. Президент РФ Владимир Путин поручил Министерству спорта и ОКР проработать варианты участия спортсменов из России в Олимпиаде 2024 года, но уже очевидно, что для России Олимпийские игры не являются главным состязанием, потому что большинство спортсменов в Париж не поедут.

Перспективы развития российского спорта в новых геополитических и социально-экономических условиях были рассмотрены на специальной сессии ПМЭФ-2023 «Суверенитет в спорте». Развитие российского спорта, по мнению её участников, должно проходить в рамках двух ключевых траекторий, которые абсолютно равнозначны с точки зрения интересов государства и самих спортсменов – повышение конкурентоспособности и значимости российского спорта на международном уровне и активизация спорта в рамках внутренней среды за счет его массовости и доступности для населения [5].

Активное развитие евразийской интеграции в последнее десятилетие позволяет считать вполне обоснованным идею проведения первых Игр ШОС, а также Игр БРИКС уже июне 2024 года. Это будут спортивные мероприятия высокого уровня, которые объединять представителей спорта высоких достижений из таких стран как Бразилия, Россия, Индия, Китай, ЮАР с возможностью привлечения и сторонних участников из числа дружественных России стран.

Еще одним важным событием в истории отечественного спорта должно стать проведение впервые в российской современной истории Игр Дружбы в

сентябре 2024 г. Решение об этом принял президент России Владимир Путин в июне 2023 г.

Всемирные игры дружбы пройдут с 15 по 29 сентября 2024 года в Москве и Екатеринбурге. Турнир будет включать в себя 36 видов спортивной программы, планируется разыграть 283 комплекта наград. На соревнованиях ожидается участие порядка 6500 спортсменов минимум из 70 стран [4].

Предполагается, что соревнования будут проводиться раз в четыре года. Игры дружбы 2026 года должны пройти в Сочи, а в 2028 году их планируют провести за пределами России.

Несмотря на то, что с российской стороны подчеркивается, что Игры дружбы не будут альтернативой Олимпийским играм, МОК и Всемирное антидопинговое агентство (WADA) уже предостерегли национальные олимпийские комитеты (НОК) и подписантов кодекса WADA от участия в Играх дружбы в России. В МОК отметили, что участие в этих соревнованиях противоречит рекомендациям по санкциям в отношении российского спорта.

У России уже есть успешный опыт проведения самых современных международных соревнований, который дает уверенность в возможность реализации и международной поддержки её новых проектов. Это "Игры будущего". Первый международный мультиспортивный турнир проходил с 21 февраля по 3 марта 2024 г. в Казани. Он объединил 21 инновационную фиджитал-дисциплину, в которых сочетались цифровой и классический спорт. Участниками стали более 2 тыс. человек в возрасте 12-62 лет. Все они были объединены в 294 команды [3]. Благодаря этим играм Россия ещё раз доказала свою лидирующую роль в глобальном спортивном сообществе.

Взаимосвязь геополитических обвинений России с решениями, касающимися участия российских спортсменов в международных соревнованиях очевидна. Международный олимпийский комитет (МОК) открыто выбрал сторону политического конфликта и теперь последовательно исполняет политический заказ на изоляцию российского спорта.

Антироссийская спортивная санкционная политика может иметь серьезные последствия для управления международным спортом в будущем. Потенциально это может привести к усилению его фрагментации на уровне формирующихся новых глобальных макрорегионов. Новый формат проведения спортивных мероприятий, который предлагает Россия, может создать здоровую конкуренцию Олимпийскому движению и создать условия для прекращения влияния политических амбиций отдельных западных спортивных функционеров на развитие отечественного профессионального спорта и спорта высоких достижений.

Список литературы:

1. Боголюбова, Н. М. Геополитика спорта и основы спортивной дипломатии: учебное пособие для вузов / Н. М. Боголюбова, Ю. В. Николаева. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 282 с.
2. Волков, А. Влияние политических санкций на участие спортсменов и команд в международных соревнованиях: история и современность / А. Волков. – URL: https://russiancouncil.ru/blogs/a-volkov/vliyanie-politicheskikh-sanktsiy-na-uchastie-sportsmenov-i-komand-v-me/?sphrase_id=113344768 (дата обращения: 23.03.2024)
3. В Казани завершились "Игры будущего": [сайт]. – URL: <https://rg.ru/2024/03/04/v-kazani-zakonchilis-igry-budushchego.html> (дата обращения: 23.03.2024)
4. Зайцева, Е. Около 30 стран подтвердили участие в Играх дружбы / Е. Зайцева. – URL: <https://www.forbes.ru/sport/508281-okolo-30-stran-podtverdili-uchastie-v-igrah-druzby> (дата обращения: 23.03.2024)
5. Императивы развития российского спорта в новых экономических условиях: [сайт]. – URL: <https://www.roscongress.org/materials/imperativy-razvitiya-rossiyskogo-sporta-v-novykh-ekonomicheskikh-usloviyakh> (дата обращения: 23.03.2024)

6. Матыцин заявил о самостоятельном решении спортсменов РФ об участии в ОИ: [сайт]. – URL: <https://iz.ru/1669923/2024-03-22/matytcin-zaiavil-o-samostoiatelnom-reshenii-sportsmenov-rf-ob-uchastii-v-oi> (дата обращения: 23.03.2024)

УДК: 37.013.42

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ АНТИНАРКОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

Васильева Елизавета Романовна

*Научный руководитель – Репринцева Дарья Николаевна, старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО «Калининградский государственный технический университет (КГТУ)», г. Калининград, Россия*

Аннотация. Данная статья посвящена антинаркотическому воспитанию, где освещаются меры, направленные на ознакомление молодежи с вредом наркотиков.

Ключевые слова: антинаркотическое воспитание, профилактика, меры, молодежь, информирование.

Актуальность. Употребление наркотических средств молодежью сегодня остается насущной проблемой общества и инстанций, поддерживающих здоровое развитие молодежи не только в регионах, но и в России. Согласно заявлению Министерства Здравоохранения России от 2022 года, наркотической зависимостью страдают 400 тыс. человек, а согласно исследованию проекта «Трезвая Россия» (2023 год) число лиц, употребляющих наркотические средства приблизилось к 6 миллионам (3,5% от населения всей страны). Стоит отметить, наибольшую популярность эти запрещенные средства имеют именно у молодежи.

Цель нашего исследования - рассмотреть сущность антинаркотического воспитания и определить по каким основным темам и направлениям строится работа по профилактике наркотического воспитания.

Основная часть. Антинаркотическое воспитание - это процесс систематического, целенаправленного, комплексного психолого-педагогического взаимодействия субъектов образования, в ходе которого формируется антинаркотическая устойчивость личности воспитуемого, представляющая собой такое качество личности, которое позволяет ей противостоять наркогенному воздействию среды, и предупредить приобщение к психоактивным веществам.

Антинаркотическое воспитание действительно важно для формирования устойчивого отношения к наркотическим веществам и сопутствующим поведениям. Эффективное антинаркотическое воспитание обычно включает в себя не только предоставление информации о вреде наркотиков, но и разработку у молодых людей навыков критического мышления, умения противостоять групповому давлению, а также формирование ценностных ориентиров, направленных на здоровый образ жизни [1].

Программы антинаркотического воспитания должны учитывать возрастные особенности, социально-психологический контекст и потребности аудитории. Они могут включать лекции, интерактивные занятия, ролевые игры, проектную работу и другие активные методы обучения. Субъекты образования, вовлеченные в процесс антинаркотического воспитания, могут включать учителей, родителей, психологов, социальных работников, представителей общественных организаций и правоохранительных органов. Сотрудничество между различными субъектами позволяет создать синергетический эффект, значительно повышающий эффективность воспитательной работы.

Кроме того, важной составляющей антинаркотического воспитания является создание условий для занятий спортом, творчеством, участием в социальных проектах и волонтерской деятельности, которые способствуют формированию у молодых людей интересов и потребностей, не связанных с потреблением наркотиков. Эффективность антинаркотического воспитания во многом зависит от раннего начала и систематичности, а также от привлечения к процессу всего социума, что позволяет создать более благоприятную обстановку для формирования и развития антинаркотической устойчивости личности [2].

Для ознакомления молодежи с вредом, приносимым употреблением наркотиков, принимается ряд мер, направленных на просвещение, профилактику и развитие навыков сопротивления давлению социума. Перечислим основные из них [3]:

- Лекции и семинары: В школах, колледжах, техникумах и университетах проводятся лекции и семинары, на которых специалисты (медицинские работники, психологи, социальные работники) рассказывают об опасностях наркотиков, последствиях их употребления, а также о способах помощи при зависимостях.

- Интерактивные программы и тесты: Разработка интерактивных программ, включающих тесты, игры и симуляции, позволяющие молодежи понять последствия употребления наркотиков на личном опыте без реального вовлечения в употребление.

- Тренинги навыков: организовываются тренинги по развитию личных и социальных навыков, включая умение сказать "нет", способы сопротивления групповому давлению, управление стрессом без обращения к психоактивным веществам.

- Работа в социальных сетях и через медиа: Сочетание традиционных методов и новых медиа позволяет достигать молодежную аудиторию, где она находится. Это включает в себя информационные кампании, блоги,

видеоролики, подкасты, активности в соцсетях, направленные на осведомленность о вреде наркотиков.

– Участие в тематических проектах: Многие организации создают проекты и конкурсы для молодежи на тему профилактики наркомании. Такие мероприятия могут включать создание плакатов, видеороликов, музыки и других творческих проектов, посвященных данной теме.

– Встречи с людьми, пережившими наркозависимость: Реальные истории людей, которые смогли преодолеть зависимость, могут оказать очень сильное воздействие на молодежь, делая предупреждения более зримыми и личностными.

– Образовательные программы для родителей и педагогов: Обучение взрослых, как распознавать признаки употребления наркотиков среди подростков и как эффективно общаться на эту тему, является важной частью профилактической работы.

Эти меры могут быть адаптированы и дополнены в зависимости от конкретной аудитории, культурных и местных особенностей. Основная цель такой работы — не только информирование о вреде наркотиков, но и развитие навыков и компетенций, помогающих молодежи принимать здоровые и безопасные решения.

Работа по профилактике наркотического воспитания охватывает несколько ключевых тем и направлений, целями которых являются информирование, образование, формирование здорового образа жизни, развитие личных навыков и предотвращение пристрастия и злоупотребления наркотиками. В основу такой работы могут входить следующие направления:

– Информирование и осведомленность: Распространение достоверной информации о видах наркотиков, их физиологическом и психологическом воздействии на человека, последствиях употребления и рисках для здоровья и жизни.

– Формирование навыков и компетенций: Обучение навыкам принятия решений, умению сказать "нет", развитие критического мышления и способностей оценивать риски. Важное значение имеет обучение умению справляться со стрессом без прибегания к вредным привычкам и веществам.

– Воспитание ответственности: Работа нацелена на формирование ответственного отношения к своему здоровью и жизни, понимание последствий своих поступков не только для себя, но и для окружающих.

– Содействие здоровому образу жизни: Пропаганда здорового образа жизни, включая регулярные физические нагрузки, правильное питание, отказ от вредных привычек. Поддержка увлечений и хобби, которые могут послужить альтернативой интересу к наркотикам и другим вредным привычкам.

– Социальная поддержка: Организация и предоставление доступа к социальной поддержке для лиц, находящихся в группе риска, включая консультации, поддержку со стороны сообщества, помощь в решении личных и социальных проблем.

– Сотрудничество с семьей и обществом: Взаимодействие с родителями и опекунами, обучение их методам профилактики наркотической зависимости в семье, развитие партнерства между образовательными учреждениями, семьями и общественными организациями.

– Ранняя профилактика и интервенция: Осуществление мер по раннему выявлению лиц, находящихся в группе риска, организация своевременного доступа к профессиональной помощи и поддержке.

– Закон и право: Проведение разъяснительной работы о законодательных мерах в отношении наркотиков, последствиях их нелегального оборота и употребления как для отдельного индивида, так и для общества в целом.

Работа по профилактике наркотического воспитания требует комплексного подхода и участия различных секторов общества, включая

образовательные учреждения, здравоохранение, социальные службы, НКО и правоохранительные органы.

Выводы. Антинаркотическое воспитание играет важную роль в повышении осведомленности и формировании негативного отношения к наркотикам у молодежи, что способствует снижению риска наркомании и других негативных последствий употребления наркотиков.

Таким образом, статья подчеркивает актуальность и важность проведения антинаркотического воспитания среди молодежи для обеспечения их безопасности и здоровья.

Список литературы:

1. Гизятова, Л.А. Антинаркотическое воспитание учащейся молодежи: сущность и основные подходы / Л.А. Гизятова // Электронный научно-образовательный вестник здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – № 9. – С. 16-20.

2. СТУДОПЕДИЯ.НЕТ. Информационный студенческий ресурс: [сайт]. – URL: https://studopedia.net/2_27153_davno-li-lyudi-nachali-sebya-otravlyat.html (дата обращения: 19.03.2024).

3. Профилактика наркомании: направления и виды мероприятий: [сайт]. – URL: <https://crbmpurga.ru/category/profilactika/278> (дата обращения: 19.03.2024).

УДК 316.4.42

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАВЛЕНИЯ КОММЕРЧЕСКИМ ПРОЕКТОМ В СФЕРЕ ТУРИСТСКО-СОЦИАЛЬНОГО ПРОЕКТИРОВАНИЯ

Совин Евгений Александрович

Научный руководитель - Рябцев Сергей Михайлович, доктор биологических наук, профессор кафедры «Физвоспитание и спорт», ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет», г. Севастополь, Россия

Аннотация: Еще несколько лет назад вопросы проектного управления рассматривались как революционное течение, а не как необходимый инструментарий управления. В последние годы в России технологии проектного управления в сфере социального предпринимательства получили существенное развитие. Оно связано как с использованием современных методик в области проектной деятельности, так и с возникновением социально-ориентированного подхода в сфере предпринимательства. Кроме того, остро осознается необходимость использования всех возможностей для повышения социальной значимости бизнеса, а также увеличения уровня качества работ, снижения расходов и сроков.

Ключевые слова: проектное управление, проект, социальное проектирование, бизнес, проектный менеджмент.

Введение. Развитие менеджмента как науки и практики управления происходило одновременно с развитием общества и полностью вписывается в исторический и социокультурный процесс. Этап, который стал отправной точкой для формирования современного менеджмента начинается лишь со второй половины XX в., преимущественно в послевоенное время в связи с развитием сферы услуг на динамичном рынке. Появляется большое количество малых и средних предприятий, однако теории менеджмента и организационные теории не несли в себе инструкций по развитию бизнеса для различных целевых аудиторий. Благодаря возникшему методологическому кризису менеджмента сформировались два новых направления: системный и ситуативный подход. Теперь организация считается открытой системой с определёнными входами и выходами, внутри которой происходят процессы, условно ограниченные сроками и ресурсами. Управление данной совокупностью процессов следует называть проектным менеджментом.

Основная часть. Проектный менеджмент – это «процесс планирования, реализации и контроля проекта. Он включает в себя определение целей,

оценку рисков, управление бюджетом, распределение ресурсов, коммуникацию с участниками проекта и многие другие аспекты» [4]. Проектный менеджмент направлен на достижение поставленных целей в установленные сроки и спланированный бюджет, а также на обеспечение качества и удовлетворение потребности заказчика.

В свою очередь проект – это «целенаправленная совокупность действий в рамках достижения определённой цели» [1]. Сущность управления любым проектом заключается в выполнении функций менеджмента в рамках определённых процессов: планировании, организации, координации, мотивации и контроле в условиях определённых ограничений во времени, ресурсах, бюджете и качестве. Управление проектом также включает в себя координацию действий между участниками. Основной задачей проектного менеджмента является обеспечение успешного выполнения проекта в соответствии с планом и удовлетворение потребностей стейкхолдеров – «групп или лиц, которые могут оказать влияние на проект или его результаты» [3]. В рамках проектной деятельности к стейкхолдерам относят заказчиков, партнёров, поставщиков, сотрудников, регуляторные органы и общественные организации. Вовлечение и удовлетворение стейкхолдеров является важным аспектом успешного управления проектом вне зависимости от его цели.

В рамках данного исследования важно рассмотреть разницу двух видов проектов: коммерческого и некоммерческого. Представим её в табл. 1.

Из представленной выше таблицы наглядно просматривается разница между коммерческими и некоммерческими проектами, однако, в связи с тем, что в рамках данного исследования основной упор делается на управление проектом в сфере социального предпринимательства, стоит также отметить уникальные особенности по сравнению с традиционными коммерческими проектами.

Таблица 1 - Различия коммерческих и некоммерческих проектов

Критерий	Коммерческий проект	Некоммерческий проект
Цель	Получение прибыли и увеличение капитала	Социальные, общественные и благотворительные цели
Финансирование	Получает финансирование от банков и инвесторов	Получает финансирование от пожертвований, а также в результате грантовой или государственной поддержки
Владение	Находится в собственности частных лиц или компаний	Находится в собственности некоммерческой организации или общественного сектора
Налогообложение	Облагается налогом на прибыль	Могут быть освобождены от уплаты налогов в зависимости от статуса и юрисдикции

Опыт социального проектирования начал активно накапливаться примерно с 1970–1980-х годов XX в., появившись почти одновременно в разных точках мира с разными экономическими и социальными условиями, а в 1990-х годах и в странах бывшего социализма. К началу нового столетия социальное проектирование стало предметом больших общественных ожиданий.

Социальное проектирование – это «новый способ социально-экономической деятельности, в котором соединяется социальное назначение организации с предпринимательским новаторством и достижением устойчивой самоокупаемости» [5]. В его основе лежит функционирование так называемых социальных предприятий – компаний, созданных с целью решения определенной социальной проблемы или проблем, действующих на основе инноваций, финансовой дисциплины и порядка ведения дел, принятого в частном секторе [2].

Основное различие между предпринимательством и социальным проектированием заключается в самом определении ценностей. Для предпринимателя ценность ориентирована на извлечение финансовой прибыли.

Социальный проектировщик не стремится достигнуть существенной

финансовой прибыли для своих инвесторов – в основном, благотворительных и государственных организаций. Вместо этого он стремится к ценностям в виде крупномасштабных положительных трансформаций, которые затрагивают значительный сегмент общества или все общество в целом. Это не означает, что социальные проектировщики всегда избегают получения прибыли за счет создаваемых ценностей – предприятия, которые они создают, будут приносить прибыль, и могут быть организованы и как НКО, и как коммерческие предприятия

Представив историческую справку о форме социального проектирования, далее считаем необходимым отобразить ключевые особенности управления проектами в сфере социально-ориентированного бизнеса.

Ранее уже упоминались ценности коммерческих проектов, однако если ценность и цель бизнеса совпадают и заключаются в получении прибыли, цели социально-ориентированных проектов направлены на решении проблем общества. К тому же, разработанный проект должен быть ориентирован на долгосрочное развитие и обеспечен определённым уровнем устойчивости, даже после начального финансирования. Руководитель социального коммерческого проекта должен выполнить задачу, которая не встречается в традиционных проектах – выстроить широкую сеть взаимодействия для получения дохода из различных источников с целью получения дохода в будущем.

Важно также учесть тот факт, что проект, ориентированный на сферу социального проектирования должен быть более адаптивным к внешней среде. Это связано с тем, что социальные проблемы часто многогранны и изменчивы, а потому зачастую практически неуправляемы.

Этапы реализации проекта в сфере социального проектирования, на первый взгляд, идентичны этапам выполнения традиционного проекта (см. рис. 1). Однако под каждым из них подразумевается социальная специфика.

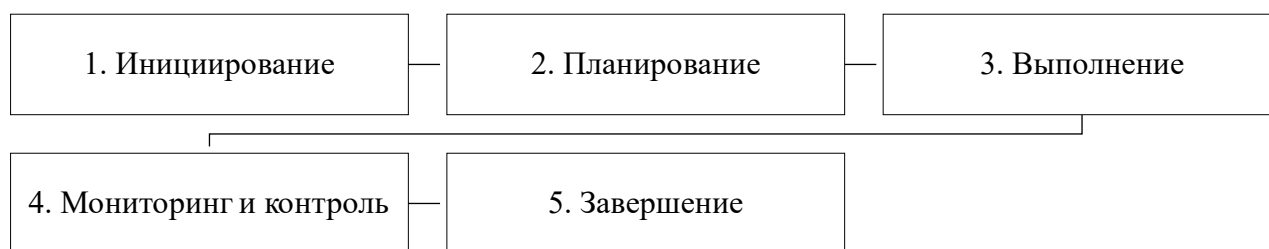


Рисунок 1 - Этапы проекта

1. При инициировании проекта не только определяются цели работ, область применения и выявляются заинтересованные стороны, – основной упор делается на определение социальной проблемы и разработку её решения.

2. На этапе планирования проекта происходит разработка его детального плана, включая распределение ресурсов, составление бюджета и определения графика выполнения работ.

3. В процессе реализации, то есть при выполнении проекта реализуются задачи, выявленные на этапе планирования, происходит точечное управление ресурсами и коммуникациями внутри команды и за её пределами.

4. Мониторинг и контроль подразумевают отслеживание выполнения работ и оценку качества выполненных этапов. При этом основной упор делается непосредственно на оценку социального воздействия.

5. На завершающем этапе оценивается эффективность основных показателей и результатов, важное внимание уделяется такому критерию, как возможность продолжения реализации проекта и масштабированию социального эффекта.

Так, в завершение данного исследования стоит сказать о том, что эффективное управление проектами в сфере социального проектирования требует сочетания традиционных методов управления проектами с учётом социальных целей и этических соображений. Это сложный и многогранный процесс, который требует постоянного мониторинга и оценки эффективности каждого завершённого этапа. При этом важно учитывать не столько экономические показатели эффективности, сколько оценку влияния на жизнь

общества, то есть эффективность проекта будет напрямую зависеть от масштаба и качества социального эффекта от реализации.

Список литературы

1. Афонин, А. М. Управление проектами / А.М. Афонин, Ю.Н. Царегородцев, С.А. Петрова. – М.: Форум, 2022. – 184 с.
2. Богалдин-Малых, В.В. Маркетинг и управление в сфере туризма и социально-культурного сервиса: учебное пособие / В.В. Богалдин-Малых. – М.: МПСИ, 2023. – 39 с.
3. Иванов, П. В. Управление проектами. Учебное пособие / П.В. Иванов, Н.И. Турянская, Е.Г. Субботина. – М.: Феникс, 2021. – 254 с.
4. Ильина, О. Н. Методология управления проектами. Становление, современное состояние и развитие / О.Н. Ильина. – М.: Вузовский учебник, Инфра-М, 2020. – 208 с.
5. Логвинова, И. Л. Обучение социальному предпринимательству: отечественный опыт / И.Л. Логвинова. – М.: Синергия, 2022. – 45 с.

УДК 796.06

ИСТОРИЯ ШАХМАТ

Ладыкин Денис Юрьевич

Научный руководитель - Тычинин Николай Викторович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры “Физическая культура”, Центральный филиал ФГБОУ ВО “Российский государственный университет правосудия” г. Воронеж, Россия

Аннотация: в данной статье автором предпринята попытка разобраться в истории такой известной настольной игры, как шахматы. Рассмотрены этапы эволюционирования шахмат от момента появления до современного дня. Изучены разновидности этой игры.

Ключевые слова: шахматы, настольная игра, игровой процесс, правила игры, фигуры, игровое поле.

Введение. История шахмат простирается на многие века. Эта великая игра своей превосходной проработанностью и концепцией прошла невероятно длинный путь, в итоге став самой известной настольной игрой на планете и даже настоящим видом спорта. Точные даты, место появления и конкретные авторы шахмат неизвестны, но считается, что они возникли в Индии в районе шестого века нашей эры [1, 5].

Основная часть. Древнейшая версия игры называлась чатуранга и имела некоторые отличия от современной. Несмотря на то, что нам не известны досконально правила чатуранги, а в разных источниках тех времен имеются разные описания правил и игрового процесса, известно, что в чатуранге также играли на доске восемь на восемь клеток, называемой аштапада, одноименно более ранней индийской настольной игре, проводимой на таком же поле. Каждая сторона имела 16 фигур: короля, советника, коня, слона, ладью и пешки, расставляемые на досках практически идентично современным шахматам. Важно отметить, что одним из важнейших показателей мудрости создателей шахмат является грамотная проекция ценности в бою реальных родов войск тогдашних индийских и их аналогов в игре: слона, коня, ладьи, что скорее всего и объясняет такой прекрасный баланс в шахматах и отсутствие потребности в изменении правил этой игры [1, 2].

От чатуранги произошли такие игры как персидский шатрандж [2], японский сёги, корейский чанги и китайский сянци. Однако в Китае распространено мнение о происхождении и сянци и чатуранги от более древней китайской игры под названием любо, в которой, помимо шести фишек у каждого из игроков, было и шесть особых палочек, выполнявших роль игровой кости, что говорит о приоритете случайностей в данном предположительном прапредке шахмат. К слову, в начале XI века появляется описание версии чатуранги для четырёх игроков, в которой в каждом углу

поля у каждого из играющих было по половине набора фигур: король, конь, слон, ладья и четыре пешки.

Однако именно персидская версия чатуранги, то есть шатранджа, попала в арабский мир, после чего дошла, наконец, в Европу где уже приняло современное название шахматы, означающее, в переводе с персидского, “убить шаха” ну или же “убить короля”.

Любопытна история попадания шахмат в мир средневековой Европы. После “золотого века шахмат” на Ближнем Востоке, продолжавшегося с 800-х годов до середины X века, во время которого появилось целые трактаты о тактике в шахматах и обретали славу их мастера, эта игра прочно вошла в культурный код всех арабов: от Персии и Мавераннахра до Магриба и Андалусии. Практически в каждом третьем доме было по набору шахмат. Когда же на Иберийском полуострове началась эпоха реконкисты, то есть отвоевания европейцами потерянной в ходе арабских завоеваний Испании, христианские войны, не знакомые на корню с такой игрой как шахматы, находя данную игру в огромном количестве в завоеванных городах арабов, принимали её за религиозные исламские алтари или места проведения каких-либо богохульных ритуалов, от чего тотально ломали игральные доски.

Однако, со временем, европейцы приняли эту игру. Шахматы быстро распространились по Восточной и Западной Европе, где они стали популярными среди аристократии и высшего общества. В течение веков правила игры и дизайн фигур постепенно эволюционировали. Шахматы стали более сложной нацеленной на стратегическое мышление игрой, а уже к XV веку сложился свод правил, которые уже можно было охарактеризовать как современные. Американский писатель Дэвид Шенк в своей книге “Бессмертная игра: история шахмат” высказал предположение, что было в шахматах что-то такое, что даже не смотря на многочисленные абсурдные запреты эта игра всё продолжала привлекать к себе интерес и как и любая организованная мыслительная парадигма, которую люди признавали

непреодолимой, как Талмуд или теория естественного отбора она продолжала прочно сидеть в сознании людей [3, 5].

В девятнадцатом и двадцатом веках шахматы стали объектом глубоких анализов и исследований. Методы и тактики игры превратились в целую науку. Великие шахматисты, такие как Эмануэль Ласкер, Хосе Рауль Капабланка и Михаил Ботвинник, разрабатывали новые стратегии и открывали новые глубины игры. В том же двадцатом веке появились целые компьютерные программы, способные играть в шахматы на уровне мировых чемпионов, что привело к развитию компьютерных шахмат и созданию шахматных суперкомпьютеров, которых не мог победить ни один заслуженный мастер даже мирового масштаба.

На территории России шахматы известны со времён глубокой древности. На территории Бурятии и Монголии в археологических раскопках находят множество шахматных фигур, датируемых порою первым веком нашей эры, упоминания шахмат находят в фольклоре народов Восточной сибери, а увлечение коренными бурятами шахматами было зафиксировано декабристами в 30-х годах девятнадцатого века [4]. В самой же Древней Руси, примерно с X-XI веков. Крупнейшим центром этой игры был Новгород. И попали в Русь шахматы, по всей видимости, прямым из Персии обычными торговыми путями через Каспийское море и Волгу. Не смотря на упорную борьбу церкви с этой игрой, она всё-равно развивалась, и за игрой в них были замечены многие видные государственные деятели России. В начале девятнадцатого века в России появились шахматные мастера, первым из которых был Александр Дмитриевич Петров. В середине века появился и первый шахматный клуб. Во времена же СССР шахматы как спорт достигают своего рассвета, проводятся многочисленные соревнования, известные советские шахматисты одерживают победы на многих турнирах, а шахматы стали доступны простому народу, накрепко вписавшись в культурный код. Практически каждый житель СССР знал, как в них играть. Мастера шахмат в

советском обществе стояли по популярности практически в одном ряду со знаменитыми лётчиками, партийными лидерами, великими учёными [5].

Сегодня шахматы являются одной из самых популярных настольных игр в мире, которая большинству знакома чуть ли не с раннего детства, если и не на личном опыте, то точно из массовой культуры.

Они не только предоставляют развлечение и досуг, но и развивают логическое, стратегическое мышление, память и концентрацию. Шахматы также стали спортивной дисциплиной, где шахматисты со всего мира соревнуются за звание чемпиона, меряясь друг с другом силой своего интеллекта.

В Воронежской области регулярно проводятся соревнования по шахматам, которые даже имеют международную идентификацию. В марте и апреле этого года в Воронеже проходит универсиада по шахматам, в котором участвует и наш ВУЗ - центральный филиал Российского государственного университета правосудия, и отбор на универсиаду в нём как раз сейчас проходит. В прошлом году проводился настоящий шахматный фестиваль, проводившийся при поддержке Губернатора и Правительства воронежской области. Из знаменитых уроженцев Воронежа, прославившихся своими достижениями в шахматах можно выделить:

1. Владимир Павлович Загоровский - советский и российский шахматист, деятель советского и международного шахматного движения, мастер спорта СССР, гроссмейстер ИКЧФ, Председатель Совета по заочным соревнованиям Шахматной федерации СССР, вице-президент ИКЧФ, чемпион ВС СССР, чемпион мира в игре по переписке.

2. Наталья Владимировна Алёхина - чемпионка СССР среди девушек, гроссмейстер, В составе сборной РСФСР участница 3-х Первенств СССР между командами союзных республик по шахматам, в 1969 году выиграла бронзовую медаль в индивидуальном зачёте, в 1972 году выиграла серебро в команде и золото в индивидуальном зачёте, Чемпионка РСФСР.

3. Григорий Константинович Санаков - мастер спорта СССР, гроссмейстер ИГЧФ, 4-кратный чемпион Воронежской области в очной игре, международный мастер ИКЧФ, золотой призёр командного чемпионата Европы.

Не стоит забывать также о том, что помимо классических шахмат, в наше время существует еще и ряд вариаций данной игры. Помимо уже упомянутых национальных родственников шахмат, как сянци или сёги, можно упомянуть *шахматы на троих*, в которые играют на шестиугольной доске; *шахматы на кольцеобразных досках*, произошедшие от затрикиона (византийских шахмат), имеющие те же правила что и в классических шахматах, но на поле особой формы, однако ферзь в затрикионе ходил всего на одну клетку по диагонали; *шахматы на досках большего размера*; *шахматы на досках меньшего размера*; *шахматы с магараджей*, то есть фигурой объединяющей в себе ходы и ферзя и коня; появившиеся в германии в начале приблизительно XII века *курьерские шахматы*, с полем восемь на двенадцать клеток; *гексагональные шахматы* нескольких видов, суть которых в том, что привычные четырехугольные клетки на доске заменены на шестиугольные; *шведские шахматы*; *шахматы капабланки*, с полем восемь на десять клеток и двумя новыми фигурами: канцлером и архиепископом; *шахматы-960*, в которых расстановка фигур проводится случайным образом, но с парой закономерностей; *боевые шахматы*; *шахматы кингчесс*, в которых игроки начинают игру на пустой доске и по очереди выставляют на неё свои фигуры. Не так давно появился особый вид шахмат, названный “*шахматы-5D*”, суть которой в том, чтобы добавить в классическую версию шахмат путешествия фигур во времени, в мультивселенных и между временными линиями [1, 4].

Выводы. Таким образом, история шахмат является весьма богатой и увлекательной, как и историю любой другой древней настольной игры. И

шахматы до сих пор ничуть не теряя популярность продолжает привлекать и вдохновлять людей по всему миру.

Список литературы:

1. Мюррей, Х.Дж.Р. История шахмат / Х.Дж.Р. Мюррей. – Оксфорд, Издательство Оксфордского университета, 2002 – 900 с.
2. Можейко, М.А. Шахматы как означающее: эволюция означаемого в средневековой культуре / М.А. Можейко // Журнал Белорусского Государственного Университета. Социология. – 2021. – С. 64-79.
3. Шенк, Д. Бессмертная игра: история шахмат / Д. Шенк // Doubleday, 2006 – С. 358.
4. Шохирев, В.В. Национальный аспект игры в шахматы / В.В. Шохирев, П.Ю. Брель, Т-Х. Д. Кельдасов // Заметки Учёного. – 2021 – С. 396-399.
5. Куляпин, А.И. Красные и белые: шахматы в СССР / А.И. Куляпин //Филология и человек. – 2007. – № 4. – С. 40-55.

УДК 796.011.3

ПРОБЛЕМЫ И ВЫЗОВЫ СОВРЕМЕННОЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Дзагоева Софья Олеговна, Петрова Юлия Анатольевна

Научный руководитель - Щербакова Елена Евгеньевна, старший преподаватель, ФГАОУ ВО «Московский политехнический университет», г. Москва, Россия

Аннотация. Современная спортивная деятельность в университете играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов, их физической активности, а также социальной интеграции и чувства командного духа. Однако, существует ряд проблем и вызовов на пути развития спорта в университете, которые требуют тщательного рассмотрения и поиска решений.

Для успешного преодоления вызовов современной спортивной

деятельности в университете необходим системный подход. Интеграция спорта в учебный процесс, повышение осведомленности студентов о пользе физической активности, развитие спортивной инфраструктуры и обеспечение финансовой устойчивости спортивных программ

Ключевые слова: современная физкультурно-спортивная деятельность, нагрузка, эмоциональное состояние, студенты, спортивная инфраструктура, мотивация.

Введение. Современная физкультурно-спортивная деятельность в вузе играет важную роль в формировании здорового образа жизни студентов, их физической активности, а также социальной интеграции и командного духа. Однако, на пути развития спорта в вузе возникают ряд проблем и вызовов, требующих внимательного рассмотрения и поиска решений [1].

Основная часть. Одной из основных проблем современной физкультурно-спортивной деятельности в вузе является недостаток времени у студентов. Современный учебный процесс, особенно в вузах и колледжах, часто характеризуется высокой нагрузкой, обилием учебных заданий, тестов, проектов и других активностей, которые требуют значительного времени и усилий. В таких условиях студентам часто сложно выделить время на физические упражнения и занятия спортом, что может негативно сказываться на их физическом и психическом здоровье [2].

Воздействие недостатка времени для занятий спортом на студентов проявляется в следующем:

– Снижение физической активности. Недостаток времени может привести к снижению уровня физической активности и, как следствие, к проблемам со здоровьем, включая лишний вес, бессонницу, усталость и снижение иммунитета.

– Плохая концентрация и эмоциональное состояние. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению концентрации, памяти и эмоционального

благополучия, отсутствие этого может отрицательно сказываться на успеваемости и самочувствии студента.

Проведя анализ литературных источников определены решения для преодоления недостатка времени у студентов для занятий спортом [1]:

- Планирование времени. Оптимизация расписания, планирование времени на занятия спортом могут помочь студентам уделить время физической активности.

- Приоритизация. Определение приоритетов и выделение времени на занятия спортом как часть своего здорового образа жизни.

- Участие в спортивных мероприятиях в университете. Присоединение к спортивным клубам и командам вуза, где можно заниматься спортом в удобное для себя время.

- Управление стрессом. Эффективное управление учебным стрессом и эмоциональным состоянием через занятия спортом поможет улучшить здоровье и благополучие студентов.

Еще одной проблемой является недостаточное финансирование спортивной деятельности в вузе. Ограниченные бюджетные средства могут препятствовать развитию спортивной инфраструктуры, обновлению оборудования, а также организации спортивных мероприятий и программ тренировок. Это создает препятствия для эффективного развития спорта в учебных заведениях [4].

Последствия недостаточного финансирования отражаются в следующем:

- Устаревшая спортивная инфраструктура. Отсутствие инвестиций приводит к старению спортивных сооружений, оборудования и снижению их качества [4].

- Ограниченное разнообразие спортивных мероприятий. Недостаточные средства могут привести к ограниченной доступности различных видов спорта и тренировок для студентов.

– Низкая мотивация студентов. Ограниченные возможности в спорте могут снизить мотивацию студентов к занятиям физической активностью и участию в спортивных мероприятиях [4].

Возможные решения проблемы недостаточного финансирования представлены ниже:

– Поиск внешних источников финансирования. Активное привлечение спонсоров, партнеров из бизнеса или организаций может помочь расширить финансовые возможности спортивных программ в вузе.

– Оптимизация внутренних расходов. Эффективное управление бюджетом спортивной деятельности, оптимизация расходов и направление средств в наиболее важные сферы могут повысить эффективность использования средств.

– Развитие партнерств. Установление партнерств с местными спортивными клубами, федерациями, или другими учебными заведениями может способствовать обмену ресурсами и финансовой поддержке спортивных программ.

Низкая мотивация студентов к занятиям спортом также является серьезной проблемой. Некоторым студентам не хватает интереса к физической активности или они недостаточно осознают пользу занятий спортом для своего здоровья и академической успеваемости. Это может привести к снижению уровня физической подготовки студентов и ухудшению их общего физического состояния.

Последствия низкой мотивации проявляются в следующем:

– Снижение физической активности. Недостаток мотивации может привести к уменьшению уровня физической активности, что может повлиять на общее здоровье студентов.

– Ухудшение эмоционального состояния. Физическая активность способствует улучшению эмоционального благополучия, поэтому недостаток мотивации может отрицательно сказаться на психическом здоровье.

– Ухудшение социальной адаптации. Участие в командных видах спорта способствует социальной адаптации, поэтому низкая мотивация может препятствовать развитию социальных навыков у студентов [2].

Анализ литературы по теме исследования позволил выявить возможные решения проблемы низкой мотивации:

– Повышение осознанности о пользе спорта. Проведение просветительской работы и мероприятий, направленных на показ важности физической активности для здоровья и общего благополучия.

– Создание поддерживающей среды. Организация мотивационных программ, поддержка со стороны тренеров и сообщества, которые могут вдохновить студентов на занятия спортом [3].

– Разнообразие спортивных мероприятий. Предложение широкого выбора видов спорта и тренировок, чтобы каждый студент мог найти то, что соответствует его интересам и предпочтениям [4].

Вместе с проблемами существуют и вызовы, стоящие перед современной физкультурно-спортивной деятельностью в вузе. Один из важных вызовов заключается в интеграции спорта в учебный процесс. Необходимо создать гибкие графики занятий, согласованные с учебным расписанием, чтобы обеспечить возможность студентам заниматься спортом без ущерба для учебы [1].

Еще одним вызовом является повышение информированности студентов о пользе физической активности и спорта. Расширение просветительской работы, проведение мотивационных мероприятий и мероприятий по повышению осведомленности о важности здорового образа жизни может способствовать увеличению участия студентов в спортивных мероприятиях [1].

Важным вызовом является также развитие спортивной инфраструктуры в вузе. Обеспечение студентов современными спортивными объектами, комфортными условиями для занятий спортом, а также улучшение

доступности учебно-спортивных объектов способствует увеличению уровня физической активности среди студентов [3].

Для успешного преодоления вызовов современной физкультурно-спортивной деятельности в вузе необходимо стратегический подход. Интеграция спорта в учебный процесс, повышение информированности студентов о пользе физической активности, развитие спортивной инфраструктуры и обеспечение финансовой устойчивости спортивных программ – ключевые шаги на пути к успешному решению данных проблем.

Выводы. Современная физкультурно-спортивная деятельность в вузе сталкивается с рядом проблем и вызовов, которые требуют активного вмешательства. Решение данных проблем и принятие вызовов способствует улучшению здоровья и физической подготовки студентов и созданию благоприятной образовательной среды.

Список литературы:

1. Соколов, Н.Г. Студенческий спорт в вузе: учебное пособие / Н.Г. Соколов, И.Я. Артемьев, С.С. Жилин. – СПб.: РГГМУ, 2022. – 64 с.
2. Ералиева, Р.Ж. Проблемы физической культуры в колледжах и ВУЗах. – URL: <https://infourok.ru/aktualnie-problemi-sovremennogo-fizkulturnogo-obrazovaniya-2561318.html> (дата обращения: 11.04.2024)
3. Изотов, Е.А. Современные проблемы спорта в ВУЗах / Е.А. Изотов // Актуальные вопросы психологии и педагогики в современных условиях: сборник научных трудов по итогам международной научно-практической конференции. – 2015. – №2. – С. 140-143.
4. Проблемы студенческого спорта в России //StudSportClubs.ru: Блог о студенческом спорте: [сайт]. – 2024. – URL: <https://studsportclubs.ru/problemy-studencheskogo-sporta-v-rossii/> (дата обращения: 12.04.2024 г.)

УДК 304.3

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА МАССУ ТЕЛА

Поспелова Екатерина Николаевна

Научный руководитель – Репина Наталья Владимировна, старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание» ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный исследовательский университет», г. Белгород, Россия

Аннотация. Недостаточная физическая активность является одной из основных причин роста избыточного веса и ожирения. Необходимо заниматься спортом, чтобы быть здоровым и энергичным. Существует много различных программ по снижению массы тела с помощью различных упражнений. В наше время есть много возможностей и условий для занятий спортом.

Ключевые слова: двигательная активность, физическая подготовка, масса тела.

Введение. «Движение - жизнь!» - фраза, которая известна нам с самого детства. Этому утверждению много лет, и оно по сей день остается актуальным. Появляются новые исследования, которые подтверждают правоту этого высказывания. Зачем нам необходимо двигаться и как активность влияет на массу тела человека об этом будет говориться в настоящей статье [1, 3].

Сейчас люди все меньше двигаются и все больше уделяют времени сидячему образу жизни.

Мы стали использовать физический труд все реже. В организациях людей заменяют компьютеры и роботы. Стало больше работников умственного труда. И даже в быту у нас появились помощники в виде новых технологий. Например, стиральные и посудомоечные машины, миксеры, пылесосы очень сильно упростили работу. Появление большого количества машин, автобусов и другого транспорта сместило пешие и велосипедные

прогулки. Детей, играющих во дворе, становится все меньше, они отдают предпочтение компьютерным играм и общению в интернете [2].

Несомненно, появление новых технологий и механизмов значительно облегчает жизнь, уборка занимает меньше сил и времени. Но также все это лишило нас движения.

Основная часть. Низкий уровень двигательной активности на сегодня является одной из главных причин распространения избыточной массы тела и ожирения.

Физическая активность очень сильно влияет на массу тела: ускоряется обмен веществ; помогает держать фигуру в норме; уменьшает такое явление, как отеки, путем вывода лишней жидкости из организма человека; стимулирует приток крови к тканям и клеткам и многое другое [4].

Во время занятий тратится энергия. Чем интенсивнее активность, тем больше энергетический расход. И увеличение ферментов, которое облегчает обмен кислорода в клетках приводит к ускорению обмена веществ и снижению массы тела.

Когда мы задействуем в работу мышцы, в организме выделяются эндорфины. Эндорфины — это гормоны счастья, которые помогают снять нервное напряжение и повышают тонус. Благодаря этому вырастает уровень работоспособности.

Существует много различных программ по снижению массы тела с помощью различных упражнений. Физические упражнения, бывают разными и это одна из самых распространенных форм нагрузки. Есть различные комплексы, но лучше всего подбирать их индивидуально, учитывая свою физическую подготовку, и чтобы все мышцы тела были задействованы [1, 3].

Обычно общая продолжительность физических упражнений - от 30 до 60 минут не реже 3-4 раз в неделю. При этом необходимо потратить 5-10 минут на разминку, 20-40 минут на выполнение основных упражнений и 5-10 минут на заминку [1, 2].

Также необходимо соблюдать и ряд других не маловажных рекомендаций:

Перед началом физической активности необходимо проконсультироваться с врачом, и узнать нет ли противопоказаний к проведению спортивных нагрузок.

Дополнительная ежедневная активность – совершать пешие прогулки не менее 40 минут.

Силовые тренировки: помогут укрепить мышцы и увеличить мышечную массу. Рекомендуется проводить силовые тренировки 2-3 раза в неделю, при этом уделять внимание всем группам мышц [4].

И конечно все тренировки, и нагрузки необходимо сочетать с правильным питанием. Уменьшить потребление калорий, избегать жирной и сладкой пищи, увеличить потребление овощей, фруктов и белковой еды. Еще один важнейший аспект — это вода, ее необходимо пить каждый день в достаточном количестве.

Контроль результатов: наблюдайте за изменениями в вашем теле, контролируя вес, объемы, силу и выносливость. Это поможет вам оценить ваши достижения и внести необходимые коррективы в тренировочный процесс.

В наше время есть возможность и условия для занятий спортом: бассейны, секции и кружки, тренажерные площадки, стадионы и многое другое, но заниматься можно также и в домашних условиях, главное знать меру.

Если вы хотите быть здоровым, необходимо сделать занятия физкультурой неотъемлемой частью вашей жизни.

Подводя итоги, хотела бы рассказать о своем личном опыте в похудении. Я всегда была активным ребенком, ходила на танцы, занималась дзюдо и фитнесом. Из-за травмы ноги пролежала 3 месяца без физических нагрузок, в это время вес начал увеличиваться, когда ты ребенок не предаешь этому

значение, а вот в подростковом возрасте уже начинаешь понимать, что нужно приводить себя в порядок. Так у меня и произошло. Мы начали правильно питаться и активно заниматься спортом, мне удалось похудеть на 15 кг, и убрать по 20 сантиметров в груди, талии и бедрах.

Выводы. Думаю, у большинства был такой опыт, главное в этом деле не забрасывать, а ежедневно заниматься, тогда это войдет в привычку и жить станет намного проще. Физические нагрузки — это очень важно не только для красивой фигуры, но и в целом для здоровья. Нужно больше гулять на свежем воздухе, кататься на велосипеде или роликах.

Список литературы:

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. — Москва.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
2. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев — СПб.: Лань, 2005. — 384с.
3. Лях, В.И. Физическая культура 1-4 классы / В.И. Лях. — Москва: Просвещение, 2013. —190 с.
4. Евсеев, Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. — 384 с.

Раздел 4

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

УДК: 338.48

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

Миронов Владислав Романович

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна,
доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин и
правовой информатики Северо-Западный институт (филиал) Университета
имени О.Е. Кутафина (МГЮА) г. Вологда, Россия*

Аннотация: статья посвящена изучению развития туристического аспекта в Архангельской области. В работе рассматривается количество туристов, посетивших Архангельскую область в период с 2022 по 2023 год, а также основные направления туризма в регионе - экологический, культурный и рекреационный. Проведен всесторонний анализ приоритетных туристических зон Архангельской области. В статье особенно отмечена проблема оттока населения из региона и указаны возможные пути решения с помощью развития активного туризма, способствующего созданию новых рабочих мест. В заключении подчеркивается необходимость дальнейшей работы по созданию новых туристических маршрутов и продвижению туристического продукта региона на рынке.

Ключевые слова: Туризм, экономика, национальные проекты, перспективы развития

Введение. На сегодняшний день в связи с введением ограничений в сфере туризма для граждан Российской Федерации все более актуальным становится развитие туризма на территории страны. Для более подробного изучения мы взяли Архангельскую область. В течение 2022 года область посетило 328,5 тысяч туристов, а уже в 2023 году, по словам губернатора Цыбульского А.В.: «Число туристов, посетивших Архангельскую область, за 2023 год возросло в два раза и составило более 800 тысяч человек» [**Error! Reference source not found.**], так же Александр Витальевич отметил что в Архангельскую область едут в основном туристы из Москвы и Санкт-

Петербурга, из Северо-Западного федерального округа, а также из центральных регионов страны. Количество иностранных туристов составляет 4-5 % от общего количества граждан, расположенных в коллективных средствах размещения. Чаще всего регион посещают туристы из Финляндии, Норвегии, Германии, Швеции. Основные места, в которые едут туристы из других регионов это: Архангельск, музей под открытым небом "Малые Карелы", Соловецкие острова, Сольвычегодск, Вельск и Северодвинск.

На данный момент на территории Архангельской области реализуется национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства», в рамках которого на территории региона реализуется два региональных проекта - «Развитие туристической инфраструктуры» и «Повышение доступности туристических продуктов». Данные проекты согласно п.3 ст.4 закона Архангельской области «О туризме и туристской деятельности в Архангельской области» финансируются за счет средств областного бюджета с привлечением средств федерального бюджета, местных бюджетов и иных не запрещенных законодательством Российской Федерации источников [2, 5]. Так, например, в 2023 году было организовано 40 новых туристических маршрутов и экскурсий, грантовая поддержка составила 83 млн рублей и федерального бюджета. Приоритетными туристическими зонами Архангельской области являются:

- Туристическая зона «Архангельск – Холмогоры – Пинега – Мезень»;
- Туристическая зона «Северодвинск – Онега – Онежское Поморье»;
- Туристическая зона «Соловецкие острова»;
- Туристическая зона «Каргополь Кенозерье»;
- Туристическая зона «Северное Трехречье»;
- Туристическая зона «Русская Арктика» [3, 4].

Основная часть. Основными направлениями туризма в Архангельской области являются: экологический туризм, культурный туризм и рекреационный туризм. Регион предлагает разнообразные возможности для отдыха и развлечений, как в летний, так и в зимний периоды. В регионе есть

места с уникальной природой – таежными лесами, реками, озерами, а также множеством заповедников и природных парков. Это делает его привлекательным для множества туристов, для любителей экотуризма, которые ценят природу и возможность насладиться тишиной и уединением.

Для любителей культурного туризма регион может предложить свою богатую историю, которая включает в себя древние церкви, монастыри, усадьбы и музеи. Туристы могут познакомиться с традициями и обычаями северных народов, таких как: ненцы, поморы, ханты, а также посетить культурные мероприятия и фестивали. Так же в Архангельской области наблюдается проблема с оттоком населения. Например, в 2020 году численность населения составляла 1,1 млн человек, а в 2023 году население стало 1 млн человек. Существует целый ряд причин, по которым это происходит: отсутствие работы, низкие заработные платы, территориальная труднодоступность больниц, дошкольных учреждений, домов культуры и т.д. в некоторых частях области. При активном развитии туризма в области будут появляться рабочие места, что поможет замедлить отток населения из области.

По мнению экспертов, которые писали работы по данной теме, можно прийти к выводам, что перспективы развития туризма в Архангельской области являются особенно благоприятными. Регион имеет большой потенциал для привлечения туристов из разных регионов и стран. Необходимо продолжать работу по созданию новых туристических маршрутов, улучшению сервиса и инфраструктуры, а также проводить маркетинговые мероприятия для продвижения туристического продукта Архангельской области на рынке. Таким образом, туризм в Архангельской области является перспективной отраслью, которая имеет все возможности для дальнейшего развития и привлечения новых туристов.

Выводы. Проведенные исследования подтверждают, что туризм является перспективной отраслью в Архангельской области. Анализ показал увеличение числа туристов, посетивших регион за 2023 год, и указал на основные места привлечения туристов, такие как Архангельск, Малые

Корелы, Соловецкие острова и др. Реализация национального проекта "Туризм и индустрия гостеприимства" в рамках области способствует созданию новых туристических маршрутов и экскурсий. Основными направлениями туризма в регионе являются экологический, культурный и рекреационный туризм. Экспертное мнение подтверждает благоприятные перспективы развития туризма в Архангельской области, при условии улучшения сервиса, инфраструктуры и маркетинговых мероприятий. Туризм в регионе имеет потенциал для привлечения туристов из разных регионов и стран, и региону необходимо продолжать работу по созданию новых туристических маршрутов и продвижению туристического продукта области на рынке.

Список литературы:

1. Изобилина, В.Н. Проблемы и перспективы развития туризма в Архангельской области // Киберленинка: [сайт]. – 2015. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-perspektivy-razvitiya-turizma-v-arhangel'skoy-oblasti/viewer> (дата обращения: 06.04.2024).
2. Число туристов в Архангельской области за год возросло вдвое // Рамблер: [сайт]. – 2024. – URL: <https://travel.rambler.ru/local/52117760-chislo-turistov-v-arhangel'skoy-oblasti-za-god-vozroslo-vdvoe> (дата обращения: 06.04.2024).
3. Концепция развития туризма в Архангельской области: [сайт]. – 2021. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/2900202101280003?index=3> (дата обращения 06.04.2024)
4. Жагина, С. Н. Перспективы развития туризма в Архангельской области / С. Н. Жагина, А. В. Евсеев, О. М. Пахомова // Киберленинка: [сайт]. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perspektivy-razvitiya-turizma-v-arhangel'skoy-oblasti/viewer> (дата обращения: 06.04.2024).
5. Закон Архангельской области "О туризме и туристской деятельности в Архангельской области": Закон № 99-6-ОЗ: [принят Архангельским областным Собранием депутатов 24 марта 2014 года, с изм. и

допол. в ред. от 21 ноября 2023 года]. – URL:
<https://docs.cntd.ru/document/462607297> (дата обращения 09.04.2024).

УДК: 338.2

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ТУРИЗМА В РЕГИОНЕ И СТРАНЕ

Слободян Алина Денисовна

*Научный руководитель – Лебедева Евгения Геннадьевна, доцент кафедры
«Социально-гуманитарных дисциплин и правовой информатики»
Северо-Западный институт (филиал) федерального государственного
автономного образовательного учреждения высшего образования
"Московский государственный юридический университет имени О.Е.
Кутафина (МГЮА)", г. Вологда, Россия*

Аннотация. Туризм является наиболее развитой и доходной отраслью, как мировой, так и национальной экономики. В связи с прогрессирующим развитием экономики встал вопрос развития туризма в регионах. Изучение данной темы необходимо, так как развитие путешествий по стране на современном этапе имеет важное значение, как для экономики страны, так и для развития данной отрасли в государстве. В статье проанализированы основные проблемы и перспективы развития туризма в России.

Ключевые слова: развитие туризма, туристический поток, состояние туризма, национальные проекты РФ, внутренний туризм.

Введение. На современном этапе развития, туризм является одной из наиболее важных и динамично развивающихся сфер, приносящих доход нашей стране. Его развитие особенно важно, как для формирования валового внутреннего продукта, так и валового национального продукта. Развитие туризма имеет большое значение для государства в целом [6].

Во-первых, туризм оказывает наиболее активное влияние на другие сектора экономики, во-вторых, создает значительное количество рабочих мест, в-третьих, способствует развитию культуры народов России [4, 6].

Так как туризм является экономически выгодным и экологически безопасным направлением национальной экономики, а также важным звеном прогрессивного развития государства, наша страна старается разработать наиболее выгодный план социально-экономического развития Российской Федерации [5].

Основная часть. В «Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» туризм рассматривается как источник доходов для бюджетной системы Российской Федерации, средство повышения занятости и качества жизни населения в регионах, развитие курортов в государстве, основа для развития социокультурной среды и воспитания патриотизма, а также значительное средство просвещения и формирования нравственной платформы развития гражданского общества в целом [2].

Наша страна располагает огромным потенциалом для развития внутреннего туризма. Природное разнообразие и культурно-историческое наследие России позволяет развивать практически все виды туризма: культурно-познавательный туризм, рекреационный, экологический, деловой, спортивный, лечебно-оздоровительный и т. д. [1, 4].

Основными проблемами развития внутреннего туризма в Российской Федерации считаются:

- Проблема мест для размещения. Сюда относят недостаточное количество мест размещения туристов, а также высокую стоимость действующих мест размещения.

- Транспортная проблема. Инфраструктура для путешествий автотранспортом отсутствует: дороги низкого качества, придорожных кафе, гостиниц, стоянок и т. п. мало. А те предприятия, которые имеются, оказывают низкий уровень сервиса, но при этом устанавливают высокие цены. Стоимость транспортных услуг (авиа и железнодорожного транспорта) также высокая.

- Низкий уровень сервиса. Проблема низкого уровня сервиса в большей мере связана с недостатком квалифицированных кадров и уровня их работы.

– Низкий уровень «культуры отдыха». «Культура отдыха» подразумевает, то как населения принимающих регионов будет коммуницировать с туристами, а также работников туристической сферы к взаимодействию с путешествующими, обменом опыта, проявлением доброжелательности к туристам и гостеприимства, проявлению такта и толерантности, а туристы в свою очередь должны относиться уважительно и бережно к посещаемым ими объектам и территориям, быту и обычаям местного населения, укладу их жизни [5].

Данные проблемы служат одним из препятствий в развитие туризма в регионах, но принят ряд мер для улучшения качества туризма в регионах [4, 6].

Во-первых, повышается качество туристической и магистральной инфраструктуры в регионах, развивается транспортная доступность. Добиться этого сегодня помогает в том числе и «комплексный план модернизации» и расширения магистральной инфраструктуры.

Во-вторых, создаются условия для того, чтобы регионы могли принимать гостей не только в свой «высокий сезон», а круглый год.

Уровень сервиса и квалификация персонала также вырос. Отдельно в Стратегии упоминается «развитие языковой подготовки» работников в сфере туризма и «активное вовлечение бизнеса в формирование образовательных программ» для туристической отрасли. Это мы видим на представленном рисунке 1 [2].

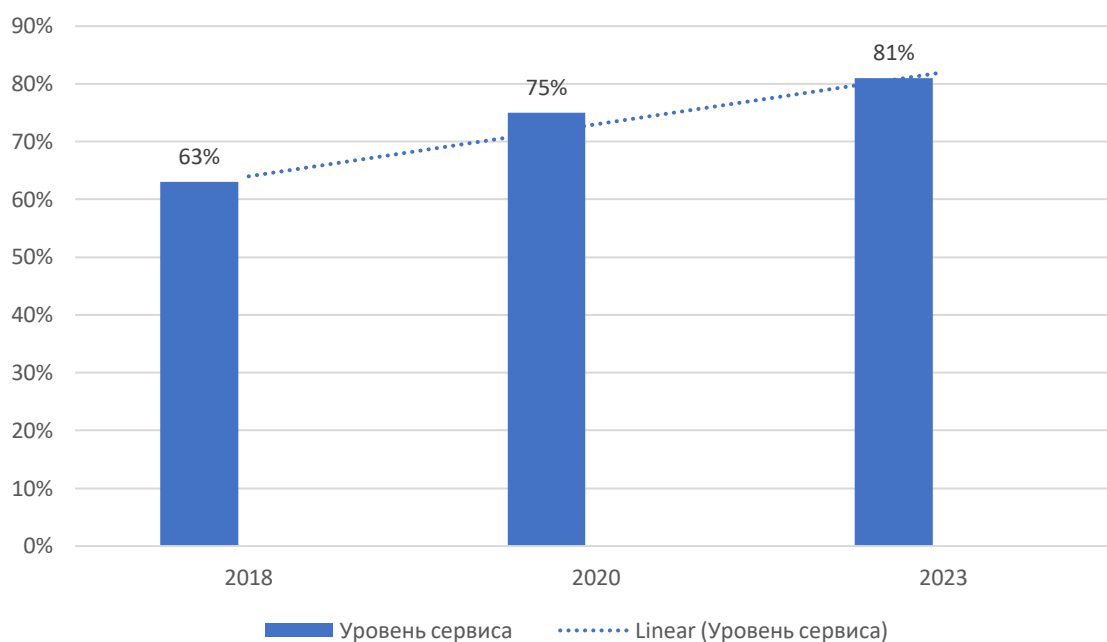


Рисунок 1 – Уровень сервиса и квалификация персонала в области туризма Российской Федерации

Для бизнеса Стратегия развивает постепенное снятие административных барьеров и совершенствование отраслевого законодательства. Увеличивает инвестиционную привлекательность отрасли и снижает сроки окупаемости проектов.

Цифровая инфраструктура и сервисы для формирования и продвижения туристических продуктов, также выходят на уровень развития, сопоставимый с мировыми лидерами. То же касается и цифровых средств навигации. А актуальная отраслевая статистика, необходимая и участникам рынка, и властям, стала доступной, и детализированной [5].

На фоне этого уровень приезжих туристов также увеличился (рис.2) [3].

Из данного рисунка следует, что развитие туризма в России прогрессирует и уровень приезжих туристов в регионы увеличился.

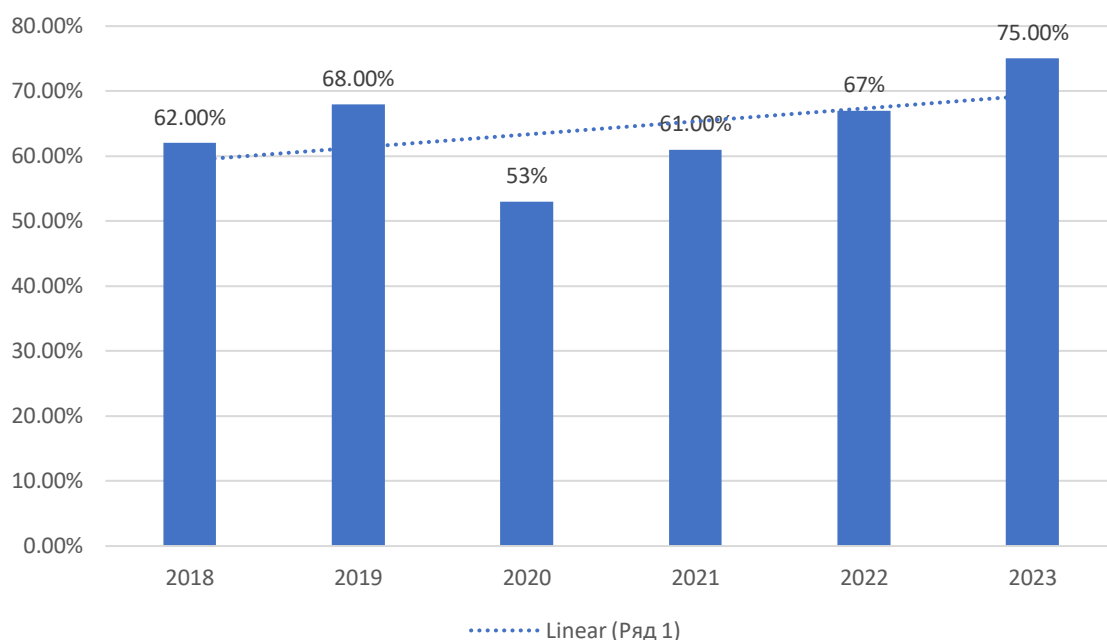


Рисунок 2 – Динамика количества приезжих туристов в Российскую Федерацию

Также было изучено развитие туризма в Вологодской области. На рисунке 3 представлены преобладающие формы туризма в Вологодской области.

Внутренний туризм имеет положительную тенденцию роста и развития. По сравнению с прошлыми годами число желающих съездить в путешествие по стране выросло. Несмотря на то, что внутреннему организованному туристическому потоку эксперты предсказывали нулевой рост в 2018 году, эти прогнозы не сбылись [1].

Социальная роль туризма проявляется в его оздоровительной, просветительской, воспитательной функциях. Каждый регион должен тщательно организовать развитие социального туризма в стране.

Необходимо искать пути для применения финансовых механизмов поощрения работодателей, являющихся спонсорами социальных туристических программ или компенсирующих своим работникам часть затрат на туристические услуги на территории Российской Федерации.

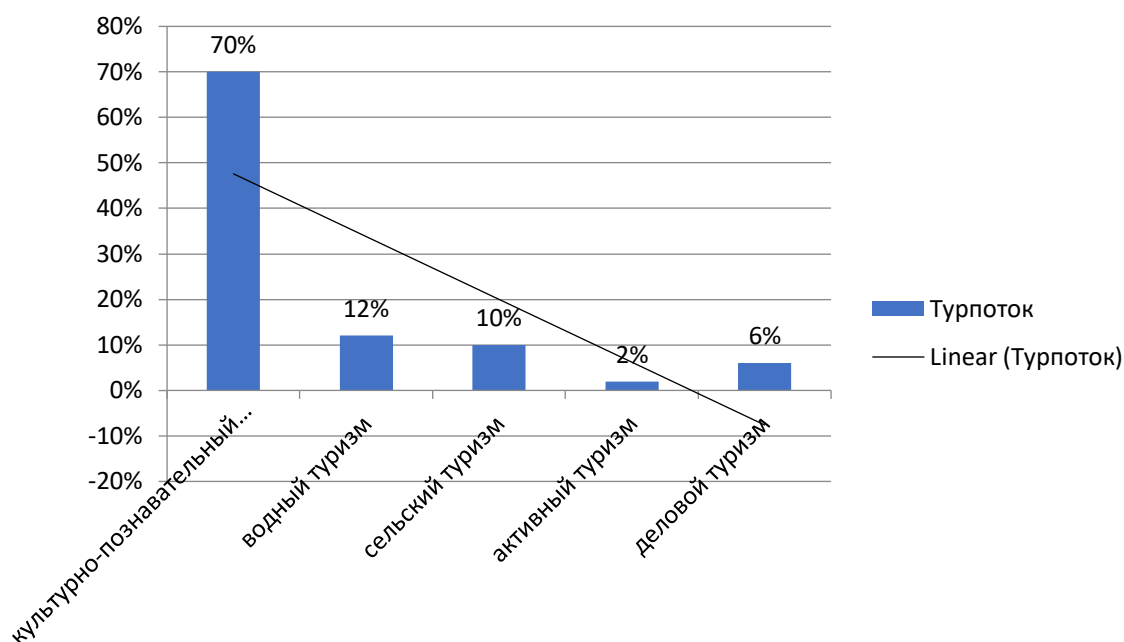


Рисунок 3 – Формы туризма в Вологодской области

Туризм выполняет также важную функцию по восстановлению здоровья населения. Поэтому следует уделять особое внимание развитию лечебно-оздоровительного туризма, совершенствованию его материально-технической базы, подготовке и привлечению кадров, и активному продвижению лечебно-оздоровительного туризма на внутреннем рынке государства, в том числе путем организации сотрудничества с медицинскими работниками [6].

Выводы. Несмотря на то, что Россия располагает масштабным природным потенциалом и культурно-историческим наследием для развития различных видов туризма в регионах, она продолжает оставаться недостаточно развитой отраслью при всевозрастающем спросе на ее услуги, но несмотря на это ряд принятых мер, значительно увеличил развитие данной сферы. Поэтому на развитие внутреннего туризма стоит выделять как бюджетные средства, так и привлекать частные инвестиции, поскольку наше государство занимает большую часть континента и имеет множество морей, гор, гейзеров и так далее, спрос на путешествие по регионам будет расти, поэтому и уровень услуг, также должен увеличиваться.

Список литературы:

1. Перечень поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Президиума Государственного Совета Российской Федерации 6 сентября 2022 г // Гарант: [сайт]. – 2022. – URL: <https://www.garant.ru/hotlaw/federal/1582891/> / (дата обращения: 09.04.2024).
2. Распоряжение Правительства РФ от 20.09.2019 № 2129-р (ред. от 07.02.2022) «Об утверждении Стратегии развития туризма в Российской Федерации на период до 2035 года» // Консультант. Плюс: [сайт]. – 2022. – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_333756/ (дата обращения: 09.04.2024).
3. Новости: Летние планы Россиян — 2023: запросы, ожидания, направления // ВЦИОМ: [сайт]: – 2023. – URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/letnie-plany-rossijan-2023-zaprosy-ozhidaniya-napravleniya> (дата обращения: 09.04.2024).
4. Сайбель, Я.В. Анализ современного состояния туризма в России / Я.В. Сайбель, Е.Н. Жилиостова // Молодой ученый. — 2016. — № 11. – URL: <https://moluch.ru/archive/115/30937> (дата обращения: 09.04.2024).
5. Квартальнов, А. В. Современное состояние и перспективы развития сферы туризма в Российской Федерации / А.В. Квартальнов, О.В. Чабанюк. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/sovremennoe-sostoyanie-i-perspektivy-azvitiya-sfery-turizma-v-rossiyskoj-federatsii> (дата обращения: 09.04.2024).
6. Терещенко, Н.Н. Роль развития туризма в устойчивом функционировании региона / Н.Н. Терещенко // Устойчивое развитие региона и сферы услуг: теория, методология, практика: монография. – Красноярск: Изд-во «СПК Мега», 2021. – С. 176-226.

УДК: 796.01+796.5

ИСТОРИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА В ГОРОДЕ СЕВАСТОПОЛЕ

Морозова София Павловна

*Научный руководитель — Маюрова Инна Александровна, кандидат
педагогических наук, доцент
ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет»,
г. Севастополь, Россия*

Аннотация. В данной статье рассмотрены исторические аспекты туризма в мире и на территории бывшего Советского Союза. Определены характерные черты общественной мотивации к занятиям туризмом и постепенной его трансформации в спортивный туризм.

Ключевые слова: туризм, история, путешественник, спорт.

Актуальность. В современном обществе наиболее популярным средством укрепления здоровья является спортивный туризм, который стал неотъемлемой частью жизни общества и представляет собой феномен мирового масштаба, поскольку тяга к путешествиям, с целью познания нового, освоению неизведанных территорий и культур присуща большому количеству людей, населяющих нашу планету [3].

В настоящее время туризм – это общественное явление мировой культуры, представляющее собой вид человеческой деятельности, происхождение которого уходит в глубокую древность, активно используется в современном мире и имеет перспективу развития в будущем.

История Крымского полуострова насчитывает множество событий, связанных с путешествиями и плаваниями, первопроходцами и географическими открытиями, однако эти события растворялись в контекстах конкретных культурных эпох и поэтому не всегда связывались в единую цепь [3, 5].

В связи с выше сказанным, анализ исторической ретроспективы развития туризма в Крыму, и в частности в Севастополе является актуальным и своевременным.

Цель данной статьи дать характеристику этапов зарождения, развития и становления спортивного туризма Крымского полуострова.

В работе использованы следующие методы исследования: изучение и анализ научно-методической литературы и интернет источников.

Основная часть. Как массовое социально-общественное явление в нашей стране туризм начал развиваться лишь после Великой Отечественной войны, однако, его зарождение относят к временам глубокого прошлого [2].

Анализ научно-методической литературы показывает, что современные ученые выделяют четыре этапа развития туризма Крымского полуострова, а основу периодизации составляют технико-экономические и социальные предпосылки, и целевое назначение туризма на разных этапах развития общества [4].

Первый этап развития туризма охватывает большой временной промежуток и затрагивает период от древности до середины XVIII века.

Первые упоминания Крыма как туристического региона находим в трудах античного историка Геродота (V в. до н.э.). Геродот писал «.....что в Тавриде на соленых озерах применяют египетский метод грязелечения». Схожие упоминания встречаются в трудах древнеримского писателя Плиния Старшего (I в. до н.э.), а также греческого астронома и географа Клавдия Птолемея (II в. до н.э.). [8].

В XIV- XVI вв., во времена генуэзской и венецианской экспансии на Черноморском побережье Крыма и Кавказа торговцы и путешественники Средиземноморских стран останавливались на Кавказе в специальных гостиницах, развалины которых сохранились до наших дней в Новом Афоне, Гаграх, Хосте.

По мнению С.Н. Макаренко, А.Э. Саака характерными чертами первого этапа развития туризма являются примитивность средств передвижения и отсутствие самоцели туризма [4].

Второй этап (имперский, дореволюционный) Важным этапом в становлении туристической индустрии и индустрии путешествий на Крымском полуострове было присоединение Крыма к Российской империи в 1783 году. Императрица Екатерина II создала дополнительные стимулы для российского дворянства, освободив его от обязательной службы и обязательного присутствия по месту службы, тем самым дав возможность осуществлять длительные путешествия. Самой императрицей в 1787 году было осуществлено беспрецедентное по тем временам путешествие, которое вошло в историю как Таврический вояж.

Первая организованная экскурсия для студентов на территории Крыма была организована Н.А. Головкинским — профессором Новороссийского университета в 1876 г. Эта пешеходная экскурсия на Ай-Петри продолжалась сорок дней, все вещи несли и везли в двуколках сами участники, ночевали во взятых с собою шатрах.

Первые туристские организации в России возникли на Кавказе. Однако, в конце XIX в. среди россиян все большую популярность получает второй горный район – Крым. Уже в конце XIX в. Ялте возник «Кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор», а 25 января 1890 года на его основе был образован Крымский горный клуб, 16 апреля 1891г. было открыто Севастопольское отделение Крымского горного клуба, которое организовывало пешеходные, экипажные и морские экскурсии в Севастополе и его окрестностях. Однако с 1897 по 9 апреля 1902 г. деятельность Севастопольского отделения была приостановлена. Затем оно продолжало работать до 1908г., после чего было закрыто.

Известно, что на территории нашей страны уже в 80-х годах XIX века было создано общество туристов-циклистов, объединившее любителей велосипедного спорта. Также создаются: «Альпийский клуб» в Тбилиси

(1877), «Предприятие для общественных путешествий во все страны света» в Петербурге (1885), «Русский тюринг-клуб» (общество велосипедистов) в Петербурге (1895) с отделениями в Москве, Киеве, Риге [5].

Уже в конце XIX в. Ялте возник «Кружок любителей природы, горного спорта и Крымских гор», а 25 января 1890 года на его основе был образован Крымский горный клуб, в этом же году было организовано Севастопольское отделение Крымского горного клуба, которое организовывало пешеходные, экипажные и морские экскурсии в Севастополе и его окрестностях.

Следует подчеркнуть, что туризм XIX века на территории бывшего СССР в целом не являлся массовым, как в Европе, поскольку в стране после отмены крепостного права в 1861 г. уровень прожиточного минимума для основной массы населения был очень низок, при этом низшие слои населения были абсолютно безграмотными [4, 5].

Таким образом в начале – XX вв. в России (были образованы первые организации по туризму, которые положили начало ознакомлению и изучению Кавказских и Крымских гор. И хотя их деятельность не приобрела широкого размаха, они способствовали становлению туристско-экскурсионной работы.

Третий этап (советский). После завершения Первой мировой войны на территории СССР правительство приняло ряд документов и законодательных актов, которые способствовали развитию массового туризма в стране. В 1919 г. был принят декрет о лечебных местностях, в 1920 г. — декрет об использовании Крыма для лечения трудящихся, в 1921 г. — об организации домов отдыха [5].

Задачи организации и обслуживания массового туризма в стране были возложены на профсоюзы. Которые в свою очередь обладали средствами для приобретения спортивного туристского снаряжения, инициировали и финансировали пешие туристские походы [2, 5].

С целью координации деятельности в сфере туризма на территории СССР был создан ряд туристских организаций: «Бюро школьных экскурсий

Наркомпроса» (1918 г.); «Советский турист» (1928 г.), «Интурист» (1929 г) и «Центральный совет по туризму и экскурсиям» (1936 г) [5].

В 1920-е годы экскурсионные услуги оказывали большое количество различных клубов и частных лиц, при этом представляемая информация была примитивна и поверхностна, в связи с этим во второй половине 1920-х годов в Севастополе была проведена первая в Крыму кампания по борьбе с «гидизмом».

Известно, что уже в первые мирные годы Советской власти начинают практиковаться достаточно сложные групповые многодневные походы. В 1923 году был впервые совершен агитационный лыжный поход комсомольцев по маршруту Архангельск – Москва.

К началу 1929 г. на основе Российского общества туристов создается массовое добровольное общество пролетарского туризма РСФСР., которое возглавил Н. В. Крыленко, внесший на этом посту значительный вклад в развитие туризма. В 1930 году общество становится всесоюзным, а при Центральном совете общества пролетарского туризма и экскурсий (ЦС ОПТЭ) был образован научно-методический совет.

После завершения Великой Отечественной войны туризм приобретает формы регионального туризма. Характерной чертой данного периода является вовлечение в туризм всех слоев населения, это способствовало выделению таких видов туризма как: краеведческий (исторический), религиозный, спортивно-оздоровительный (пеший, горный, водный), военно-патриотический и экстремальный, политический и экономический [1, 5].

На территории нашей страны в середине XX века начинает развиваться спортивный туризм, так в 1949 году становится признанным видом спорта и был включен в Единую всесоюзную спортивную классификацию. Уже в 1963 году началось создание туристских секций, клубов туристов при коллективах физкультуры, а руководящим органом в сфере туризма стал Центральный совет по туризму ВЦСПС. С 1965 года начато присвоение разрядов и званий [5].

В 1970 году были проведены первые соревнования на лучший туристский поход. С целью эффективной координации деятельности в сфере спортивного туризма с 1976 года создаются спортивные федерации, объединяющие представителей разных видов туризма [5].

В 1960 году решением Севастопольского городского Совета депутатов трудящихся в городе Севастополе была открыта Детская экскурсионно-туристская станция, в 1978 году переименована в Станцию юных туристов, в 1990 году переименовано в Центр детского и юношеского туризма и экскурсий, в 2015 году переименовано в государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования города Севастополя «Севастопольский центр туризма, краеведения, спорта и экскурсий учащейся молодёжи».

В это же время начинается история Севастопольского клуба туристов. Клуб туристов существует в Севастополе с 1959 года, когда любители гор и походов нескольких предприятий города решили объединиться в единую организацию. В 1973 году спортивный туризм стал настолько популярен, что появились секции с более узкой специализацией: пешеходный, горный, водный, спелео- и велотуризм. Тогда же был избран председатель турклуба — Юрий Сергеевич Кожуховский, который занимает эту должность поныне.

Начиная с 1974 года члены Севастопольского клуба совершили более тысячи походов различной категории сложности в горах Крыма, Карпатах, Кавказа, Прибалтике, Карелии, Хибинах, Урале, Памире, Тянь-Шане, Джунгарии, Алтае, Саянах, Прибайкалье и Забайкалье.

В эти же годы, помимо спортивных походов, клуб выступал организатором соревнований по многим видам туризма, готовил спортивные команды-участницы областных, республиканский и всесоюзных состязаний.

В этот период спортивная и организационная деятельность клуба финансировалась из средств профсоюзов и городского бюджета.

Четвертый этап (постсоветский). После распада СССР и до воссоединения Крыма и России наблюдалась колоссальная тенизация

туристкой экономики: на первое место вышел не поддающийся контролю со стороны государств частный сектор, остававшийся свободным от учета не только налоговыми структурами, что привело к вытеснению санаторно-курортного аспекта отдыха на полуострове пляжным туризмом неорганизованного характера. Подобная ситуация с приходящим в упадок туризмом без инвестиций и кого-либо государственной поддержки продолжалась вплоть до весны 2014 года и воссоединения Крыма с Российской Федерацией.

До вступления Крыма в состав РФ львиную долю отдыхающих Крым принимал из Украины. Крайне низкий уровень сервиса и отсутствие условий, к которым они привыкли, отталкивали даже гипотетических отдыхающих. Данный факт привел к тому, что Крым превратился в курорт исключительно местного значения.

Однако, несмотря на экономические и политические трудности деятельность Севастопольского клуба туристов продолжалась. Клубу было выделено помещение, а основная деятельность осуществлялась за счет взносов членов.

Деятельность клуба и сегодня обширна. В клубе действует следующие направления: пешеходный, горный, спелео- и велотуризм. Ежегодно организовываются школы НТП (начальной туристской подготовки), а также туристские выходы (1-3 к.с.).

Члены клуба организуют и принимают участие в соревнованиях разного уровня, и проводят работу в рамках двух крупных проектов: «Серебряные тропы» и «Пусть всегда будет солнце».

В настоящее время спортивный туризм приобретает все большую популярность, создается большое количество организаций разного уровня и проводятся соревнования по видам туризма, как на государственном, так и на международном уровнях.

Выводы. В многовековой истории туризма изменялись мотивы и потребности населения, совершенствовались средства передвижения и

оборудование, но основной потребностью в путешествиях оставалось познание нового и неизведанного. В настоящее время туризм расширяет границы, становясь общедоступным средством активного отдыха и демонстрации спортивных результатов.

Список литературы:

1. Иванова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм: учебное пособие / Н.В. Иванова. – М.: Дашков, 2015. – 255 с.
2. История спортивного туризма // СВ-Астур: [сайт]. – 2021. –URL: <http://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-sportivnogo-turizma.html>
3. Копылова, Н.В. Спортивно-оздоровительный туризм как средство физического воспитания молодежи / Н.В. Копылова // Материалы VI Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов «Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации». – Томск. – 2018. – С. 260-263
4. Макаренко, С.Н. История туризма: сборник / С.Н. Макаренко, А.Э. Саак. – Таганрог, 2003. – 94 с.
5. Федерация спортивного туризма России [сайт]. – 2024. – URL: <http://www.tssr.ru>.

Научное издание

МОЛОДАЯ НАУКА КРЫМА И СЕВАСТОПОЛЯ: ВОПРОСЫ
СПОРТА, ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, РЕКРЕАЦИИ И ТУРИЗМА

МАТЕРИАЛЫ

II межрегиональной студенческой научно-практической конференции
(г. Севастополь, 25-26 апреля 2024 года)