

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№97, Май 2023
(Часть 10)



Самара, 2023

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №97, Май 2023 (Часть 10) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2023 - 156 с.

doi: 10.18411/trnio-05-2023-p10

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

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

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

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

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

© Научный центр «LJournal»
© Университет дополнительного
профессионального образования

УДК 001.1
ББК 60

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

Черноятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

Никонович Сергей Леонидович

Доктор юридических наук, Доцент

Аиранов Баходурджон Пулотович

Кандидат филологических наук, Доцент

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ XXII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Алексеев В.В., Гусев П.М. Проблемы спорта в России	8
Архипов Д.А., Севедин С.В. Бег и его влияние на нервную систему	10
Бекетова И.В., Проскурина Е.Ф. Лечебная физическая культура при сколиозе	11
Валеева А.И., Хайруллин И.Т. Предпочтения студентов на занятиях физической культурой	14
Васенков Н.В., Шайдуллина А.Р. Профессиональная физическая подготовка будущего инженера	18
Виногорова Я.А., Хабибуллин И.М. Какую роль играет спорт в жизни современных студентов.....	20
Габидуллин А.И., Хайруллин И.Т. Роль студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде	22
Зайцева Н.А., Васенков Н.В. Влияние физической культуры на развитие важных качеств инженера	25
Замдиханова Д.Р., Хайруллин И.Т. Мотивация к здоровому образу жизни у студентов	28
Зарубин Д.А., Хабибуллин И.М. Двигательная активность и здоровье человека	32
Захарова А.Д., Ибрагимов И.Ф. Приоритетные направления развития спортивного туризма в 2023 г. и перспективы его развития до 2030 г.	34
Ибрагимов И.Ф., Валиева И.И. Значение и задачи физического воспитания студентов	38
Ибрагимов И.Ф., Кинёв Д.В. Проблемы развития футбола в России	40
Ибрагимов И.Ф., Кохан Д.А. Технологии, применяемые в фиджитал-спорте	43
Ибрагимов И.Ф., Тазтдинова О.Ю. Чего ждать от фигурного катания в России в 2023 году: упадка или достижения нового уровня	46
Ибрагимов И.Ф., Ходырева А.О. Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом	49
Кандауров М.К., Николаева И.В. Избыточный вес и его влияние на здоровье человека.....	52
Карамова А.З., Ибрагимов И.Ф. Занятия плаванием как эффективный способ поддержания и укрепления здоровья студентов	55
Карпов Р.В., Хабибуллин А.Б. Актуальные проблемы адаптивной физической культуры	58
Киселев В.А., Киселева З.В. Анализ стилей спортивного плавания для коррекции осанки	60
Кононенко А., Агеев К.И. Роль растяжки в профилактике травм в процессе тренировок	63
Копылова С.К., Хабибуллин А.Б. Понятие «Здоровье». Критерии его оценки	66
Кочура А.С., Шайнуров Р.Д. Физическая культура и ее влияние на умственную активность в вузе.....	68
Лобас Е.С., Проскурина Е.Ф. Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры	70
Малагина С.Е., Хайруллин И.Т. К вопросу физического воспитания.....	72
Рахматов А.И. Двигательная деятельность спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта	74

Рахматов А.И. Совершенствование центральных (нервных) механизмов проявления мышечной силы.....	76
Рахматов А.И. Увеличение мышечной массы спортсменов занимающихся силовыми видами спорта	79
Салимов И.А., Кудашев Р.К. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма	81
Севодин С.В., Петров А.М. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в Республике Татарстан.....	85
Семена К.Е., Рожнов А.А., Маркина А.А., Холмамадова Д.М., Родин Д.А. Положение современного физического воспитания в системе отечественного высшего образования.....	87
Сухостав О.А., Смирнова Е.И. Использование современных фитнес-направлений в практике физического воспитания студентов	90
Тоноян К.Р. Роль физической культуры и спорта в формировании человека будущего	92
Федосова Л.П., Федотова Г.В., Димитриенко О.В. Занятия физической культурой с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья.....	95
Федотова Г.В., Федосова Л.П., Колесниченко Т.В. Роль физической культуры в современном мире.....	98
Филимонов С.С., Васенков Н.В. Скандинавская ходьба как комплексный метод укрепления здоровья студентов технического вуза	100
Хабибулин А.Б., Савельева Д.С. Здоровый образ жизни и его составляющие	103
Харисова Г.Э., Ибрагимов И. Ф. Занятия йогой как эффективный способ поддержания здоровья и релаксации внеучебное время	105
Хуснутдинова А.И., Маглатюк Т.В. Роль физической культуры в социальной адаптации студентов.....	108
Якупова А.Б., Галлиуллина Д.Т. Предпочтения студентов на занятиях физической культурой.....	111
РАЗДЕЛ XXIII. КУЛЬТУРОЛОГИЯ	115
Карачурина К.А. Прозвищные номинации объектов внутригородского пространства Лондона.....	115
Орловская Т.О. Мифологический образ моста в литературе и его интерпретации на примере мостов Санкт-Петербурга	117
Пацук О.С. Специфика преподавания леверсной арфы в Великобритании и Ирландии.....	120
Суриков Ю.Н. «Цифровые аборигены» и современный педагогический процесс: точки соприкосновения.....	123
РАЗДЕЛ XXIV. ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ	128
Борисова А.А. Российская киноиндустрия: особенности, проблемы, перспективы развития	128
Гулая Т.Н. Становление национальной оперы в Мордовии	130
Имайкин И.Д. Преимущества и недостатки искусственного интеллекта в анимационном производстве: критическая оценка преимуществ и проблем включения ии в художественный процесс	133

Куропаткина М.С. Индустрия люксовых брендов: вчера, сегодня и завтра	138
Лямина А.А., Яркова Е.В. Метод формообразования трансформируемых санок-колясок на основе производственных технологий.....	141
Музалевская Ю.Е. Концептуальный подход к созданию коллекций в творчестве Александра МакКуина.....	144
Цао Ш. Путь развития кларнетового исполнительского искусства в современном Китае ...	147
Savinova V.E., Isaeva S.M. The analysis of the effectiveness of different types of music Videos on YouTube in promoting artists	151

РАЗДЕЛ XXII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Алексеев В.В., Гусев П.М.
Проблемы спорта в России

Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-528

Аннотация

Статья "Проблемы спорта в России" рассматривает основные проблемы, связанные с развитием спорта в России. Стоит обратить внимание на отсутствие финансирования и слабую поддержку спортивных организаций, недостаток качественных спортивных сооружений и тренеров, а также проблемы с допингом и контролем за честностью соревнований. В статье представлены идеи и рекомендации, которые могут быть полезны для решения этих проблем и улучшения состояния спорта в России.

Ключевые слова: студент, физическая культура, разум, спорт, проблемы развития спорта.

Abstract

The article "Problems of sports in Russia" examines the main problems related to the development of sports in Russia. It is worth paying attention to the lack of funding and weak support of sports organizations, the lack of high-quality sports facilities and coaches, as well as problems with doping and control over the integrity of competitions. The article presents ideas and recommendations that can be useful for solving these problems and improving the state of sports in Russia.

Keywords: student, physical culture, mind, sport, problems of sports development.

Как известно, тема спорта крайне актуальна в наше время. Спорт смотрят, им занимаются, его любят. Спорт занял свою твердую позицию в жизни человечества.

Спорт представляет собой специфический род физической и интеллектуальной активности, совершаемой с целью соревнования, а также целенаправленной подготовки к ним путём разминки, тренировки, в сочетании с отдыхом, стремлением постепенного улучшения физического здоровья, повышения уровня интеллекта, получения морального удовлетворения, стремления к совершенству, улучшению личных, групповых и абсолютных рекордов, славе, улучшения собственных физических возможностей и навыков.

Спорт в России имеет долгую историю, связанную с множеством достижений и побед. Однако, также есть проблемы, которые ограничивают развитие спорта в стране.

Одной из главных проблем является низкий уровень физической культуры в школах. Ученики недостаточно занимаются спортом, что приводит к плохому здоровью, а также уменьшению интереса к спорту. А это имеет негативное влияние на будущее развитие спортивных кадров.

Еще одной важной проблемой является отсутствие инфраструктуры. Недостаточно спортивных сооружений, залов и площадок не только в маленьких городах, но и в крупных мегаполисах. Это ограничивает возможности для занятий спортом, а также вынуждает детей и взрослых заниматься на несколько более удаленных площадках, что затрудняет посещение занятий.

Еще одним важным аспектом является низкий уровень финансирования спортивных команд. Многие спортсмены вынуждены покидать обретенную квалификацию и тренерскую работу из-за нехватки средств на оплату питания и проживания. При этом инвестиции в спорт могут привести к тому, что профессиональные команды получают необходимый уровень поддержки.

Также стоит отметить, что в России часто наблюдаются случаи допинга, которые нарушают дух честной игры и нарушают правила проведения соревнований. Решением этой проблемы может стать более жесткая политика в отношении допинга, а также повышение прозрачности и честности соревнований.

Наконец, в России на сегодняшний день отсутствует система массовой спортивной подготовки и развития, которая помогла бы выявить и развить спортивные таланты у детей с молодых лет. Для решения этой проблемы следует создать систему поддержки и развития спортивного образования, а также помочь специалистам в интеграции этих программ со школьной системой образования.

Как можно видеть, в России есть существенные проблемы, связанные с развитием и популяризацией спорта. Без устранения этих проблем невозможно добиться высших результатов в мировых соревнованиях, а также увеличить количество приверженцев спортивного образа жизни. Понимая это, необходимо провести серьезные реформы в системе спорта страны.

Как и любую другую сложную проблему, проблемы спорта в России нельзя решить одним действием. Необходимо разработать комплексную программу мер, направленных на развитие спорта и повышение его эффективности в России.

Ниже приведены несколько потенциальных мер, которые можно рассмотреть:

1. Улучшить инфраструктуру спорта в стране. Это может включать строительство новых спортивных объектов (в том числе самых передовых и многофункциональных), модернизацию существующих сооружений, установку современного спортивного оборудования и др.
2. Инвестировать в развитие тренерского состава и национальной спортивной науки. Необходимо привлекать ведущих мировых специалистов в области спорта и науки, чтобы они могли поделиться своим опытом с нашими тренерами и научными работниками. Кроме того, необходимо разработать программы обучения и повышения квалификации для тренеров и других специалистов в области спорта.
3. Улучшить финансирование спорта. Больше средств должно выделяться на развитие спорта, включая финансирование молодежных спортивных команд и спортсменов, гранты для исследований в области спортивных наук и др.
4. Увеличить количество спортивных событий, проводимых в России. Это включает организацию большого количества национальных и международных соревнований и мероприятий по спорту, которые могут привлечь к нашей стране спортивных звезд, представителей иностранных команд, а также увеличить интерес к спорту среди местного населения.
5. Разработать более эффективную систему поддержки спортсменов и команд. Это может включать предоставление грантов и стипендий, обеспечение бесплатного обслуживания медицинскими учреждениями и тренерами, а также предоставление других услуг, необходимых для наилучшей подготовки спортсменов.

Все вышеперечисленные меры могут помочь решить проблемы спорта в России и реализовать потенциал нашей страны в этой области. Необходимо также проводить постоянный мониторинг и оценку эффективности программ и мер, чтобы адаптировать их и совершенствовать с течением времени.

Архипов Д.А., Севедин С.В.
Бег и его влияние на нервную систему

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-529

Аннотация

Статья рассматривает бег, как инструмент решения психологических заболеваний у населения.

Ключевые слова: бег, стресс, активный, снижать, привычка.

Abstract

The article considers running as a tool for solving psychological diseases in the population.

Keywords: tempering, running, stress, active, decline, habit.

Уровень стресса у населения повысился во много раз из-за ситуации, которая сложилась в нынешнее время. У граждан России по причине нестабильной экономики и политики частыми стали обращения к психологам и психотерапевтам, встречаются люди с повышенной тревожностью. Психотерапевты вынуждены подходить ко всем индивидуально, так как нет определенной схемы борьбы со стрессом, которая бы учитывала состояние организма индивида.

Однако всё-таки люди давно практикуют способ, который позволяет не только улучшить физические способности, но и выровнять психологическое состояние. Бег – способ один из доступнейших способов, позволяющий перейти к действиям из пассивного состояния.

Бег — это физнагрузка, позитивно влияющая на общее состояние организма и работу головного мозга, за счет улучшения кровообращения и поступления кислорода. В процессе пробежки выделяются эндорфин и дофамин, являющиеся гормонами радости, которые повышают настроение и делают человека счастливым. Кроме того, бег способствует выработке адреналина - гормона агрессии, который увеличивает работу сердца, улучшает физическую силу и выносливость. Адреналин контролирует распад гликогена в печени.

Гормоны играют важную роль в регулировании физической формы и здоровья человека. Тестостерон, являющийся мужским гормоном, помогает снизить жир и растить мышцы, а также регулирует обмен веществ и выработку коллагена. Эстроген, являющийся женским гормоном, отвечает за эмоциональность и сексуальное влечение, способствует выработке коллагена. Тироксин, гормон щитовидной железы, ускоряет метаболизм, держит сердечный ритм и кровеносные сосуды в тонусе, а также улучшает настроение. Важно поддерживать правильный баланс гормонов для поддержания оптимальной формы и работоспособности.

Бег помогает снизить уровень инсулина, что благотворно влияет на обмен углеводов. Инсулин регулирует обмен веществ и усваивание жира организмом, а также транспортирует аминокислоты к мышечным волокнам. Кроме того, бег улучшает настроение, благодаря продукции гормонов и приятным ощущениям от окружающей природы и свежего воздуха.

Бег способствует снижению веса, что приводит к идеальной фигуре и повышению самооценки. Физические нагрузки помогают справиться с агрессией и негативными эмоциями, заменяя их приятной усталостью и удовлетворением. Бег также улучшает настроение благодаря продукции гормонов и окружающей природе.

Бег помогает бороться со стрессом и депрессией, за счет регулярной физической нагрузки и переключения внимания на активную деятельность. Это способствует улучшению психического здоровья благодаря изменению гормонального фона.

Все эти факторы взаимосвязаны и работают в закрытом круге, поэтому регулярные занятия бегом необходимы для поддержания бодрости духа, грации и пластики, иначе вернется стрессовое состояние.

Регулярное занятие бегом помогает бороться со стрессом и депрессией благодаря постоянной физической нагрузке и переключению внимания на активность. Это влияет на гормональный фон, улучшая психическое здоровье. Поэтому, чтобы поддерживать бодрость духа и избежать возвращения стрессового состояния, необходимо регулярно заниматься бегом. Начав формировать эту привычку, вы получите выигрыш во всех случаях, так как регулярный бег действительно работает в борьбе со стрессом.

Для борьбы со стрессом и депрессией необходимо установить регулярный режим действий, который поможет выйти из стрессового состояния. Это может быть механическое повторение действий, которые работают, по совету психотерапевта. Постоянное повторение действий приводит к улучшению качества жизни и помогает преодолеть стадии "не могу или не хочу" до "когда следующая пробежка?". Состояние человека становится стабильным, а позже он начинает выходить из стресса.

Бег — это настоящее лекарство! Особенно он эффективен в борьбе со сильным стрессом. Как уже было упомянуто, сейчас ситуация в мире и в России, довольно беспокойная, что оказывает влияние на всех из нас в разной степени. Избежать их можно, соблюдая регулярные тренировки и следуя советам, указанным в этой статье.

После пробежки рекомендуется принимать водные процедуры. Их результатом является полное расслабление тела после физической нагрузки.

Все вышенаписанное является простым способом в борьбе со стрессом, который доступен всем людям. Простой и легко осуществимый, это личный рецепт для борьбы со стрессом.

1. Лидьярд, А. Бег трусцой с Лидьяром / Бег с Лидьяром, 1983. - 14 с.
2. Фрил, Д. Системный подход. / Библия триатлета, 2009. – 26 с.

Бекетова И.В., Проскурина Е.Ф.
Лечебная физическая культура при сколиозе

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

doi: 10.18411/trnio-05-2023-530

Аннотация

В статье рассматриваются роль и особенности лечебной физической культуры для людей, имеющих сколиоз.

Ключевые слова: сколиоз, физическая культура, упражнения.

Abstract

The article discusses the role and features of therapeutic physical culture for people with scoliosis.

Keywords: scoliosis, physical culture, exercise.

Ровная осанка и крепкие мышцы спины оказывают большое влияние на здоровье человека в целом. Заболеваниях опорно-двигательного аппарата влекут за собой не только косметические дефекты, но и нарушения работы внутренних органов грудной клетки, именно поэтому важно не запускать сколиоз, заниматься его лечением.

Сколиоз представляет собой стойкую деформацию скелета, проявляющуюся боковым смещением позвоночника. Боковое искривление позвоночника обычно сопровождается изменением положения позвонков в переднезаднем направлении. Также при сколиозе характерны перекосы таза и плеч.

Человек, имеющий сколиоз, может испытывать боль в спине, усталость, затруднения при дыхании и другие различные неприятные ощущения.

На развитие болезни влияют определённые факторы: заболевания костей, соединительных тканей, травмы, операции, заболевания нервно-мышечной системы, врождённые деформации позвонков, неправильная посадка, неравномерное распределение веса при ношении тяжестей на плечах, малоподвижный образ жизни.

Чаще всего сколиоз начинает развиваться в детском возрасте, так как детям характерен быстрый рост, но и взрослые могут столкнуться с этим заболеванием.

Для исправления искривления позвоночника используется лечебная физическая культура, ношение корсета, а при 3-4 степени может потребоваться хирургическое вмешательство. Проще всего исправить эту болезнь в детском возрасте, так как кости не сформировались окончательно.

Существуют два метода, использующихся для лечения искривления осанки – консервативный и оперативный. Первый метод включает в себя йогу, плавание, массаж и лечебную гимнастику, однако наиболее эффективный результат он принесёт только в случае сколиоза 1-2 степени. Для сколиоза 3-4 степени может потребоваться оперативный метод, то есть хирургическая операция [1].

Лечебная физическая культура (ЛФК) – метод профилактики, реабилитации и лечения различных заболеваний. При ЛФК происходит разгрузка позвоночника, укрепление мышц спины, формируется осанка и улучшается общее состояние организма. ЛФК помогает остановить или замедлить прогрессирование заболевания, помогает добиться уменьшения бокового искривления позвоночника.

Для исправления осанки используются упражнения для мышц спины и брюшного пресса, которые выполняются, в основном, из положения лёжа, что помогает разгрузить позвоночник. Таким образом, помимо увеличения выносливости мышц, закрепляется максимальная коррекция в горизонтальном положении, так как сколиотическая деформация уменьшается при отсутствии статического напряжения мышц [2]. Комплекс упражнений, направленный на растяжение мышц грудной клетки и шеи способствует снижению нагрузки на позвоночник и раскрытию рёберного кольца.

Необходимо серьёзно отнестись к болезни, так как при неправильном выполнении упражнений или при выполнении упражнений, не подходящих при данной болезни, можно нанести вред своему организму. Поэтому необходимо обратиться в медицинское учреждение, где специалистом будет подобран комплекс упражнений в зависимости от степени искривления, возраста, других заболеваний, общего состояния здоровья и других факторов.

При сколиозе не рекомендуются к выполнению упражнения, включающие в себя вытягивание с вращающимися движениями. Нельзя выполнять упражнения прыжками, кувырками, подтягиванием. Запрещены упражнения, выполняющиеся на одной ноге. Противопоказаны и активные спортивные игры, в которых встречается бег и резкие повороты туловища.

Большое внимание уделяется упражнениям, при которых наиболее сильно расширяется грудная клетка, улучшается функция дыхания.

Рассмотрим каждую из степеней сколиоза отдельно и поговорим об эффективном лечении для каждой из них.

Сколиоз 1 степени — это начальный уровень болезни, который можно лечить консервативно без хирургического вмешательства. Сколиоз этой степени диагностируют на основании рентгеновских снимков позвоночника. Этот тип сколиоза характеризуется изгибом позвоночника не более чем на 10 градусов, визуально заметен он только при специальном обследовании врачом.

При сколиозе 1 степени необходимо выполнять упражнения, которые направлены на укрепление мышц, на отработку симметрических движений и на растяжку мышц и связок. Иногда выполняются корректирующие упражнения на отдельные мышцы спины или на зону искривления [3]. Хорошим методом лечения может стать йога или пилатес.

Большую роль при коррекции осанки является её правильное поддержание, а именно – ношение корсетов, использование ортопедических подушек. Также стоит упомянуть про

массаж, так как он помогает улучшать кровообращение в мышцах, снимать напряжение. В зависимости от проблемной зоны, массаж может проводиться как на спине, так и на шее, груди, животе.

Если изгиб позвоночника составляет от 11 до 25 градусов, то это сколиоз 2 степени. Несмотря на то, что сколиоз 2 степени не является самым тяжелым заболеванием, его необходимо лечить, чтобы предотвратить дальнейшее прогрессирование изгиба позвоночника.

Лечение сколиоза 2 степени может включать в себя медикаментозную терапию, физические упражнения, специальные техники растяжки, а также хиропрактику и массаж. Медикаментозная терапия может использоваться для уменьшения боли и воспаления. Однако, она не исправляет изгиб позвоночника.

Физические упражнения и растяжки помогают укрепить мышцы спины, что может помочь в коррекции изгиба позвоночника. Обычно они назначаются физиотерапевтом или инструктором йоги. Часто применяются упражнения на баре, на котором человек висит головой вниз, а также техника изометрической растяжки.

Хиропрактику и массаж могут использоваться для выравнивания позвоночника и уменьшения боли. Они работают на уровне мягких тканей и мышц, делая их более гибкими. Однако, эти методы также не исправляют изгиба позвоночника.

В некоторых случаях может понадобиться ношение корсета. Корсет помогает удерживать позвоночник в правильном положении и предотвращать его дальнейшее искривление.

Иногда хирургическое вмешательство может потребоваться, если изгиб позвоночника продолжает прогрессировать, несмотря на другие методы лечения. Однако, большинство людей с сколиозом 2 степени предпочитают консервативному лечению и достигают значительного улучшения без операции.

Сколиоз 3 степени – это серьезное заболевание, которое требует немедленного лечения. Угол сколиоза при такой степени достигает 26-50 градусов. Симптомы сколиоза 3 степени могут быть сильными и мешать привычной жизни. У пациента может быть кривой вид позвоночника, симметричность плеч и бедер нарушена. Правильное лечение сколиоза 3 степени поможет избежать дальнейшего прогрессирования заболевания и снизить степень его проявления.

Коррекция позы является одним из основных методов лечения сколиоза 3 степени. Это метод, который основывается на принципе коррекции позы, чтобы снизить степень изгиба позвоночника. Врачи рекомендуют занятия йогой, пилатесом и другими физическими тренировками для улучшения осанки и уменьшения спазмов мышц.

Если обычные упражнения не приведут к ожидаемому результату, пациенту могут назначить специальный медицинский корсет. Корсет помогает удерживать позвоночник в правильном положении и снижает напряжение мышц.

Если сколиоз 3 степени достигает критической точки, то врачи могут рекомендовать хирургическое вмешательство. В ходе операции позвоночник фиксируется с помощью специальных металлических колец, которые удерживают его в правильном положении.

Независимо от метода лечения, лечение сколиоза 3 степени нужно начинать как можно скорее, чтобы избежать дальнейшего прогрессирования заболевания.

Сколиоз 4 степени – это серьезное заболевание, которое сопровождается деформацией позвоночника в виде боковой кривизны на уровне 40-60 градусов.

При этой степени упражнения становятся симметричными, важна дыхательная гимнастика, так как главной задачей становится улучшить общее состояние здоровья. Необходимо выполнять упражнения только под присмотром врача [4]. Также часто применяется массаж, физиотерапия, гипсовая фиксация.

Как правило, лечение сколиоза 4 степени требует многолетней работы и постоянного контроля пациента со стороны врачей. Однако, правильно подобранный комплексный подход и дисциплинированность пациента в выполнении назначенных процедур могут привести к хорошим результатам и улучшению качества жизни.

Говоря об общих методах исправления осанки, нельзя не упомянуть про плавание. Во-первых, плавание – это низконагруженный вид физической активности, который положительно влияет на общее состояние организма. Кроме того, плавание улучшает питание тканей позвоночника, что может помочь справиться со сколиозом. В воде происходит полная разгрузка позвоночника, а при тёплой температуре воды расслабляются мышцы спины. Позвонки легче принимают правильное положение, укрепляется мышечный корсет, увеличивается объём лёгких.

Однако, при использовании плавания в качестве метода лечения для сколиоза, нужно учитывать некоторые особенности. Например, необходимо выбрать правильный вид плавания, который подойдет для конкретного случая сколиоза. Традиционным видом плавания, который рекомендуется для лечения сколиоза, является брасс. Именно он представляет собой оптимальное сочетание нагрузки и поддержки для мускулатуры спины. Плавание кролем также часто используется для исправления осанки.

Кроме того, при занятиях плаванием нужно следить за правильностью техники плавания. Использование неправильной техники может нанести вред телу и усугубить ситуацию со сколиозом. Поэтому желательно обращаться к тренеру по плаванию, который поможет определить необходимый уровень нагрузки и научить правильному дыханию, чтобы уменьшить напряжение на позвоночнике.

В любом случае, прежде чем начать занятия плаванием для лечения сколиоза, необходимо получить консультацию специалистов – врачей и тренеров. Только при комплексном подходе и отлично организованной программе занятий плаванием можно достичь положительных результатов.

Итак, при 1-2 степени сколиоза главным методом лечения является ЛФК. Специалист должен составить индивидуальный комплекс упражнений, чтобы не навредить организму и наиболее эффективно укреплять спину. Также важно уделить внимание правильному питанию и образу жизни. При 3-4 стадии не обойдётся без хирургического вмешательства, ЛФК имеет поддерживающий вид.

1. Дубровский В. И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. – М.: ООО «Медицинское информационное агентство», 2016. – 598 с.
2. Лечебная физкультура / И. А. Калужнова, О. В. Перепелова. – 3-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2010. – 349 с.
3. Малышева В. С. Применение современных технологий для укрепления мышц спины у школьников со сколиозом I степени / В. С. Малышева, В. В. Горелик // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физической культуры. – 2018. – №4. – С. 17–23.
4. Мельник, Н. Г. Лечебная физическая культура при сколиотической болезни 1-2 степени // Слободжан, науково-спортив. вісник. – 2013. – Т. 3, №36.

Валеева А.И., Хайруллин И.Т.

Предпочтения студентов на занятиях физической культурой

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-531

Аннотация

В статье изучается отношение и предпочтения в виде физической активности студентов энергетического университета в отношении их учебной программы по физическому воспитанию. Также было изучено, существуют ли различия в зависимости от пола предпочтения в отношении физической активности. Результаты показали, что студенты положительно относятся к физическому воспитанию. Значимые различия между полами были

обнаружены в отношении вида спорта, а именно предпочтения в отношении плавания, йоги и танцев. Это исследование также подчеркивает, что предпочтения студентов в отношении физической активности становятся более разнообразными, но в то же время они, как правило, остаются традиционными.

Ключевые слова: физическая активность, занятия спортом, предпочтения студентов, физическое воспитание.

Abstract

The article examines the attitude and preferences regarding physical activity of students of the Energy University in relation to their physical education curriculum. It was also studied whether there are differences depending on gender preferences for physical activity. The results showed that students have a positive attitude to physical education. Significant differences between the sexes were found in relation to the sport, namely preferences for swimming, yoga and dancing. This study also highlights that students' preferences for physical activity are becoming more diverse, but at the same time they tend to remain traditional.

Keywords: physical activity, sports, students' preferences, physical education.

Хроническая недостаточность физической активности среди подростков и студентов наблюдается на разных континентах.

По полученным данным во всем мире наиболее частая рекомендация 60 минут умеренной и интенсивной ФА в день не достигается у 78% мальчиков и 85% девочек. Большинство стран поддерживают эту рекомендацию или даже более длительную тренировку в день и включение не менее 20 минут энергичной тренировки 3 раза в неделю для укрепления мышц и костей [1]. Область исследований, которой до сих пор не уделяется должного внимания, - это связь между достижением ФА подростками и типами ФА. Отсутствуют исследования, в которых анализировались бы ассоциации между уровнем ФА и предпочитаемыми и практикуемыми типами ФА. Анализ положительных и отрицательных сторон различных типов ФА в рамках у подростков с низкой физической активностью имеет большую актуальность, особенно во время и после пандемии. Пандемия привела к дальнейшему снижению ФА у учащихся, с негативным влиянием на психическое здоровье студентов [3].

Это исследование было направлено на выявление различий в предпочтительной и практикуемой физической активности между парнями и девушками, а также определение того, какие типы физической активности студенты университетов хотят видеть на своих занятиях.

Исследование проводилось в Казанском государственном энергетическом университете в 2023 году. Всего в исследовании приняли участие 200 студентов.

Целью исследования является выявление предпочтений в занятиях спортом у студентов вузов.

Тема является актуальной, поскольку правильное составление плана по проведению занятий физической культурой будет способствовать мотивации студентов и учеников школ поддерживать свое физическое воспитание.

Одним из основных вопросов, который был задан респондентам, был следующий: «Устраивает ли вас программа, по которой вы занимаетесь на занятиях физической культурой?». Ответы выглядели следующим образом (рис.1):



Рисунок 1. Устраивает ли вас программа, по которой вы занимаетесь на занятиях физической культурой?

Исходя из полученных данных, становится очевидно, что большинство студентов недовольны тем, как проводятся уроки физкультуры в университете. Чтобы в дальнейшем избежать этой проблемы, необходимо выяснить, что именно студентам не нравится в их учебном плане по физической культуре. Для этого был задан соответствующий вопрос (рис.2):



Рисунок 2. Что вас не устраивает в вашем учебном плане по физической культуре?

Итак, можно отметить, что главное недовольство студентов состоит в том, что на занятиях мало времени уделяется играм (футбол, волейбол и тп.), а также какие-то из них и вовсе отсутствуют, такой ответ дали 68% респондентов.

Данная аналитика отражает причину отсутствия мотивации студентов заниматься физической активностью на занятиях. Мотив как внутренняя побудительная сила возникает под влиянием внешних воздействий. В качестве внешних воздействий могут выступать: 1) привлекательность конкретных физических упражнений, преломляемая через двигательные способности, темперамент и другие свойства личности. 2) разнообразие и доступность спортивной базы за пределами университета (спортивные площадки, бассейны, стадионы и др.); 3) высокий уровень физической активности одноклассников, друзей; 4) высокоразвитая пропаганда физической культуры и спорта; 5) умело организованные занятия физической культурой в университете, способные увлечь студентов заниматься не только в учебное, но и в свободное время. Все эти факторы, воздействующие на студентов, создают благоприятные условия для возникновения мотивов к занятиям физической культурой.

Далее выяснили, каких именно видов спорта не хватает учащимся университета (рис.3).

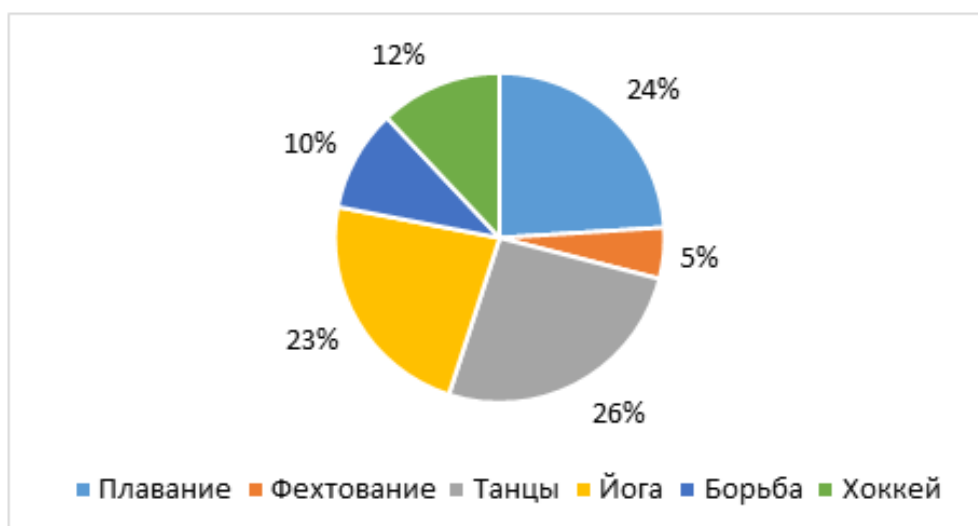


Рисунок 3. Каким видом спорта вы бы хотели заниматься на парах по физической культуре?

Примерно одинаковое количество ответов говорят о том, что студентам не хватает йоги, плавания и танцев. Причем большинство ответов за йогу и танцы дали девушки. К сожалению, не все спортивные залы оборудованы под каждый вид спорта. Например, установить бассейн или хоккейный корт возможно не в каждом учебном центре.

Так, в дополнение к представлению гендерных различий в предпочтении видов ФА это исследование подтвердило, что существует разница в предпочтении и практике преподавания физкультуры.

Отдельные университеты имеют некоторую автономию в разработке учебной программы по физическому воспитанию. Отношение преподавателя к отдельным спортивным дисциплинам может существенно повлиять на содержание университетской физкультуры. Представляется необходимым также учитывать предпочтения студентов в физкультурной практике. Студенты ожидают, что уроки физкультуры будут веселыми и ориентированными на отдых и развлечение. Этот выбор преобладает как среди парней, так и среди девушек. Учебная программа по физкультуре, близкая к ожиданиям учащихся, может оказать положительное влияние на отношение к участию в физкультуре за счет повышения воспринимаемой привлекательности физкультуры, участия в физической активности и стимулирования большей креативности.

Представляется, что лучшее понимание предпочтений учащихся является одним из способов снижения уровня нежелания посещать занятия по физической культуре, а также повышения эффективности реализации важнейших задач физической культуры [2].

Таким образом, отметим, что преподаватели физической культуры играют важную роль в том, чтобы помочь учащимся понять важность физической активности. Увеличивая время физической активности в физическом воспитании, преподаватели могут влиять на потребности учащихся в физической активности, а правильно и интересно составленный план занятий физической культурой будет способствовать мотивацией у студентов посещать занятия.

1. Морфофункциональные особенности студенток, занимающихся по разным программам физической культуры / М.С. Головин, Е.А. Шигаева, Т.И. Колосова, Р.И. Айзман // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. С. 42–44.
2. Фокин, А.М. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в институте физической культуры и спорта / А.М. Фокин, С.Л. Фетисова, Л.Н. Шелкова // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сборник статей. – Санкт-Петербург, 2018.
3. Тенденция роста заинтересованности физической культурой и спортом у молодёжи / Хайруллин И.Т., Беспалова К.А. // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. 2020. С. 228-231.

Васенков Н.В., Шайдуллина А.Р.

Профессиональная физическая подготовка будущего инженера

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-532

Аннотация

В исследовании рассмотрено понятие "профессиональная физическая подготовка будущего инженера", аргументированно содержание физического воспитания студентов для развития профессиональной физической подготовки личности у будущих инженеров. Модель понятия включает в себя уважение, ценностные ориентации личности, к своему состоянию организма, к занятиям физическими активностями и спортом, личностную потребность в физическом развитии. Знание, умение организовывать культурные нормы правильного образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, инженер, ценности, культура, трудоспособность, подготовка.

Abstract

The study examines the concept of "professional physical training of a future engineer", argues for the content of physical education of students for the formation of professional physical culture of the personality of future engineers. The conceptual model includes respect, value orientations of the individual, to the state of his body, to physical exertion and sports, personal need for physical development. Knowledge, the ability to organize cultural norms of a proper lifestyle.

Keywords: health, engineer, values, culture, ability to work, training.

Выполнение работ инженера связана с умственными, физическими и экологическими нагрузками. Для соблюдения устойчивой функциональности необходимо ценностное осмысление понятия здоровья, а в трудовой деятельности - понятия профессионального здоровья. С точки зрения современных ученых, у студентов - будущих инженеров часто не происходит процесс осознания ценностей состояния организма, так как у них отсутствует связь с трудовой деятельностью. Из-за этого особую актуальность приобретают формирование у студентов знаний по вопросам здоровьесбережения, основам организации режима труда и отдыха, методам защиты от вредных и опасных производственных факторов. Нынешнее высокотехническое производство извлекает особые требования к качеству воспитания специалиста-инженера, которые определяют уровень его физического здоровья, надежность и работоспособность. По результатам анализа условий профессиональной деятельности, современный инженер 70–90% рабочего времени находится в малоподвижной позе - сидя, часто применяют в своей работе устройства как, компьютер, что увеличивает нагрузку на органы зрения и нервную систему, так же интенсивная работа с клавиатурой вызывает болевые ощущения в локтевых суставах, предплечьях, запястьях, в кистях и пальцах рук, а это сильно ухудшает уровень здоровья и трудоспособности специалиста.

Исходя из этих условий, в профессиональную подготовку будущего инженера надо вводить формирование профессиональной физической культуры, которая будет исключать отрицательные факторы и улучшать состояние организма и работоспособность. Тем самым повысит продуктивность в работе.

Понятие "профессиональная физическая подготовка будущего инженера", является новым и требует конкретизации. Физическая культура — это целостное, многокомпонентное образование, которое включает в себя мотивационно-ценностный, оценочный компоненты. Учитывая квалифицированные признаки и условия жизнедеятельности инженера, профессиональную физическую подготовку инженера можно определить как целостное культуру, которая включает систему профессиональных - мотивов, достижения высшего самосовершенства и долголетия в инженерной деятельности, без снижения трудоспособности и

готовностью к развитию; улучшения состояния здоровья и трудоспособности, повышение адаптационных способностей организма будущего инженера.

Основными задачами физического воспитания будущих инженеров являются:

- 1) сохранение и укрепление здоровья, содействие правильному завершению формирования и всестороннему развитию организма, поддержание на высоком уровне трудоспособности;
- 2) всесторонняя физическая подготовка студентов;
- 3) формирование физкультурных знаний и двигательных навыков применительно к требованиям будущей специальности;
- 4) Повышение сопротивляемости организма путем системы закаливающих процедур;
- 5) Привитие знаний и навыков, способствующих внедрению физической культуры в быт;
- 6) Развитие чувства темпа, ритма координации движений;
- 7) Воспитание моральных и нравственных качеств;
- 8) Устранение недостатков физического развития (нарушение осанки, плоскостопие, тугоподвижность и др.).

В первую очередь молодой инженер должен обладать хорошими качествами контроля осанки и высокой устойчивостью к стрессам – поскольку стресс повышает риск развития любого заболевания. Было обнаружено, что успешные специалисты-новички, как правило, проходят тестирование с более высокой физической работоспособностью, внимательностью и тонким контролем движений.

А те специалисты-инженеры, которые проявляют мало интереса, если вообще не проявляют какой-либо интерес к специализированным занятиям по физическому воспитанию и спорту, были протестированы пассивно в академических занятиях по физическому воспитанию и спорту; неспособны выполнять элементарные стандартные упражнения; склонны избегать физической работы; слабо мотивированы на успех в любой работы; и имеют недостаточно развитую функциональность во всех аспектах. Отсутствие физических нагрузок приводит к тому, что у будущих инженеров развивается много серьезных и хронических заболеваний.

Поэтому надо привлекать студентов, чтобы они активно исследовали себя и определили свой путь самореализации личного потенциала, а также стимулировали личную работу на постепенный рост и самосовершенствование, то есть надо открыть возможности для самоактивации, саморазвития и самореализации для последующей профессиональной работы средствами физической культуры. Каждому будущему инженеру на основе призвания, характера, пола и других особенностей необходима собственная оригинальная программа физического развития. Главное не переусердствовать, чтобы не навредить организму. Ведь рентабельность учебной и будущей профессиональной жизнедеятельности у молодых людей в значительной степени зависит от состояния их психического и физического здоровья, специфических и личностных особенностей. Физическая активность – это необходимая составляющая всего здорового поколения на нашей земле. Если задуматься, то на каждом человеке в этом мире лежит большая ответственность перед жизнью следующего поколения и земле, которая будет возвращать для них ресурсы. Поэтому чтобы не допустить ситуации, ухудшающей в будущем положение специалиста в этом мире, начинать нужно именно с физического воспитания молодого поколения.

Таким образом, специализированное физическое воспитание и спортивные тренировки в последнее время превратились в социально значимую деятельность, которая стимулирует естественный физический прогресс молодых людей; отвечает естественным потребностям развития личности; улучшает работоспособность и служебную пригодность; активизирует и совершенствует интеллектуальные способности; и способствует индивидуальному позитивному мировоззрению. Современные обязанности инженерной службы во многих промышленных компаниях требуют специалиста, обладающего универсальными инженерными компетенциями и навыками: толерантность к многочисленным неблагоприятным

производственным воздействиям, высокая работоспособность, хорошие зрительные и слуховые качества, повышенное внимание, отличная функциональность центральной нервной системы; навыки тонкой координации движений и т.д. Именно по этой причине физическое воспитание и спортивная подготовка является одними из наиболее значимых факторов укрепления и сохранения здоровья.

1. Иконникова, Л.Н. Потребность будущего инженера в профессиональной физической культуре / Л.Н. Иконникова, Е.В. Егорычева, И.В. Чернышева // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 183.
2. Борейко, Н.Ю. Модель профессиональной физической культуры будущего инженера/ Борейко Н.Ю. // Физ. воспитание студентов твор. специальностей - Харьков, 2009. - № 4. - С. 22-29.
3. Васенков Н.В., Средства здоровьесберегающего физического воспитания студентов. / Н.В. Васенков, Е.В. Фазлеева, А.С. Шалавина // Наука и образование: новое время. 2019. -№ 1 (30). - С. 710-715.
4. Васенков Н.В., Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Н.В. Васенков, И.М. Хабибуллин, П.М. Гусев /Наука и образование: новое время. 2018. -№ 1 (24). - С. 144-147.
5. Васенков Н.В., Здоровьесберегающие средства в жизни студентов/ Н.В.Васенков, Э.Ш. Миннибаев, Е.Н. Васенкова / Вопросы педагогики. 2019. № 1. С. 14-17.

Виногорова Я.А., Хабибуллин И.М.

Какую роль играет спорт в жизни современных студентов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-533

Аннотация

Цель данной статьи проанализировать роль спорта в жизни современных студентов, определить его положительное воздействие на умственное, психологическое и физическое здоровье учащихся.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, развитие студентов, влияние спорта на развитие студентов, спорт и студенты, студенческий спорт.

Abstract

The purpose of this article is to analyze the role of sports in the life of modern students, to determine its positive impact on the mental, psychological and physical health of students.

Keywords: sports, physical culture, student development, the impact of sports on student development, sports and students, student sports.

На сегодняшний день спорт является одним из важных направлений развития современных студентов и играет неотъемлемую роль в системе высшего образования. Физическая культура оказывает благоприятное воздействие на физические характеристики, умения и навыки обучающихся, развивает выносливость и гибкость, стимулирует психологическое развитие и стрессоустойчивость, активизирует клетки мозга, развивает умственные способности и мышление [2].

Следует учитывать, что освоение образовательных программ тоже частично зависит от спортивной подготовки студентов, так как эффективное обучение возможно лишь в том случае, когда студент обладает хорошим состоянием здоровья [4].

В России развитие направления «физическая культура» осуществляется под контролем государства, которое заинтересовано в поддержании здорового образа жизни среди молодежи. В образовательных учреждениях спорт используют как средство воспитания и самовоспитания личности, оздоровления и укрепления физического состояния студентов. Развитие в физическом плане напрямую влияет на уровень освоения профессиональных качеств, плодотворность будущей деятельности, жизненное благополучие обучающегося [5].

Физическая культура включает в себя совокупность развития студента, которое включает его состояние здоровья, психику, культурное становление личности. И в мире активного внедрения инновационных технологий необходимо сохранять и развивать физические, умственные и психологические навыки, чтобы соответствовать требованиям современного общества [1].

Двигательная активность позволяет студентам избавляться от накопленной усталости и стресса, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, укрепляет нервные клетки, нормализует работу всех систем организма, активизирует мозговую деятельность. Равномерная регулярная нагрузка спортивными занятиями позволяет студентам приобрести хорошее здоровье и психофизическую подготовку [7].

Если учитывать статистику успеваемости студентов в высших учебных заведениях г. Казани, то можно заметить следующие интересные моменты. Обучающиеся, занимающиеся физической подготовкой, участвующие в соревнованиях и ведущие активный образ жизни, обладают явно выраженными лидерскими качествами, настойчивостью, ответственностью, коммуникабельностью. Они более общительны и приспособлены к условиям меняющегося общества. У них здоровая самооценка, высокая стрессоустойчивость, уверенность в своих силах, самоконтроль и изобретательность.

Спорт увеличивает функциональность тела. Студенты учатся выполнять большую работу за меньшее количество времени, тем самым повышают свою дееспособность [3].

Однако, присутствует важный момент, ни один, даже самый опытный и профессиональный педагог не может заставить студента заниматься физической подготовкой. Каждый студент сам должен определить роль спорта в своей жизни, а преподаватель лишь является сопровождающим в освоении спортивного направления [6].

Для определения отношения студентов казанских вузов к занятиям физической культурой, был проведен опрос, в котором принимали участие 100 респондентов. Результаты опроса показали, что лишь 70% обучающихся с желанием посещают спортивные занятия, а остальные – ради хороших оценок. К тому же лишь 40% опрошенных посещают дополнительные спортивные занятия, кружки, и самостоятельно тренируются. Это свидетельствует о том, что за пределами образовательного учреждения лишь небольшая часть молодежи интересуется спортом. Причиной такой низкой вовлеченности могут служить разные факторы: нехватка времени, отсутствие желания, бесконтрольное времяпровождения за гаджетами, отсутствие осведомленности о реальной пользе спорта для организма и т.д.

Участники, которые занимаются дополнительными спортивными занятиями, отметили, что они преследуют следующие цели: 60% - хотят иметь красивую фигуру и здоровое тело, 20% хотят завоевать авторитет среди родителей, сверстников, 15% - участвуют ради выигрыша в соревнованиях, 5% - ради успокоения души.

Чтобы определить реальную пользу спорта для студентов, было проведено исследование, в которой студентов поделили на две группы: контрольная и экспериментальная. Перед началом эксперимента, обучающиеся прошли тестирование на освоение образовательной программы. Выполнение задач заняло около одного часа времени. Далее контрольная группа на протяжении одного месяца 2-3 раза в неделю посещала спортивные занятия, а участникам экспериментальной группы запретили занятие любыми физическими упражнениями. По истечению срока эксперимента обучающиеся прошли повторное тестирование. Его результаты были следующими. Контрольная группа справилась с поставленным заданием на полчаса раньше, чем в первый раз, а экспериментальная группа за полтора часа. При этом больше половины участников не справились с поставленными задачами и были подавлены. Также можно было заметить, что студенты из контрольной группы стали более открытыми к общению со сверстниками, выглядели счастливыми и здоровыми. Участники из экспериментальной группы наоборот испытывали сильный стресс при коммуникации с другими людьми, закрывались в себе, испытывали повышенную тревожность и апатию.

Проведенный эксперимент показал, что спорт и физическая культура безусловно являются важными компонентами успешного развития личности даже в студенческом возрасте.

Он напрямую влияет не только на физическое, но и на психологическое состояние обучающихся, служит источником энергии и жизненных сил, помогает адаптироваться к условиям внешней среды, завести новые знакомства, друзей, осваивать образовательную программу и проживать счастливую, насыщенную жизнь.

Чтобы внедрить спорт в жизнь современной молодежи, необходимо проводить мероприятия по просвещению о пользе физических упражнений и развивать физическое воспитание студентов. И в этом вопросе важна совместная деятельность государства и образовательных учреждений. Высшим учебным заведениям необходимо создавать условия для повышения физической культуры, которые включают в себя ежедневную двигательную активность и более сложные физические упражнения (бег, ходьба, комплексная гимнастика, лечебные упражнения).

Таким образом, спорт играет важную роль в развитии личностных, психологических и физических качеств студентов. Поэтому важной целью современных высших образовательных учреждений является побуждение интереса молодежи к занятиям физической культурой, проведение мероприятий по просвещению о пользе и необходимости спорта для достижения жизненных целей.

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. 174 с.
2. Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 216 с.
3. Мелёхин А. В. Менеджмент физической культуры и спорта. М.: Юрайт, 2019. 480 с.
4. Папкина Д.А. К вопросу о важности занятий физической культуры в вузе // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова- Белгород, 2017 – С. 7320-7324.
5. Поволодов И.В., Козинская Е.В. Важность занятий физической культуры в становлении человека// НАУКА-2020. – 2019 – №6 – С.124-128.
6. Чернов И.В., Ревунов Р.В. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре в высшем учебном заведении (на примере тяжёлой атлетики). М.: Лань, 2019. 104 с.
7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с.

Габидуллин А.И., Хайруллин И.Т.

Роль студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-534

Аннотация

В статье затрагиваются вопросы значения физической культуры и спорта, в частности, для студентов. Для того чтобы студенты успешно развивались и получали достойное образование, необходимо в учебном заведении особое внимание уделять процессу физического воспитания, а также формировать у молодежи мотивацию заниматься физической культурой и вести здоровый образ жизни.

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

Abstract

The article touches upon the importance of physical culture and sports, in particular, for students. In order for students to successfully develop and receive a decent education, it is necessary to pay special attention to the process of physical education in an educational institution, as well as to form young people's motivation to engage in physical education and lead a healthy lifestyle are becoming more diverse, but at the same time they tend to remain traditional.

Keywords: student youth, healthy lifestyle, sports, motivation, physical culture.

В современном мире как никогда актуально мотивировать студентов на ведение здорового образа жизни. В 21 веке жизненные ценности изменились: почетные пьедесталы заняли карьеризм и интеллектуальные виды деятельности. В вечной погоне за материальными благами люди забывают о том, что при таком напряженном ритме, необходимо получать физическую и эмоциональную разгрузку. Именно занятие физической культурой как ни что другое может справиться с этой задачей.

Для повышения активности студенческой молодежи в потреблении рекреативно-оздоровительных услуг необходимо учитывать предпочтения молодых людей в организации и содержании занятий рекреативно-оздоровительной деятельностью [4].

В настоящее время проявляется особый интерес к процессу физического воспитания студентов, ведь студенты — это будущее государства. От их эмоционального и физического здоровья зависит трудоспособность будущих профессионалов, а, следовательно, и экономическое развитие страны. В первую очередь, процессом физического воспитания студентов занимаются высшие учебные заведения. Благодаря такой подготовке студенты должны верно представлять задачи физической культуры, а также понимать роль спорта в жизни. Каждый студент должен знать, что задачами физической культуры являются укрепление здоровья, повышение уровня жизнедеятельности, усиление сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов внешней среды и многое другое, что влияет на качество жизни. И самое главное, учебные заведения должны объяснить каждому студенту, что здоровье — это высшая ценность, которой обладает человек, а забота о своем здоровье — это и есть первоочередная цель [1].

Однако регулярные тестирования говорят о том, что студенты не обладают должной мотивацией заниматься физической культурой, в иерархии ценностей спорт занимает далеко не главенствующую ступень. Студенты безразлично, а иногда и негативно относятся к занятию физической культурой. Заинтересованность в спорте уменьшается, а посещаемость занятий сводится к минимуму. Такая тенденция ведет к негативным последствиям. Отказ от физической культуры приведет к развитию многих заболеваний, к преждевременному старению, к депрессии и даже к неудовлетворению от жизни [3]. В рамках данной статьи был проведен анонимный социологический опрос на тему «Насколько я заинтересован заниматься физической культурой?». Данный опрос был распространен среди студентов Казанского государственного энергетического университета. В опросе приняло участие 25 студентов.

Опрос о заинтересованности студентов заниматься спортом по 10- балльной шкале (1 (не интересуется) до 10 (очень заинтересован)):

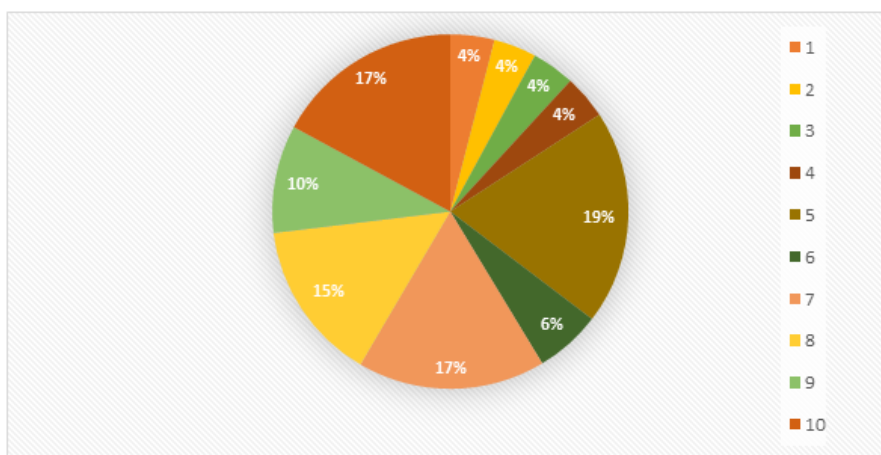


Рисунок 1. Заинтересованность студентов КГЭУ занятиями спортом.

По результатам исследования выявилось, что большинство студентов имеет среднюю заинтересованность и оценили ее на 5 баллов из 10. На мой взгляд, это связано с непониманием студентов значения спорта в их жизни. Для того чтобы занятия физической культурой стали «трендом», и каждый студент начал заниматься спортом с удовольствием и мотивацией, необходимо, чтобы в учебных заведениях процесс физического воспитания включал в себя не только практические занятия, но и теоретические. С пониманием, что спорт – это залог крепкого не только физического, но и эмоционального здоровья, студенты проявят больший интерес к занятию физической культурой.

Таким образом, учебные заведения должны уделять особое внимание занятием физической культурой, ведь именно они могут продвигать ценности здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях.

На данный момент остро встала проблема состояния здоровья молодых людей, которая заключается в том, что многие имеют низкий уровень показателей функциональных систем организма. В большинстве случаев это связано с тем, что молодежь ведет малоподвижный образ жизни или, иначе говоря, пассивный. Отсутствие физических нагрузок приводит к тому, что у молодых людей развивается много серьезных и хронических заболеваний, которыми раньше страдали только пожилые люди. Именно поэтому занятия физической культурой необходимы каждому человеку. Спорт укрепляет здоровье и способствует активной умственной работоспособности. Регулярные занятия физической культурой хотя бы в высших учебных заведениях в разы повысят качество жизни студента [2].

Одна из главных проблем, с которой сталкивается каждый студент – это неумение правильно отдыхать после умственного труда. Ежедневно каждый студент высшего учебного заведения посещает, в среднем 3-4 пары, кроме этого, после учебного дня необходимо выполнить домашнее задание, а также подготовиться к следующему дню. Некоторые же студенты еще идут на работу после основной учебы. В результате этого происходит накопление усталости, с которой большинство не может правильно справиться. Для многих студентов лучший отдых – это «ничего не делание», однако это неправильный подход к восстановлению организма. Правильный отдых – это смена деятельности: с умственной на физическую. Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях способствует настоящему отдыху для организма, а также его восстановлению.

Нельзя не отметить, что студенческая жизнь сопровождается большим количеством стрессовых ситуаций, особенно в преддверии сессии студенты очень тревожны и напряжены, это также очень пагубно влияет на их здоровье. Однако занятие физической культурой и спортом позволяет студентам снять стресс. Можно сделать вывод, что физическая культура формирует здоровое общество, растит здоровых трудоспособных граждан, готовых работать на развитие своего государства.

Таким образом, достижение состояния полного физического, психического и социального благополучия, полной адаптированности, отсутствия болезней – это цель, которая является основной при занятиях физической культурой и спортом в образовательных организациях. Она является актуальной и необходимой для формирования и сохранения здоровья нации.

1. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни: Учебник / Е.Н. Назарова. - М.: Academia, 2019. – С. 536.
2. О студенческом спорте – официально // studentsport URL: <https://www.studentsport.ru/news/o-studencheskom-sporte-ofitsialno-303/> (дата обращения: 26.04.2023).
3. Роль физической культуры и студенческого спорта в продвижении ценностей здорового образа жизни в молодежной среде в современных условиях // РусАльянс "Сова" URL: <https://sowa-ru.com/item-work/2022-2102/> (дата обращения: 26.04.2023).
4. Хайруллин И.Т. Физкультурно-оздоровительная деятельность - важная составляющая образа жизни студенческой молодежи // kpfu.ru URL: https://dspace.kpfu.ru/xmlui/viewer?file=110780;Statya_KGEU_04_2016.pdf&sequence=-1&isAllowed=y (дата обращения: 27.04.2023).

Зайцева Н.А., Васенков Н.В.

Влияние физической культуры на развитие важных качеств инженера*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-535

Аннотация

В статье отражена важность сочетания физической активности и профессиональной деятельности для достижения успеха в карьере и личной жизни.

Ключевые слова: физическая культура, качество, инженер, физическое здоровье, работа в команде, стрессоустойчивость, концентрация внимания.

Abstract

The article highlights the importance of combining physical activity and professional activity to achieve success in career and personal life.

Keywords: physical culture, quality, engineer, physical health, teamwork, stress resistance, attention concentration.

В настоящее время все больше и больше людей понимают важность здорового образа жизни и регулярных физических нагрузок. Однако, кроме укрепления здоровья, физическая культура может оказать значительное влияние на развитие важных качеств, необходимых для успешной работы в различных профессиональных сферах. В частности, работа инженера характеризуется преимущественно высокой интеллектуальной нагрузкой, требующей от инженера постоянной концентрации на решении технических задач и проблем. Физическая культура выступает эффективным инструментом для развития важных качеств, необходимых для успешной работы инженера.

К таким качествам следует отнести следующие основные качества:

во-первых, творческий подход к решению задач. Инженерам часто приходится сталкиваться с нестандартными задачами, требующими творческого подхода к их решению. Физическая культура способствует развитию творческого мышления и умению находить нестандартные решения. Во время занятий спортом инженер развивает свою фантазию и умение видеть задачи с разных сторон, что помогает ему находить необычные решения проблем;

во-вторых, умение работать в команде. Работа инженера часто связана с командной работой. Физические упражнения, которые проводятся в группе, помогают инженеру научиться работать в команде. Во время занятий спортом инженер учится слушать других участников, доверять им и сотрудничать с ними. Эти навыки очень важны для успешной работы в команде;

в-третьих, стрессоустойчивость. Инженерская работа может быть очень напряженной и требовать высокой концентрации внимания. Физические упражнения могут помочь инженеру улучшить свою стрессоустойчивость и справляться с большими нагрузками. Во время занятий спортом инженер учится контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в сложных ситуациях;

в-четвертых, концентрация внимания. Для успешной работы инженера необходима способность сосредоточиться на задаче и не отвлекаться на внешние раздражители. Физические упражнения помогают развить этот навык. Во время тренировок мы учимся контролировать свои мысли и не отвлекаться на посторонние вещи. Это помогает нам лучше сосредоточиться на работе и быстрее решать задачи;

в-пятых, уверенность в себе. Уверенность в себе – это важное качество, которое помогает инженеру принимать решения и добиваться успеха в работе. Физическая культура может помочь развить это качество. Во время занятий спортом мы учимся преодолевать свои

личные барьеры и достигать новых результатов. Это помогает нам повышать самооценку и уверенность в своих силах.

Кроме того, занятия физической культурой могут помочь инженеру улучшить свою физическую выносливость и улучшить работу сердечно-сосудистой системы. Это может помочь нам лучше справляться с физическими нагрузками на работе и улучшить нашу продуктивность.

Однако, стоит помнить, что занятия физической культурой должны быть умеренными и не должны забирать слишком много времени, чтобы не отвлекать от работы. Также, перед началом занятий необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы избежать возможных травм или проблем со здоровьем.

Невозможно не отметить, что физическая культура может помочь инженеру улучшить свою память и способность к аналитическому мышлению. Во время занятий спортом мы тренируем свой мозг, улучшаем кровоснабжение головного мозга и стимулируем процессы мышления. Это может помочь нам лучше запоминать информацию и быстрее анализировать данные.

В то же время, занятия физической культурой могут помочь инженеру улучшить свою мотивацию и настроение. Физические упражнения помогают вырабатывать эндорфины – гормоны счастья, которые улучшают наше настроение и мотивацию. Это может помочь нам лучше справляться с трудностями на работе и не терять мотивацию.

Существуют различные методы, которые могут помочь инженеру повысить свои качества через занятия физической культурой. Некоторые из них включают в себя:

1. Регулярность и планирование: для достижения результатов в физических упражнениях, необходима регулярность и планирование. Аналогично, инженер должен иметь хорошо спланированный график работы и строго придерживаться его. Регулярные тренировки помогают улучшить физическую форму, повысить уровень выносливости и развить навыки координации движений. Аналогично, регулярные и систематические задачи при работе инженера помогают улучшить профессиональные навыки, повысить уровень продуктивности и достичь успехов в карьере. Планирование также является ключевым элементом для достижения успеха как в физических упражнениях, так и в работе инженера. Хорошо продуманный план тренировок или проекта помогут инженеру определить конкретные цели, выработать стратегию действий, рассчитать время и ресурсы для их достижения, а также учесть возможные препятствия на пути к успеху.
2. Сбалансированное питание: здоровое питание является неотъемлемой частью здорового образа жизни и важно для достижения высокой производительности. Занятия физической культурой и правильное питание могут помочь инженеру улучшить свою концентрацию, повысить продуктивность и бороться со стрессом. А недостаток необходимых витаминов и минералов может привести к усталости и нарушению концентрации внимания, что отрицательно сказывается на качестве и эффективности работы. Употребление здоровой пищи способствует повышению уровня энергии, усиливает иммунитет и улучшает общее состояние организма. При этом, инженер, который придерживается здорового питания, может реже болеть и поэтому реже прерывать свою работу из-за болезни или недуга.
3. Анализ результатов: для того, чтобы достигать результата в занятиях физической культурой, необходимо анализировать свой прогресс и корректировать подход при необходимости. Такой анализ поможет повысить эффективность работы, улучшить качество продукции и уменьшить количество ошибок и промахов. Кроме того, анализ результатов также позволяет принимать обоснованные, информированные решения и быстрее находить решения проблем, что является важным навыком для инженера.

4. Постановка целей: постановка целей – это важный компонент для успеха в любой области, включая физическую культуру и работу инженера. Поставленные цели помогают сосредоточиться на конечном результате и создать план для достижения задачи. При этом важно устанавливать реалистичные и достижимые цели, чтобы не разочаровываться в процессе и не терять мотивацию. При формулировке целей необходимо учитывать все факторы, которые повлияют на их достижение, такие как время, ресурсы и физические способности. А также необходимо постоянно переоценивать поставленные цели и, если необходимо, корректировать их в соответствии со своими возможностями и потребностями. В результате, постановка реалистичных целей поможет поддерживать мотивацию и повышать уровень достижений в физических занятиях, а также в работе инженером.
5. Разнообразие при занятиях: при занятиях физкультурой важно предоставить своему организму разнообразие нагрузок, чтобы он не привык к одному и тому же типу упражнения. Аналогично, инженер должен предоставлять себе разнообразие задач и нагрузок, чтобы не привыкнуть к однотипной работе. При этом, разнообразие обретает в себя не только изменение типа тренировок или задач, но и изменение обстановки или разгрузки времени – это также может улучшить общее состояние организма, что сказывается на успешности достижения результата в физической и профессиональной деятельности.
6. Мотивация: для достижения результатов в физических занятиях, как и в работе инженера, важна мотивация. Мотивация помогает установить прогрессивный тренировочный план для достижения цели и дает силы на пути к успеху. Важно найти свой источник мотивации и поддерживать его, чтобы сохранять интерес к занятиям и достигать лучших результатов. Также важно поддерживать мотивацию на работе, например, установив для себя высокие профессиональные цели и поощрения за их достижение.
7. Выбор подходящего вида спорта: различные виды спорта могут помочь инженеру развиваться в разных направлениях, например, кардиотренировки могут повысить выносливость, а йога может улучшить фокус и концентрацию.

В целом, занятия физической культурой могут помочь инженеру развиваться в качестве лидера, работать эффективно в коллективе и увеличивать свою производительность в работе.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что занятия физической культурой могут оказать положительное влияние на развитие важных качеств инженера, что в свою очередь может привести к повышению производительности труда, улучшению качества работы и достижению больших успехов в профессиональной деятельности. Поэтому, инженерам следует уделять внимание не только своей профессиональной деятельности, но и физическому здоровью, чтобы достичь максимальных результатов в своей работе.

1. Шилова, Е.В. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности инженера / Е.В. Шилова, С.А. Лысакова // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. - 2018. - № 2 (116). - С. 93.
2. Ляшенко, В.В. Физическая культура как фактор формирования личности инженера / В.В. Ляшенко, Т.В. Мельникова // Инновационные технологии в науке и образовании. - 2017. - № 6. - С. 59-62.
3. Жарков, А.В. Влияние физической культуры на качество жизни инженера / А.В. Жарков // Инженерные науки. - 2019. - № 2 (17). - С. 29-34.
4. Чернышов, А.В. Физическая культура и здоровье инженера / А.В. Чернышов // Молодой ученый. - 2018. - № 55 (1933). - С. 24-27.
5. Шилкин, А. И. Влияние занятий физической культурой на повышение работоспособности и эффективности инженеров. Молодой ученый. – 2019. – №29(1). – С. 207-210.
6. Методические приёмы в физическом воспитании молодых людей. Васенков Н.В., Валиев Р.М., Васенкова Е.Н. Вопросы педагогики. 2020. -№4-1.- С. 52-54.

Замдиханова Д.Р., Хайруллин И.Т.
Мотивация к здоровому образу жизни у студентов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-536

Аннотация

В статье проанализированы литературные источники по проблемам здорового образа жизни. Обоснованы и разработаны методики, направленные на оценку ведения здорового образа жизни. Проведена диагностика респондентов с применением комплекса технологий. Проведен сравнительный анализ показателей студентов, проявляющих и не проявляющих интерес к ЗОЖ, также проверена социально-педагогическая программа работы по формированию здорового образа жизни студента вуза. И сделаны выводы.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, деятельность, образ жизни, студенты.

Abstract

The article analyzes the literature sources on the problems of a healthy lifestyle. The methods aimed at assessing the conduct of a healthy lifestyle are substantiated and developed. The respondents were diagnosed using a set of technologies. That is, the socio-pedagogical program of work on the formation of a healthy lifestyle of a university student has been experimentally tested. A comparative analysis of the indicators of students showing and not showing interest in healthy lifestyle was also carried out. And conclusions are drawn.

Keywords: health, motivation, activity, lifestyle, students.

Актуальность

Проблема здорового образа жизни в современном обществе сегодня является одной из самых важных. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения на здоровье человека в первую очередь влияет образ жизни. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Состояние общественного здоровья складывается из состояния здоровья каждого отдельного человека, из его отношения к собственному здоровью и своему образу жизни, — в особенности, из его отношения к двигательной активности, физической культуре, к распорядку дня, питанию и вредным привычкам. Приоритетное направление в аспекте здорового образа жизни занимает вопрос состояния здоровья учащейся молодёжи, участников учебно-воспитательного процесса, непосредственно участвующих в формировании здоровья молодого поколения.

Цель исследования

Оосновать, разработать, и экспериментально проверить социально-педагогическую экспериментальную программу опытно-экспериментальной работы по формированию здорового образа жизни студента вуза.

Одной из наиглавнейших и своевременных задач передового мира считается не понимание сохранения здорового вида жизни. Делая упор на сведения Глобальной организации здравоохранения здоровый тип жизни в первую очередь оказывает воздействие на самочувствие всякого человека. [1, стр.10] Приоритетное назначение в предоставленном нюансе занимает вопрос состояния самочувствия студентов, молодёжи, членов учебно-воспитательного процесса, которые принимают участие в формировании самочувствия юного поколения. Как раз в следствие этого самочувствие студентов относится к важным направленностям госполитической деятельности в сфере образования. Не обращая внимания на это, в современном мире содержит пространство стойкое желание изменения в нелучшую сторону характеристик здоровья; миниатюризируется количество здоровых ребят и молодых людей, численность приобретенных форм заболеваний. [4, стр. 3] Целенаправленно обозначить, собственно что сбережение самочувствия нельзя без соответственной мотивации. Мотивация – это система всевозможных психических моментов, обуславливающих поведение и работ,

функциональность личности. [5, стр.2] Говоря о элементных компонентах мотивации ЗОЖ, надо отметить важные элементы: оздоровительный, познавательный, умелый. Выделение всевозможных компонентов позволяет фокусировать изменение двигательных, умственных, информационных, мировоззренческих, моральных и иных элементов мотивации для каждого студента в отдельности нацеленными на его поддержание, ужесточение и совершенствование.

Результаты исследования и их обсуждение

Считаете ли Вы необходимым придерживаться принципов здорового образа жизни?

50 ответов



Рисунок 1.

Если Вы считаете необходимым придерживаться принципов ЗОЖ, что этому мешает?

50 ответов

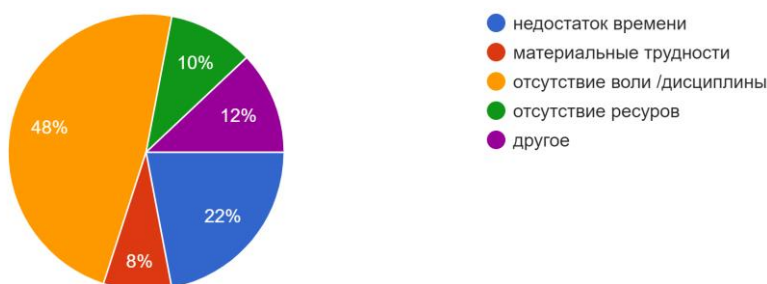


Рисунок 2.

Как Вы считаете, образ жизни, который Вы ведёте является здоровым?

50 ответов

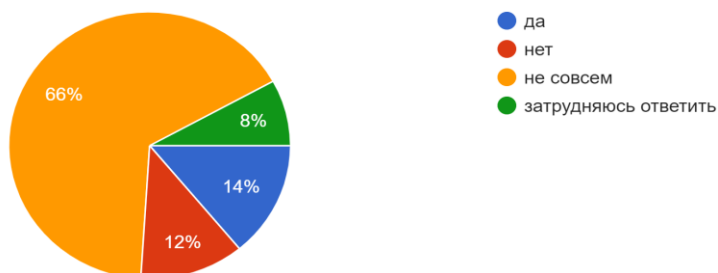


Рисунок 3.

Отслеживаете ли Вы состояния своего здоровья, наблюдаетесь врача?

50 ответов

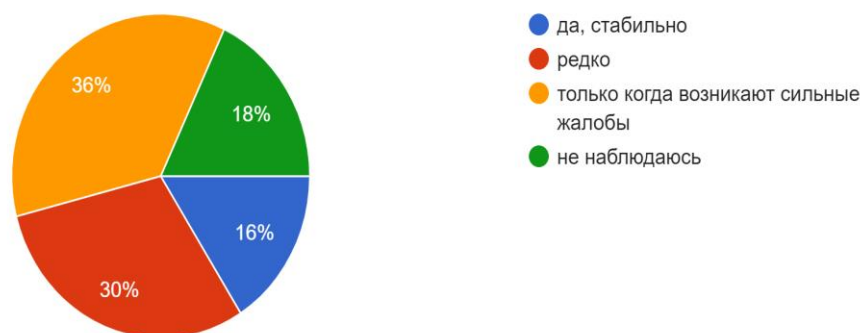


Рисунок 4.

Занимаетесь ли Вы спортом?

50 ответов

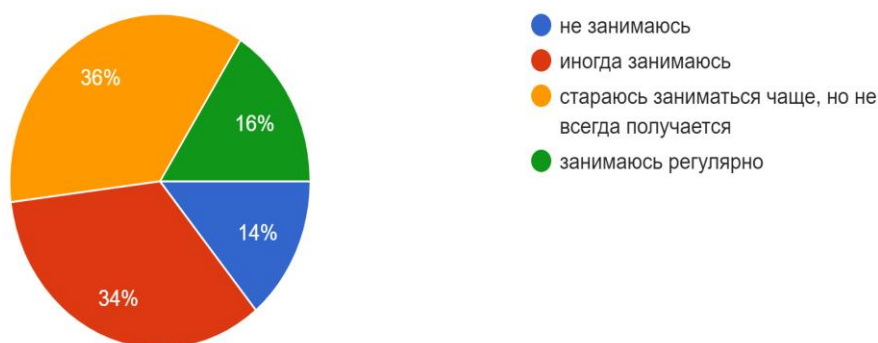


Рисунок 5.

В ходе изучения были обнаружены эти трудности: недоступность познаний об персональных особенностях и различиях личного организма, не разрешает выстроить здоровый, здравомысленный режим, который бы позитивно воздействовал на самочувствие человека и личности (рисунок.1); невысокая мотивация на здоровую жизнедеятельность (рисунок.3), например, у ребенка не складывается представление об актуальных ценностях, установках (рисунок. 2); невысокий уровень познаний о здоровом образе жизни, средствах, методиках и способах его достижения (рисунок.5), приводит к тому что, человек не способен оценить степень собственного самочувствия, свое положение в нужный момент и в зависимости от всего — квалифицировать для себя благоприятный режим жизнедеятельности (рисунок. 4).

Любая из данных задач связана с этим. Составление мотивации к здоровому виду жизни вероятна лишь только у учащегося, понимающего всю значимость самочувствия. Как раз надобность в сохранении и укреплении самочувствия производит убежденность в надобности здоровой жизнедеятельности, энергичности проявлений в всевозможных сферах жизни с позиции, с точки зрения значения самочувствия. [2, стр. 6]. Более действенной и эффективной является целевая работа человека. Работа, нацеленная на становление и сохранении морального, нравственного, психологического и физиологического самочувствия человека достигается путём осознанной мотивации к здоровому виду жизни. Возможно отметить 3 главные группы мотивов, которые без сомнения несомненно помогут учащимся осмыслить,

осознать надобность систематических занятий физиологическими упражнениями. Физические — это желание студента сделать лучше собственные активные способности, убрать дефекты и недостатки фигуры. Психические — образование нрава и силы воли, самовоспитание и самосовершенствование человека. Общественные — достижение фурора, каких-то высот, побед и признания со стороны приятелей и компаньонов, ощущение значимости и самоутверждение. [3, стр. 4]. Санкционированные лекционные занятия, беседы о здоровом виде жизни, конференции, проводимые кафедрой физиологического воспитания и педагогами физиологической культуры считаются методами поднятия значения мотивации к занятиям физиологическими упражнениями.

Практические формы включают в себя роль в всевозможных спортивно-массовых событиях, физкультурных праздничных днях и фестивалях, проводимых институтом, занятия в спортивных секциях, кружках, а еще поддержка в организации физкультурно-оздоровительных событий. [7, стр. 2]. Ещё раз коллосальный вклад в процессе изучения и воспитания, который закладывается в молодом возрасте и остается на всю жизнь — приобщение учащихся к задаче хранения и закрепления собственного самочувствия. В данный момент, образовательное учреждение высшего образования владеет большим воздействием на понимание и подсознание учащегося, на составление его личных свойств. Любой институт содержит вероятность верно направлять, ориентировать, помогать, рулить деяниями учащегося в отношении здорового вида жизни и самочувствия в целом. Здоровый тип жизни человека складывается не только социальными проявлениями, но и самим индивидуумом. Ни у одного человека самочувствие не имеет возможность поддерживаться без его роли и силы. [6, стр. 2]

Заключение

Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов – проблема достаточно многогранная, зависящая от множества условий, различных критерий, требующая разнонаправленных усилий как от образовательной организации, так и от самого учащегося. Таким образом, необходимо комплексное воздействие на личность студента, осуществляемое посредством социального, семейного и образовательного направлений для того, чтобы реализовать вопрос развития мотивации к здоровому образу жизни у молодежи. У студентов развитие положительной учебной мотивации является важным и необходимым условием их личностного развития и главным образом, эффективной, качественной профессиональной подготовки.

1. Апанасенко Г. Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г. Л. Апанасенко // Валеология. - 2006. - № 1 за 2006.
2. Астафьев В.С., Верещагина Л.М. Потребность и мотив как внутренний побудитель двигательной активности человека // Вестник Бурятского государственного университета. 2014. № 13.
3. Красноперова Н.А. Педагогическое обеспечение формирования здорового образа жизни студента // Теория и практика физической культуры. 2005. № 6.
4. Федеральная целевая программа Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» от 21.01.15. № 30.
5. Хайруллин И.Т. О мотивации к физической культуре в вузе / А.И. Исяндалетов, И.Т. Хайруллин / В сборнике: Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии. Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. Казань, 2022. С. 203-206.
6. Чесебиева С.Т. Здоровый образ жизни как категория социологии культуры: автореф. дис. ... канд. социолог. наук. Майкоп: МГТУ, 2011. 17 с.
7. Чесебиева С.Т. Здоровый образ жизни как приоритетная ценность в современном российском обществе // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия Регионоведение: философия, социология, культурология. 2011. Вып 2. С. 212-217.
8. Васенков Н.В., Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Н.В. Васенков, И.М. Хабибуллин, П.М. Гусев / Наука и образование: новое время. 2018. -№ 1 (24). - С. 144-147.

Зарубин Д.А., Хабибуллин И.М.

Двигательная активность и здоровье человека

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-537

Аннотация

Раскрывается важность физического состояния для здоровья, факторы влияющие на физическое состояние человека, как влияет на организм отсутствие физических упражнений и как это вредит функционированию организма.

Ключевые слова: двигательная активность, организм, образ жизни, физические нагрузки.

Abstract

The importance of physical condition for health is revealed, factors affecting the physical condition of a person, how the lack of physical exercise affects the body and how it harms the functioning of the body.

Keywords: physical activity, body, lifestyle, physical activity.

Двигательная активность – это любой вид деятельности, направленный на улучшение или сохранение вашей физической формы и здоровья в целом.

Движение — настолько сильная потребность, что здоровый человек не может научиться делать это совершенно без движения, ибо это самая укоренившаяся и естественная человеческая функция. Угасающая жизнь разрушает, дезорганизует весь организм на всех его уровнях — от клеточного до тотального.

Из-за недостаточной двигательной активности нарушаются естественно установившиеся и закрепившиеся тысячелетиями тяжелого ручного труда нейронные рефлекторные связи, что неизбежно приводит к срыву регуляции деятельности головного мозга, сердечно-сосудистой системы и других важных вегетативных систем организма, нарушения обмена веществ и метаболические расстройства. развитие различных заболеваний. Низкая, вредная физическая активность. Чтобы не отвлекать от очередного выступления, нужно избегать значительных физических нагрузок перед началом рабочего дня.

Многие современные профессии заставляют людей сидеть по 8-10 часов в день. Это очень вредно для организма. Постоянное нахождение в сутулой позе приводит к чрезмерной нагрузке на одни группы мышц и полному отсутствию нагрузки на другие. Именно поэтому офисные работники часто страдают от проблем с позвоночником. Это так же вредно для области таза, так как вызывает застойные явления, что может привести к нарушениям мочеиспускания, особенно у женщин. Кроме того, мышцы ног атрофируются, а капиллярная сеть сужается. Сердце и легкие также становятся менее функциональными.

Недостаток физической активности, неправильный образ жизни (курение, неправильное питание) приводят к формированию факторов риска, таких как: ожирение, артериальная гипертензия, гиперхолестеринемия, приводящие к развитию сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт) инфаркт, инсульт), сахарный диабет 2 типа, некоторые виды рака. На эти болезни приходится большая часть глобального бремени болезней, смертности и инвалидности.

Здоровый образ жизни неотделимо связан с высокой двигательной активностью человека. В настоящее время доказано, что опорно-двигательный аппарат, органы кровообращения и дыхания, функции нервной системы и даже железы секреции смогут правильно развиваться и функционировать, лишь при условии достаточной и регулярной мышечной нагрузки. Под влиянием физической нагрузки наблюдается улучшение липидного спектра крови: снижается уровень триглицеридов и холестерина, что снижает риск ишемической болезни сердца, инфаркта и инсульта. Физическая активность также снижает уровень фибриногена, который «разжижает кровь», что снижает риск образования тромбов.

Минимальный уровень позволяет поддерживать нормальное функциональное состояние организма. При оптимальном достигается наиболее высокий уровень функциональных возможностей и жизнедеятельности организма; максимальные границы отделяют чрезмерные нагрузки, которые могут привести к переутомлению, резкому снижению работоспособности.

Современный образ жизни ведет к снижению двигательной активности

Работа, связанная с физическими нагрузками, требующая выносливости и длительных мышечных напряжений, в современной промышленности, транспорте и сельском хозяйстве исчезает. Облегчая нашу жизнь и бытовые условия, это лишает наш организм мышечных усилий и тем самым оказывает на него неблагоприятное влияние.

Результатом гипокинезии или гиподинамии становятся существенные изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние зрительного, вестибулярного и двигательного аппаратов. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Снижаются функции надпочечников.

Для нашего организма двигательная активность является физиологической потребностью. Лишенный движения организм теряет способность накапливать энергию, необходимую для противостояния стрессу. Мышечные напряжения, воздействие контрастных температур, принятие солнечных ванн в разумной мере полезны организму.

Для восполнения подвижности незаменимы занятия физической культурой, способствующие улучшению деятельности нервных центров, процессов мышления, памяти, концентрации внимания, точной ориентации человека в пространстве, повышению резервов многих систем организма. При регулярных занятиях физическими упражнениями повышается емкость легких, объем и глубина дыхания, нормализуется деятельность желез внутренней секреции.

Двигательная активность зачастую включают в себя: повседневную деятельность (ходьба, работа по дому, выгуливание домашних животных); активные виды отдыха и развлечений (танцы, активные игры с детьми, пешие и велосипедные прогулки), спорт (занятия фитнесом, в тренажерном зале, бассейн, футбол, хоккей, теннис и т.д.).

Оптимальный уровень физической активности – дело индивидуальное. Чрезмерный или недостаточный уровень активности не даст результатов в лечении и не принесет никакой пользы. Это очень важно понимать, чтобы правильно рассчитать нагрузку.

Не стоит также забывать про утреннюю физическую активность (разминка, зарядка и т. п.), это способствует улучшению работоспособности организма после сна и укреплению здоровья. Также утренние физические нагрузки способствуют восстановлению работы нервной системы. Нервная система восстанавливается быстрее если совмещать утреннюю активность с водными процедурами.

В случае дискомфорта или боли следует остановиться, отдышаться и при необходимости прекратить прогулку. Многие свято верят, что результат принесут только интенсивные физические нагрузки, но это серьезное заблуждение. Также неподготовленным новичкам не стоит совершать длительные прогулки. Развитие двигательной активности должно происходить постепенно. Кроме того, не следует пытаться побороть дискомфорт и боль за счет увеличения нагрузки.

Ежедневные физические упражнения помогают поддерживать щелочной резерв в крови на нужном уровне и поддерживать специфические свойства мышц, которые развиваются при регулярной мышечной активности.

Рекомендуется избегать интенсивных физических нагрузок перед началом рабочего дня, чтобы не ухудшить последующую работоспособность.

Если физическая активность в жизни человека будет отсутствовать то велик риск столкновения человека с гиподинамией. Гиподинамия — это ограничение двигательной активности, обусловленное образом жизни, профессиональной деятельностью, длительным по

стельным режимом, пребыванием человека в условиях невесомости (дли тельные космические полеты) и т.д.

Ежедневные физические упражнения наносят значительно меньший ущерб тренированному организму и продлевают срок его жизни. Улучшается работа ферментных систем, нормализуется обмен веществ, вы лучше спите, а восстановление после сна имеет решающее значение. В тренированном теле увеличивается количество богатых энергией соединений, таких как АТФ, что улучшает практически все возможности и способности.

Особенно полезны аэробные упражнения, воздействующие на крупные группы мышц, сопровождающиеся усилением обмена веществ, увеличением поглощения кислорода и снабжения кислородом тканей и органов человека. Наиболее популярными аэробными упражнениями являются: аэробика, аэробные танцы, бег, ходьба, плавание, езда на велосипеде, катание на лыжах. Вам не нужно ограничивать себя только одним видом аэробной активности. Вы можете варьировать тип упражнений в зависимости от сезона и настроения. Суть в том, что интенсивность и продолжительность тренировки обеспечивают постоянный аэробный режим. Регулярная аэробная физическая активность оказывает долгосрочное воздействие прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Это приводит к уменьшению сердечного выброса в покое и снижению симпатического тонуса.

1. Информационная статья <https://zelva-crb.by/informatsiya/novosti/724-fizicheskaya-aktivnost-i-ee-vliyanie-na-zdorove-cheloveka?ysclid=lgxybr4b3k676765904>
2. Информационная статья <https://www.dzrcge.by/zdorovyy-obraz-zhizni/informacionno-obrazovatelnyie-materialyi/dvigatel'naya-aktivnost-i-zdorove.html?ysclid=lgxybmhtb9317692901>
3. Информационная статья <https://37gp.by/informatsiya/shkola-zdorovogo-obraza-zhizni/543-dvigatel'naya-aktivnost-i-zdorove-cheloveka?ysclid=lgxyb764c4363422400>

Захарова А.Д.¹, Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}

**Приоритетные направления развития спортивного туризма в 2023 г.
и перспективы его развития до 2030 г.**

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-538

Аннотация

Целью данной статьи «Приоритетные направления развития спортивного туризма в 2023 г. и перспективы его развития до 2030 г.» является рассмотрение перспектив развития спортивного туризма в России до 2030 года, а также его приоритетных направлений на ближайшие годы. В качестве методики исследования были использованы сбор и анализ литературных источников, исследований и статистических данных в этой области.

В статье описываются основные факторы, которые могут повлиять на развитие данной отрасли, как положительно, так и отрицательно. Авторы статьи приходят к выводу о высоком потенциале спортивного туризма в России и выделяют необходимость решения некоторых ключевых проблем для его успешного развития. Статья может быть интересна для специалистов в области образования, туризма, предпринимателей, а также кадров в данной отрасли.

Ключевые слова: спорт, спортивный туризм, фактор, перспектива, туризм в России, здоровье, физическая активность.

Abstract

The purpose of this article "Priority directions for the development of sports tourism in 2023 and prospects for its development until 2030" is to consider the prospects for the development of sports tourism in Russia until 2030, as well as its priority areas for the coming years. As a research methodology, the collection and analysis of literary sources, research and statistical data in this area were used.

The article describes the main factors that can affect the development of this industry, both positively and negatively. The authors of the article come to the conclusion about the high potential of sports tourism in Russia and highlight the need to solve some key problems for its successful development. The article may be of interest to specialists in the field of education, tourism, entrepreneurs, as well as personnel in this industry.

Keywords: sport, sports tourism, factor, perspective, tourism in Russia, health, physical activity.

Спортивный туризм – это один из видов туризма, который способствует совершенствованию человека в преодолении природных естественных препятствий посредством своих собственных физических, моральных и духовных сил. Этот вид активного отдыха может помочь человеку улучшить свои физические и моральные качества, развить навыки и умения. В ходе спортивных походов и путешествий туристы могут столкнуться с различными природными препятствиями, такими как горы, реки, леса, что требует от них не только физической подготовки, но и умения работать в коллективе, принимать решения в сложных ситуациях, быть настойчивыми и решительными. Кроме того, спортивный туризм может способствовать формированию ценностей, таких как самодисциплина, ответственность, уважение к природе и окружающей среде.

Данная тема является актуальной и значимой в наше время, так как спортивный туризм способствует формированию здорового образа жизни и привычек, которые помогут предотвратить развитие многих заболеваний, он может быть прекрасной возможностью научиться контролировать свои эмоции, улучшить свою физическую форму и повысить свою самооценку для людей, которые ведут сидячий образ жизни. Кроме того, спортивный туризм может способствовать развитию туризма в целом и стимулированию экономического развития регионов.

Целью данной работы является рассмотрение приоритетных направлений спортивного туризма в 2023 году, а также обозрение перспектив его развития на ближайшие годы.

Итак, на данный момент в нашей стране спортивный туризм пока только набирает обороты и не является распространенным видом спорта. Несмотря на то, что в большинстве регионов РФ развиваются региональные федерации спортивного туризма и отделения Туристско-спортивного союза России, существует ряд препятствий для активизации данного процесса повсеместно. В целом, российские туристы пока еще недостаточно увлечены именно спортивным видом туризма. По данным статистики, имеется негативная тенденция снижения численности лиц, путешествующих с целями спортивного туризма [1].

Определенными стимулирующими факторами развития данного вида туризма становятся массовые спортивные события, происходящие в России в последние годы: Универсиада-2013 (Казань), Олимпиада-2014 (Сочи), Чемпионат мира по футболу-2018 (Казань) и др. Однако спортивный событийный туризм напрямую не обуславливает собой рост спортивного и спортивно-оздоровительного туризма. Так, согласно статистике оценки популярности видов туризма среди российских потребителей можно проследить, что спортивному туризму отдает предпочтение лишь 15% опрошенных (рис. 1) [2].

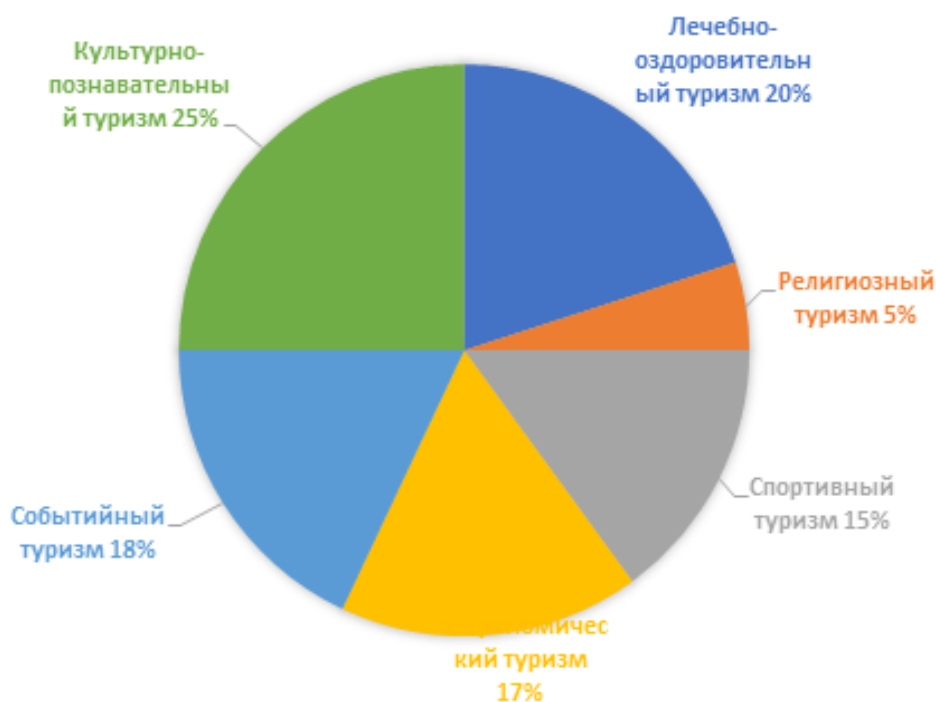


Рисунок 1. Оценка популярности различных видов туризма.

По-видимому, требуется изменение сознания населения, кроме того, для расширения спектра людей, интересующихся данным видом отдыха, необходимо проводить информационную работу и пропагандировать значимость здорового образа жизни и физической активности. Важным фактором является также расширение предложения на рынке спортивного туризма, создание новых маршрутов различной сложности, которые будут доступны для прохождения людям с различным уровнем подготовки (от 1 до 6 категории сложности) в своих и близлежащих регионах.

Развитие спортивного туризма в России имеет хорошие перспективы, благодаря природно-климатическим условиям и богатым ландшафтам страны, опыту организации массовых спортивных событий и материально-технической базе для их проведения. Однако, развитию данной отрасли препятствуют неэффективное использование потенциала кадров, недостаточное использование материально-технической базы, а также вопрос культуры и повышения интереса к этой отрасли [4]. Для решения перечисленных проблем необходимо проведение специальных исследований, повышение квалификации кадров и улучшение качества образования в данной области, а также проведение мероприятий по пропаганде спортивного туризма в обществе.

До 2030 года можно предположить, что развитие спортивного туризма в России будет продолжаться и становиться все более значимым для туристической отрасли страны. Существуют следующие перспективы развития спортивного туризма в России до 2030 года:

- 1) Рост числа туристов: благодаря активной рекламе и продвижению спортивных мероприятий и маршрутов, число туристов, интересующихся спортивным туризмом в России, будет увеличиваться;
- 2) Создание новых маршрутов: ситуация в мире меняется и, в связи с этим появляются новые требования к спортивному туризму. Необходимо создавать новые маршруты, которые будут соответствовать потребностям туристов, основанным на спортивной активности и экстриме;
- 3) Развитие инфраструктуры: для привлечения большего количества туристов, необходимо улучшать и развивать инфраструктуру. Это касается как технического оборудования, так и улучшения сервиса и комфорта для отдыхающих. Создание новых трасс и маршрутов, улучшение существующих

- путей, расширение сети баз отдыха, создание спортивных объектов и обеспечение ими необходимого оборудования [3];
- 4) Внедрение новых технологий: для более качественной организации спортивных мероприятий и безопасности туристов, необходимо внедрять новые технологии в сферу спортивного туризма;
 - 5) Увеличение количества профессиональных спортсменов: увеличение числа профессиональных спортсменов, которые занимаются спортивным туризмом, привлекает внимание туристов, которые желают обучиться профессиональным навыкам;
 - 6) Развитие экспертно-консультационных услуг: введение новых сервисов, таких как консультативные услуги, построение индивидуальных программ, позволят повысить качество спортивного туризма в России и улучшить предложения для туристов;
 - 7) Поддержка молодежи и детей в начале спортивного пути: развитие спортивного туризма среди детей и молодежи и создание условий для их тренировок и занятий;
 - 8) Развитие спортивно-туристического сообщества: привлечение новых людей в эту сферу, организация событий и мероприятий, посвященных спортивному туризму, создание интернет-платформ для обмена опытом и информацией;
 - 9) Продвижение национальных видов спорта и традиций: поддержка и продвижение национальных видов спорта, связанных с природой, которые можно было бы использовать, например, в качестве трасс спортивного туризма;
 - 10) Развитие экотуризма: создание маршрутов по национальным паркам и заповедникам, рекреационных зонах и уникальных природных объектов, сознательное отношение к охране природы;
 - 11) Сотрудничество с регионами: сотрудничество с регионами для продвижения и развития спортивного туризма в России. Организация партнерских отношений с местными бизнес-структурами и поддержка инновационных проектов.

Таким образом, развитие спортивного туризма в России имеет хорошие перспективы, но для успешной реализации возможной перспективы, необходимо решить ряд проблем, которые мы разобрали выше. И отдельно хочется уделить внимание тому, что развитие спортивного туризма можно улучшить путем освещения этой темы в вузах. Регулярные лекции и семинары по спортивному туризму могут увеличить интерес к данной теме и помочь привлечь новых людей в эту область. Наконец, студенческие организации и клубы также могут способствовать развитию спортивного туризма, организуя поездки для студентов и молодежи в различные места для занятий спортом и активного отдыха [5].

В целом, освещение темы спортивного туризма в вузах может стать важным фактором для его развития в России, путем подготовки новых специалистов и проведения научных и практических мероприятий в этой области.

1. Булашев А. Я. Прикладной и познавательный аспект спортивного туризма // Слобожанский НСВ. 2015. №1(45). С. 34-37 (дата обращения: 13.04.2023);
2. Лебедева С.А. Оценка популярности видов туризма среди российских потребителей // Journal of Economics, Entrepreneurship and Law. Июль 2020. №7 (ISSN 2222-534X). С. 2110-2111(дата обращения: 13.04.2023);
3. Бунина Е. В. Спортивный туризм // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2014. №28. С. 106-109 (дата обращения: 13.04.2023);
4. Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» (эл. ресурс) Доступ по ссылке: <http://docs.cntd.ru/document/420248844> (дата обращения: 13.04.2023);
5. Спортивный туризм: перспективы развития (Эл. ресурс). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sportivnyy-turizm-perspektivy-razvitiya/viewer> (дата обращения: 13.04.2023).

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Валиева И.И.¹

Значение и задачи физического воспитания студентов

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-539

Аннотация

Рассматривается тема физического воспитания студентов, его задачи, особенности и проблемы. Основная цель работы - показать значимость физического воспитания для студентов и предложить рекомендации по улучшению качества этого процесса.

Ключевые слова: воспитание, здоровье, значимость, активность, подготовленность, работа.

Abstract

The topic of physical education of students, its tasks, features and problems is considered. The main purpose of the work is to show the importance of physical education for students and to offer recommendations for improving the quality of this process.

Keywords: education, health, significance, activity, preparedness, work.

Физическое воспитание является важной частью жизни каждого человека, особенно для студентов, которые находятся в периоде активного обучения и формирования своей личности

Основные задачи физического воспитания студентов заключаются в развитии физических качеств, формировании здорового образа жизни, повышении уровня физической подготовленности и укреплении здоровья. Физическая активность способствует улучшению кровообращения, укреплению мышечной системы, повышению иммунитета и улучшению эмоционального состояния.

Одной из особенностей физического воспитания студентов является необходимость индивидуального подхода к каждому студенту, учитывая его физические возможности и особенности здоровья. Кроме того, важно создать условия для регулярной физической активности, организовать спортивные мероприятия и занятия, которые будут интересны и мотивирующий для студентов.

Одной из проблем физического воспитания студентов является недостаточная осведомленность о значимости физической активности и здорового образа жизни. Многие студенты проводят большую часть времени за компьютером или в учебных аудиториях, что может привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем.

Для улучшения качества физического воспитания студентов необходимо проводить информационную работу о значимости физической активности и здорового образа жизни, создавать условия для регулярной физической активности и организовывать спортивные мероприятия и занятия. Также важно учитывать индивидуальные особенности каждого студента и создавать мотивирующие условия для занятий физической культурой и спортом.

Информационная работа о значимости физической активности и здорового образа жизни является важной составляющей физического воспитания студентов. Для этого необходимо проводить лекции, семинары, консультации и другие мероприятия, на которых студенты смогут получить необходимую информацию о преимуществах здорового образа жизни и регулярной физической активности.

Одной из задач информационной работы является формирование у студентов позитивного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Для этого необходимо демонстрировать примеры успешных спортсменов и рассказывать о достижениях в области спорта. Также важно показывать, как занятия физической культурой и спортом могут помочь в повышении уровня здоровья и улучшении качества жизни.

Организация спортивных мероприятий и занятий также является важным аспектом физического воспитания студентов. Это могут быть как индивидуальные занятия, так и командные игры. Важно учитывать интересы и предпочтения студентов при выборе видов спорта и организации мероприятий.

Таким образом, информационная работа о значимости физической активности и здорового образа жизни, а также организация спортивных мероприятий и занятий являются важными составляющими физического воспитания студентов. Это поможет повысить уровень физической подготовленности, укрепить здоровье и создать мотивирующие условия для занятий физической культурой и спортом.

Организация спортивных мероприятий и занятий является неотъемлемой частью физического воспитания студентов. Она позволяет не только повысить уровень физической подготовленности, но и развивать командный дух, умение работать в коллективе, а также улучшать психологическое состояние студентов.

Для организации спортивных мероприятий и занятий можно использовать различные формы работы: это могут быть как индивидуальные занятия, так и командные игры. Важно учитывать интересы и предпочтения студентов при выборе видов спорта и организации мероприятий. Например, можно проводить футбольные, волейбольные, баскетбольные турниры, а также занятия йогой, пилатесом, танцами или другими видами спорта.

Организация спортивных мероприятий и занятий также помогает студентам находить новых друзей и знакомых, расширять круг общения. Это может способствовать укреплению социальных связей и повышению мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Наконец, организация спортивных мероприятий и занятий является важным элементом профилактики различных заболеваний, связанных с недостатком физической активности. Регулярные занятия спортом помогают укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить обмен веществ, повысить иммунитет и уменьшить риск развития многих заболеваний.

Таким образом, организация спортивных мероприятий и занятий является необходимой составляющей физического воспитания студентов. Она помогает повысить уровень физической подготовленности, развить командный дух и социальные связи, а также профилактику различных заболеваний.

Спорт играет важную роль в формировании лидерских качеств у студентов. Во-первых, занятия спортом требуют от человека дисциплины, настойчивости и целеустремленности, что является необходимым для достижения успеха в любой сфере жизни. Во-вторых, участие в командных видах спорта помогает студентам развивать навыки коммуникации, лидерства и управления конфликтами. Они учатся работать в команде, принимать решения и решать проблемы вместе.

Кроме того, спортивные мероприятия и занятия могут помочь студентам поддерживать свое здоровье и профилактировать различные заболевания. Регулярные физические нагрузки укрепляют иммунную систему, повышают выносливость и улучшают общее самочувствие. Также спорт может быть эффективным средством лечения таких заболеваний, как ожирение, диабет, артериальная гипертензия и другие.

Таким образом, спорт является не только средством для улучшения физического состояния, но и средством развития лидерских качеств у студентов. Организация спортивных мероприятий и занятий также может помочь в профилактике и лечении различных заболеваний. Поэтому студентам следует уделять достаточно времени на занятия спортом и участвовать в спортивных мероприятиях, чтобы получить все преимущества, которые это может предоставить.

Важно отметить, что спортивные мероприятия и занятия не только способствуют физическому и лидерскому развитию студентов, но и являются отличной возможностью для социализации и расширения круга общения. Участие в командных видах спорта позволяет студентам находить общий язык с товарищами по команде, узнавать друг друга лучше и налаживать дружеские отношения. Кроме того, спортивные мероприятия часто проводятся на

международном уровне, что дает возможность познакомиться с людьми из разных стран и культур.

Важно также отметить, что занятия спортом могут помочь студентам развивать такие качества, как ответственность и самодисциплина. Регулярные тренировки и участие в соревнованиях требуют от студента планирования своего времени, строгой дисциплины и самоконтроля. Эти навыки могут быть полезными не только в спорте, но и в жизни в целом.

Таким образом, занятия спортом и участие в спортивных мероприятиях имеют множество преимуществ для студентов, включая физическое и лидерское развитие, социализацию, расширение круга общения и развитие ответственности и самодисциплины. Поэтому студентам следует уделять достаточно времени на занятия спортом и участвовать в спортивных мероприятиях, чтобы получить все эти преимущества и стать более успешными в жизни.

В заключении можно подчеркнуть, что организация спортивных мероприятий и занятий является не только важной частью физического воспитания студентов, но и способом укрепления здоровья и социальных связей. При выборе видов спорта и форм работы необходимо учитывать интересы и предпочтения студентов, чтобы мероприятия были максимально эффективными и интересными. В целом, организация спортивных занятий и мероприятий является важным элементом современного образовательного процесса.

1. Бурцев В.А., Лях В.И. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Физкультура и спорт, 2008.
2. Гончаренко В.Ф., Кравченко О.Н. Физическая культура студентов: учебное пособие. К.: Вища школа, 2006.
3. Деревянко И.Н., Савельева Н.А. Организация физического воспитания студентов в вузе: учебное пособие. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
4. Зайцев А.В., Попова Е.В. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ФГБОУ ВПО «МГУФК», 2015.
5. Кузнецова Н.Н., Петрова Т.А. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Просвещение, 2014.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2009.
7. Петрова О.А., Шестакова Е.В. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Академия, 2016.
8. Сычев В.В. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: ФГБОУ ВПО «МГУФК», 2015.
9. Ткаченко И.В., Голубева Н.А. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2012.
10. Чернышев А.В., Сидорова Е.И. Физическая культура и спорт в высшей школе: учебник для студентов высших учебных заведений. М.: Физкультура и спорт, 2008.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Кинёв Д.В.¹
Проблемы развития футбола в России

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет
 (Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-540

Аннотация

В данной статье представлены основные проблемы развития футбола в России. Осуществлен анализ развития футбола в России за последние 15 лет и предложены пути решения данных проблем.

Ключевые слова: футбол, лимит, проблемы, перспективы развития, финансирование.

Abstract

This article presents the main problems of football development in Russia. The analysis of the development of football in Russia over the past 15 years has been carried out and ways to solve these problems have been proposed.

Keywords: football, limit, problems, development prospects, financing.

Футбол является самой популярной игрой в мире. С каждым годом она захватывает мир все больше и больше: маленькие страны вступают в организацию и пробиваются на международные соревнования, благодаря этому игрокам открываются новые границы и развитие детского футбола выходит на новый уровень.

Все в этом мире меняется и футбол тоже не стоит на месте. Современный футбол - это более динамичный футбол. Дисциплина, организованность и быстрота является основными отличительными факторами по сравнению с футболом, который был раньше. Футболист должен обладать большим количеством навыков, для того чтобы играть на высоком уровне.

Вместе с развитием футбола, развиваются и системы тренировок футболистов: новые тактические схемы, физическая и психическая подготовка, процесс восстановления и реабилитации. За последние три Чемпионата мира, мы наблюдаем тенденцию роста европейских команд. Это означает, что система подготовки европейских футболистов дает положительный результат [3, с.531-535].

Цель исследования: осуществить анализ выступления российских команд по футболу на международных соревнованиях и выявить проблемы развития футбола в России.

Задачи исследования:

1. Изучить показатели выступления российских команд по футболу за последние 15 лет во всех международных соревнованиях.
2. Выявить проблемы развития игрового вида спорта в нашей стране.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы.

Результаты исследования.

В последнее время российский футбол сильно критикуют. Это связано не только с плохим выступлением отечественных команд в Лиге Чемпионов и Лиге Европы, но и неудовлетворительных результатов сборной России по футболу.

За последние 15 лет национальная сборная на международных соревнованиях ни разу не проходила дальше четвертьфинальной стадии турнира, а в большинстве случаев не выходила даже из группы [5, с.55]. В связи с этим выявлены основные проблемы российского футбола:

- 1) Проблема финансирования клубов Российской премьер-лиги

В основном российский футбольные клубы спонсирует государство. В связи с этим, можно сделать вывод, что клубы не боятся тратить огромные деньги на трансферы и оклады футболистов. Например, футбольный клуб «Зенит» служит пример того, как купленные игроки за большие деньги, даже не смогли стать основными в команде.

Таблица 1

Сравнительная таблица игроков ФК «Зенит».

Игрок	Стоимость + зарплата(млн евро)	Результативные действия(матчи/гол/пас)
Краневиттер	8+2,5	52/0/3
Паредес	25+5	61/10/15
Ригони	8+2	62/12/12
Малком	40+7	100/35/28
Вендел	20+6	81/14/19

Как итог, Зенит ни разу не смог выйти в финальную стадию Лиги Чемпионов. Это и касается и других клубов РПЛ.

Для решения данной проблемы необходимо:

Во-первых, пересмотреть контракты всех футболистов и выявить, кто достоин получать такие деньги, а кто нет.

Во-вторых, клубы не должны спонсироваться государством, а искать частные компании, как делают это европейские команды. Они не имеют права показывать плохой результат, отсюда появляется большая мотивация для сохранения спонсора в команде.

В-третьих, клубы должны открывать и вкладываться в академии. Примером служит футбольный клуб «Краснодар», открывший лучшую академию страны, чтобы готовить футболистов и продавать их за рубеж, поднимая уровень национальной сборной и бюджет клуба [4, с.204-205].

2) Проблема лимита на легионеров

Из-за большого количества легионеров в российской лиге, подбор в национальную сборную значительно ухудшился. Клубам проще купить обученного иностранца, чем выращивать своего игрока. Введение лимита говорит нам о том, что наши футболисты не в состоянии конкурировать с легионерами, а наша сборная не станет сильнее от того, что кто-то искусственно получит место в команде. Все это приведет только к росту цен на игроков с российским паспортом, на их зарплаты и агентские гонорары.

С 2022 года РПЛ перешел от лимита «8+17» на лимит «13+12» при этом на поле по-прежнему будут находиться максимум восемь легионеров одновременно, а всего по ходу матча команда сможет использовать до 13 зарубежных футболистов (то есть ещё пятеро – запасные) [7].

3) Проблема национальной сборной

Чемпионат мира – одно из самых знаменательных событий в мире футбола. Каждые 4 года сборные команды со всего света соревнуются в этом виде спорта, чтобы определить, какая команда больше всех достойна звания чемпиона мира. [2, с.144-146]. Все вышесказанные проблемы отражаются на национальной сборной, которая не может побороться за звание чемпиона мира. Новых талантливых игроков практически нет, а средний возраст нашей сборной составляет 30,3.

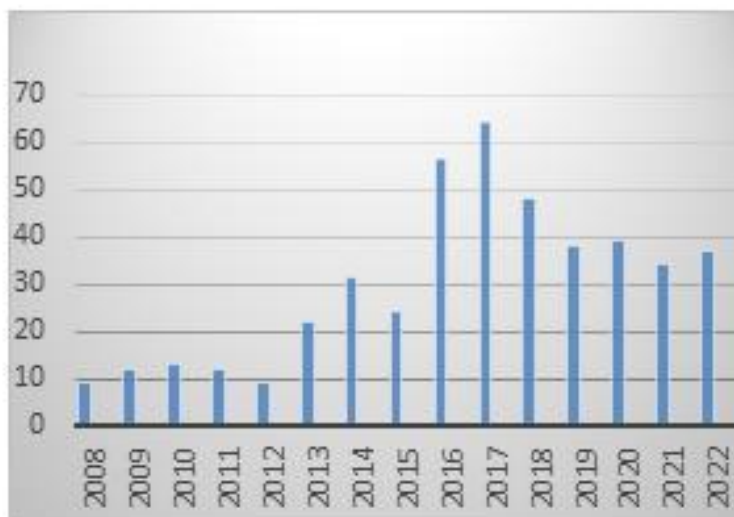


Рисунок 1. Сборная России в рейтинге FIFA за последние 15 лет.

Диаграмма показывает, что национальная сборная занимает не удовлетворительное место в рейтинге FIFA.

Для решения данной проблемы выявлено два направления развития:

- 1) Сократить финансирование клубов РПЛ, и отправлять игроков и тренеров в сильные чемпионаты. Так же подписывать соглашения с академиями в европейских чемпионатах, для развития футболистов.

- 2) Развитие внутреннего чемпионата, для того чтобы он стал актуальным для сильных специалистов. Молодое поколение будет стремиться к этим специалистам и прогрессировать [6].

Стоит отметить, что последним хорошим результатов национальной сборной стало выступление на домашнем чемпионате мира, где российские футболисты проиграли в упорной борьбе сборной Хорватии в четвертьфинале. Также данный ЧМ был признан FIFA самым успешным в истории мирового футбола по финансово-экономическим и социальным показателям [1, с.121-124].

Вывод

В ходе анализа были рассмотрены основные проблемы развития футбола в России. И выделили такие проблемы как: финансирование клубов РПЛ, лимит на легионеров. Для дальнейшего развития футбола в России предложено две перспективы, базирующихся на развитие либо внутреннего чемпионата, либо развития спортсменов и тренеров в сильных чемпионатах.

1. Ахметова Д.Э., Валиева И.И., Ибрагимов И.Ф. Факты, особенности и результаты чемпионатов мира по футболу 2010-2022 гг // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 121-124. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50460796> (дата обращения: 05.04.2023)
2. Ибрагимов И.Ф., Тазтдинова О.Ю. Причины попадания команд аутсайдеров в четвертьфинал чемпионата мира по футболу 2022 // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 93-7. С. 144-146. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=50460805> (дата обращения: 05.04.2023)
3. Макаров Д. С. Тенденции развития современного футбола в России / Д. С. Макаров. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2015.— № 21 (101). — С. 531-535.
4. Мельников А.А., Зазулина Е.В. Современное развитие футбола в России. Современная школа России. — Текст: непосредственный // Вопросы модернизации. — 2021. — № 8-1 (37). — С. 204-205.
5. Черданцев Г.В. Чемпионаты мира по футболу. 1930-2022 – АСТ, 2022 г. – 55 с.
6. Sports.ru: [сайт] – Москва, 2021. URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/fresnews/2886689.html> (дата обращения: 01.04.2023).
7. Championat.com: [сайт] – Москва, 2020. URL: <https://www.championat.com/football/article-4208027-problemy-rossijskogo-futbola-limit-vysokie-zarplaty-i-korrupcija.html> (дата обращения: 02.04.2023).

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Кохан Д.А.¹

Технологии, применяемые в фиджитал-спорте

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-541

Аннотация

В статье «Технологии, применяемые в фиджитал-спорте» представлен анализ технологий и оборудования, применяемых в фиджитал-спорте на основе турниров, проведенных в Казани в конце 2022 – начале 2023 года. Рассматриваются как цифровые технологии, так и спортивный инвентарь, используемый в соревнованиях по данному виду спорта. В ходе проведения исследования применялись теоретические методы исследования, такие как изучение интернет-ресурсов и их анализ.

Ключевые слова: спорт, информационные технологии, фиджитал-спорт, цифровизация, физическая культура.

Abstract

The article "Technologies used in digital sports" presents an analysis of technologies and equipment used in digital sports based on tournaments held in Kazan in late 2022 - early 2023. Both digital technologies and sports equipment used in competitions in this sport are considered. In the

course of the study, theoretical research methods were used, such as the study of Internet resources and their analysis.

Keywords: sports, information technologies, phygital-sport, digitalization, physical culture.

Цифровизация является главным трендом в любой сфере человеческой жизни. Информационные технологии внедряются повсеместно: от промышленности до медицины и образования, принося с собой новые возможности. В настоящее время информационные технологии широко используются в сфере физической культуры и спорта. Понятием «киберспорт» уже никого не удивить. Однако, на перенесении соревнований в виртуальную среду внедрение цифровых технологий в сферу спорта не остановилось. В конце 2022 года и в начале 2023 в Казани были проведены 4 турнира по новым видам спорта. А в январе 2023 года в Министерстве спорта РФ был подписан приказ о включении фиджитал-игр во Всероссийский реестр видов спорта, и в 2024 году в Казани будет проведен крупный турнир по новым дисциплинам под названием «Игры будущего», что говорит об актуальности темы и заинтересованности ей на уровне государства.

Целью исследования является изучение и анализ технологий и оборудования, применяемых в различных дисциплинах фиджитал-спорта.

Задачи исследования:

- С помощью анализа интернет-ресурсов изучить суть фиджитал-спорта.
- Проанализировать и классифицировать технологии и оборудование, применяемые в данном виде спорта в зависимости от их применения в виртуальных или реальных соревнованиях.

Понятие «фиджитал-спорт» - новое, а термин «фиджитал» (phygital) является составным из двух английских слов: physical и digital, что отлично отражает его суть: в фиджитал-спорте соревнования происходят в двух мирах – физическом и цифровом, объединяя классический спорт с киберспортом.

Чтобы понять, какие технологии и оборудование используются в этом новом виде спорта, нужно рассмотреть, из чего он состоит. Анализ произведен на основе программ Фиджитал Игр, проведенных с сентября 2022 по март 2023 года. Всего таких игр было четыре. В таблице 1 приведена информация о дисциплинах, в которых соревновались участники в рамках данных игр.

Таблица 1

Дисциплины проведенных Фиджитал Игр.

Фиджитал Игры и даты проведения	Дисциплины	Виртуальное соревнование	Соревнование в реальности
Первые Фиджитал Игры. 21.09.2022-23.09.2022	Фиджитал-футбол	FIFA Volta	Мини-футбол
	Фиджитал-баскетбол	NBA2K	Баскетбол 3*3
	Beat Saber	VR-игра Beat Saber	
	Гонки дронов	VR+площадка для гонок дронов	
Вторые Фиджитал Игры 24.11.2022, 26.11.2022, 09.12.2022-10.12.2022	Фиджитал-гонки	Assetto Corsa	Картинг
	Фиджитал-единоборства	Mortal Kombak 11	ММА
	Фиджитал-хоккей	NHL 22	Хоккей 3*3
Третьи Фиджитал Игры 05.02.2023-11.02.2023	Турнир по скоростному прохождению игр	ПК-версии игр, выдвинутых на соревнования	-
	Фиджитал Турнир по MLBB и Лазертаг	MLBB, мобильные устройства	Площадка для игры в лазертаг
	Фиджитал Турнир по Dota 2 и Лазертаг	Dota 2, ПК	Площадка для игры в лазертаг
	Фиджитал Турнир по Warface и Лазертаг	Warface, ПК	Площадка для игры в лазертаг
	Фиджитал Турнир по CS:GO и Лазертаг	CS:GO	Площадка для игры в лазертаг
Четвертые Фиджитал Игры	Фиджитал-гонки	Assetto Corsa	Зимний картинг

Принимая сведения, полученные из таблицы 1 и информацию о том, что в феврале 2024 года планируется проведение Игр Будущего, состоящих из всех дисциплин, представленных в четырех ранних турнирах, можно утверждать, что в ходе Фиджитал Игр используются не только цифровые технологии и классический спортивный инвентарь, но и снаряжение для спортивных игр, например, лазертага. Оборудование и технологии, используемые в фиджитал-спорте приведено в таблице 2.

Таблица 2

Оборудование и технологии, используемые в фиджитал-спорте.

Цифровые технологии	Классический спортивный инвентарь	Другое оборудование и снаряжение
Персональные компьютеры с возможностью установки спортивных симуляторов и подключения к интернету	Футбольный инвентарь и экипировка	Снаряжение для игры в лазертаг
PlayStation	Баскетбольный инвентарь и экипировка	Оборудование для управления дронами
Xbox	Хоккейный инвентарь и экипировка	
Мобильные устройства типа «смартфон»	Экипировка для соревнований по ММА	
Шлем или очки виртуальной реальности	Снаряжение для картинга	
Контроллеры виртуальной реальности		
Игровые рули и педали для симуляторов спортивных гонок		

Диаграмма для визуализации соотношения технологий, применяемых в фиджитал-спорте представлена на рисунке 1.

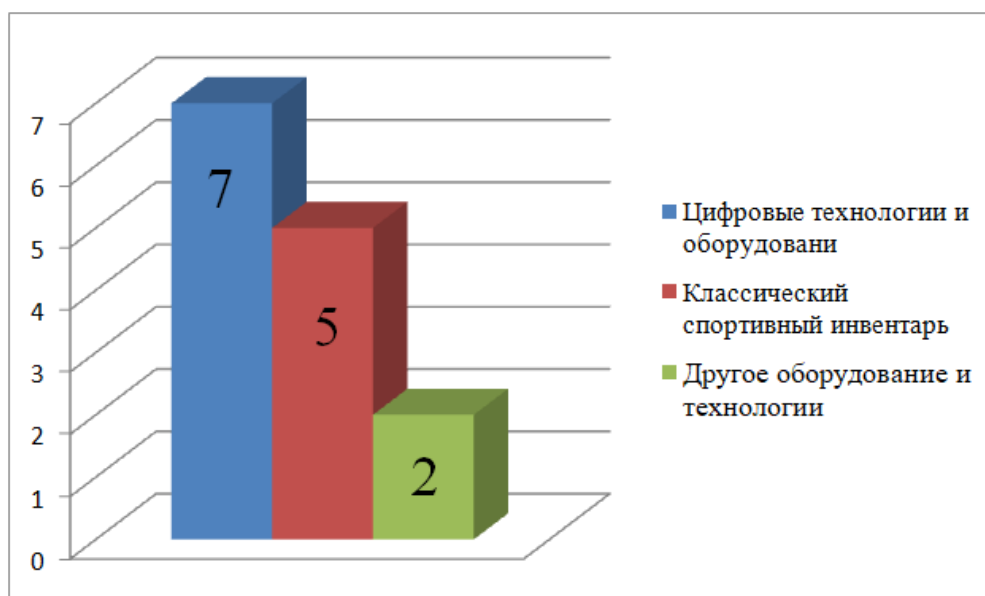


Рисунок 1. Соотношение технологий и оборудования, применяемых в фиджитал-спорте.

Из рисунка 1 видно, что на прошедших соревнованиях по фиджитал-спорту, было применено 14 типов различного оборудования, из них: 7 видов оборудования, относящегося к информационным технологиям, 5 типов экипировки, относящейся к классическому спортивному инвентарю и 2 – технологии для проведения спортивных игр.

Исходя из вышеизложенного сделаны выводы о том, что соревнования по фиджитал-спорту происходят с применением как классического спортивного инвентаря, так и

информационных технологий и снаряжения для спортивных игр, однако больший упор (50% от всего оборудования) делается на информационные технологии, что делает развитие фиджитал-спорта перспективным, привлекая к спортивной деятельности все большие слои общества.

1. Ибрагимов И.Ф., Шамсутдинова Д.Р., Абзалова С.В., Гарипова А.Д. Применение информационных технологий в студенческом спорте // Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии : Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции. – 2022. – С. 428-432.
2. Ибрагимов И.Ф., Щербакова В.В., Сунгатуллин Р.И. Социальные аспекты развития физической культуры и спорта в России // Вопросы педагогики. – 2022. – № 1-1. – С. 321-324.
3. Министерство спорта Российской Федерации. Официальный сайт [электронный ресурс] – URL: <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>.
4. Официальный сайт Игр Будущего в концепции фиджитал [электронный ресурс] – URL: <https://gamesofuture.com/>.
5. Фиджитал-игры: спорт будущего, который заменит киберспорт [электронный ресурс] – URL: <https://synergytimes.ru/evolve/fidzhital-igry-sport-budushchego-kotoryy-zamenit-kibersport>.

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Тазтдинова О.Ю.¹

**Чего ждать от фигурного катания в России в 2023 году:
упадка или достижения нового уровня**

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-542

Аннотация

В этой статье приводятся результаты собственного исследования, проведенного среди жителей Татарстана в 2023 году, целью которого является получение ответа на вопрос: Что ждет фигурное катание в России в 2023 году? Рассматриваются возможные варианты развития данного вида спорта в стране, а также проблемы, с которыми столкнулись российские спортсмены.

Ключевые слова: фигурное катание, конкуренты, дисциплины, кубок России.

Abstract

This article presents the results of our own research conducted among residents of Tatarstan in 2023, the purpose of which is to get an answer to the question: What awaits figure skating in Russia in 2023? Possible options for the development of this sport in the country are being considered, as well as the problems faced by Russian athletes.

Keywords: figure skating, competitors, disciplines, Cup of Russia.

Фигурное катание известно предметом международной гордости. Советский Союз завоевал множество олимпийских медалей в конькобежном спорте, фигурном катании. Фигурное катание было тем, где мы действительно доминировали в рейтингах и чартах, только Ирина Роднина выиграла 10 чемпионатов мира и 3 золотые олимпийские медали. СССР, а впоследствии и Россия, выигрывали золото в фигурном катании — будь то одиночное катание, парное катание или танцы на льду — на всех зимних Олимпийских играх с 1964 года по настоящее время, за исключением игр 2010 года в Ванкувере, на которых нам досталось только серебро [3].

Успехи советских лет были достигнуты не на пустом месте. Фигуристы, которые поднялись на вершину, вышли из многочисленных рядов фигуристов на региональном и муниципальном уровне, а те, кто навсегда останется любителем, знали свой путь на льду и будут продолжать с любовью следить за спортом. Нужно было иметь десятки тысяч

честолюбивых спортсменов, чтобы выявить и выбрать из них наиболее способных наверх. Согласно этой модели, если рождался какой-либо талантливый будущий спортсмен, у него были хорошие шансы действительно правильно тренироваться и преуспеть в одном из видов спорта [1].

Но из-за напряженной политической ситуации по всему миру, раздалась фраза: «Самая доминирующая страна в этом виде спорта снова отсутствует» - вот такой громкий заголовок можно видеть на порталах других стран.

В связи с этим нами была поставлена цель – провести социологическое исследование и выяснить, чего ждать от фигурного катания в 2023 году.

Задачей исследования стало – определить, будет ли этот вид спорта развиваться в России, несмотря на введенные на страну санкции, а также изучить историю возникновения фигурного катания.

В последний раз, когда крупное соревнование по фигурному катанию было открыто для всего мира, Россия возглавила турнирную таблицу зимних Олимпийских игр 2022 года с шестью медалями и двумя золотыми. Страна выглядела готовой доминировать и на прошлогоднем чемпионате мира, прежде чем ситуация в мире спровоцировала массовый запрет на участие в международных видах спорта, из-за которого российские фигуристы также пропустили весь сезон Гран-при 2022-23 годов, а теперь и свой второй чемпионат мира подряд [2].

Отсутствие российских спортсменов больше всего будет ощущаться в женских соревнованиях, где россиянки завоевали подиум на чемпионате мира 2021 года и, возможно, сделали бы то же самое на прошлогодней Олимпиаде, если бы молодая фаворитка титула Камила Валиева не растаяла из-за споров о допинге и не финишировала четвертой. Ранее в этом году российские власти сняли с 16-летнего подростка обвинения в правонарушениях — подозрительное решение, которое с тех пор было обжаловано Всемирным антидопинговым агентством. Если Спортивный арбитражный суд примет решение в пользу ВАДА, Россия может быть лишена победы в общекомандном олимпийском зачете, а Канада переместится с четвертого места на бронзовую медаль [4].

Но чего теперь ждать от российского спорта? Ответ на этот вопрос помогут дать результаты нашего исследования, которое было проведено среди жителей Татарстана. Участниками выступили 200 мужчин и женщин, в возрасте от 30 до 40 лет.

При проведении этого исследования респондентам был задан вопрос: Считаете ли вы, что российские спортсмены смогут развить фигурное катание в пределах России? Ответы разделились следующим образом (рис.1).

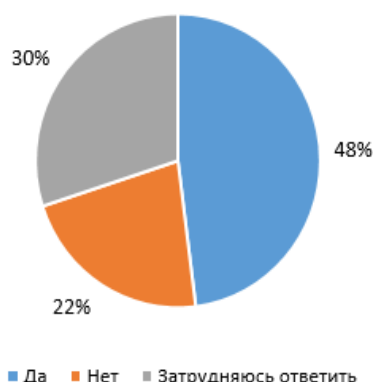


Рисунок 1. Считаете ли вы, что российские спортсмены смогут развить фигурное катание в пределах России?

Исходя из полученных ответов, можно сделать вывод, что у российского фигурного катания во время санкций есть будущее, однако большая половина опрошенных либо затрудняется ответить, либо вообще не верит в развитие данного вида спорта в нашей стране.

Основываясь на результаты данного опроса, необходимо было выяснить, что поможет российским фигуристам достичь нового уровня в этом спорте (рис.2).



Рисунок 2. Как вы считаете, что нужно для того, что фигурное катание в России во время санкций достигло нового уровня?

Наглядно видно, что развитие спорта зависит от желания самих спортсменов, которые будут заинтересованы в своем деле. Нельзя не учитывать то, что значительная доля опроса сводится к политике чиновников, которые смогут грамотно исполнять свою работу. Поддержка фигуристов гражданами занимает всего лишь 5% от общего числа опрошенных, но данный факт тоже не должен оставаться без внимания, так как российские спортсмены должны ощущать и получать нашу поддержку.

Отстранение российских спортсменов от международных соревнований казалось непростительным злом, ведь они потеряли многих звезд мирового и отечественного уровня! Как ни странно — мотивации продолжать карьеру у них было меньше – как будто бы пандемия коронавируса продлилась гораздо дольше того времени, что есть сейчас на самом деле...

Тем не менее, еще слишком рано паниковать и сокрушаться по поводу разрушения судеб талантливых фигуристов. Россия легко может стать новым центром силы в самом красивом виде спорта. Чтобы сделать это, правительству страны нужно немного потрудиться.

Для этого следует ожидать компетентной работы от российских чиновников. Нет сомнений, кто в последнее время задал тон для развития художественного катания в мире. У наших спортсменов не было конкурентов практически во всех областях, что свидетельствовало о недостижимом уровне катания, так что, фактически, главной битвой за медали была борьба в стране. Остается только институционализировать превосходство нашей федерации на бумаге, организовать полную систему стартов, которая заменит международный сезон спортсменов, под эгидой ISO.

Прежде всего, это касается Кубка России, который по форме и содержанию очень похож на серию Гран-при. Если конкурс хорошо организован, эти конкурсы можно заменить. Главный вопрос, на который должны ответить чиновники, - количество этапов. Для повышения интереса аудитории, конечно, можно увеличить частоту стартов, но нужно опираться на физические данные спортсменов. Утомление может подорвать здоровье наших вершин, но их присутствие поэтапно необходимо просто для привлечения внимания. Также чиновники должны подумать о качестве арен, которые будут проходить в турнирах. Теперь у нас есть возможность показывать большие конкурсы в разных городах, веселые болельщики по всей России, но тренировочные площадки, которые не подойдут.

Финансирование и есть та самая глобальная проблема, которую необходимо решить. Спортсмены потеряли основной источник дохода в виде зарубежных стартов и теперь нуждаются в компенсации. У не совсем известных спортсменов остались ледовые шоу, подкатки, тренерская работа, но у тех, кто нацелен на плодотворную работу и концентрируется на соревновательной практике, банально не будет ни сил, ни времени на это. Здесь не в силах

помочь ни контракты на рекламу, которые и так сейчас являются редкостью. Популяризация фигурного катания в России происходит за счёт громких вывесок и историй о жёстком противостоянии Плющенко и Тутберидзе, но хотелось бы большего разнообразия.

Таким образом, можно отметить, что у России появился карт-бланш на нововведения в 2023 году. Пока наше фигурное катание находится в изоляции, мы можем его модернизировать, а по возвращении предложить правки в существующие правила. Международный союз конькобежцев всерьёз намерен поднять возрастной ценз, однако нашей федерации нет нужды придерживаться этого нововведения. Сильнейшие юниорки составят достойную конкуренцию взрослым и при этом сами не потеряют в развитии, так как их не будут искусственно сдерживать. Карьера Акатъевой, Самоделкиной, Петросян и многих других будет спасена, и для этого им не надо будет менять спортивное гражданство.

В свое время такой путь решили выбрать Екатерина Рябова, Екатерина Куракова, Морис Квителашвили, Анастасия Губанова и некоторые другие спортсмены. Для таких ребят путь на наши старты всегда открыт. Сотрудничество с белорусской федерацией, которую также включили в персоны нон грата, поможет разнообразить состав участников. В перспективе можно пригласить членов и более сильных сборных, но только при условии взаимной договорённости [5].

Отходных путей у России в связи со сложившейся ситуацией оказалось не так уж и мало, и что-то подсказывает, что наша федерация не намерена опускать руки и даст бой санкциям. От вынужденной изоляции мы только выиграем. В связи с чем можно сделать вывод, что Россия была и будет лучшей в своем деле, главное здесь, правильная работа соответствующих органов и организаций. Это все, что нужно для подъема страны в любом виде спорта.

1. Алиев Р. «Россию лишили поколения фигуристов», [Электронный ресурс] // URL: <https://sportbc.ru/news/62ed15039a794740add7ceac> (дата обращения 12.04.2023).
2. Мишин А. Н. Отечественная история фигурного катания на коньках /А. Н. Мишин, К. З. Гуляев, Ю. В. Якимчук. – Москва : Издательский дом «Олимп», 2006. – 432 с.
3. Мишин А.Н., Якимчук Ю.В. Фигурное катание в России: факты, события и судьбы. – М.: Северо-Восток, 2007.- 121 с.
4. Шапиро В.А. Фигурное катание как космический полет. – СПб: Реноме, 2015. – 94 с.
5. Федерация фигурного катания на коньках России. – [Электронный ресурс] // URL: www.fsrussia.ru (дата обращения 12.04.2023).

Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}, Ходырева А.О.¹

Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет

(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-543

Аннотация

В статье «Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом», базирующейся на проведении опросного анкетирования, предпринимается попытка выявления отношения студентов высшей школы к занятиям физической культурой и спортом. Респондентами стали пятьдесят обучающихся КГЭУ. Результаты таковы, что студенты вуза чаще всего посещают учебные занятия по физической культуре лишь из-за необходимости и лишь малая часть студентов ходят в связи с собственным желанием.

Ключевые слова: высшая школа, спорт, физическая культура, здоровье, студент, активный образ жизни, студенты.

Abstract

In the article «The attitude of students to physical culture and sports», based on the conduct of a questionnaire survey, an attempt is made to identify the attitude of higher school students to physical culture and sports. Fifty students of KSEU became respondents. The results are such that university students most often attend physical education classes only out of necessity and only a small part of students go in connection with their own desire.

Keywords: high school, sports, physical education, health, student, active lifestyle, students.

В современных высших учебных заведениях одной из актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни, а также созданию хороших условий для занятий физической культурой и спортом. Благодаря знаниям, полученным на занятиях по физической культуре, студенты должны научиться осознавать значимость этой дисциплины в развитии личности человека, повысить уровень физической и умственной работоспособности, а также сформировать правильное отношение к здоровому образу жизни, развить психологические и физические качества, которые важны для их дальнейшей профессиональной деятельности[1].

Повышение мотивации у студентов к постоянным занятиям физической культурой и спортом — это одна из основных задач любого учебного заведения. Студенты, которые активно занимаются спортом более коммуникабельные. Также, у них больше проявляются качества лидера. Они более энергичны, справедливы, пунктуальны и ответственны. Такие студенты активнее проявляют себя в процессе обучения, они стрессоустойчивы и уверены в себе, имеют высокий уровень здоровья. Не стоит так же забывать и о том, что физическое воспитание является важной частью разностороннего развития человека. Студентам так же необходим и отдых от интеллектуального труда. В этом случае занятия физкультурой позволяют на время поменять род деятельности на физическую активность. Все это говорит о значимости физической культуры в высших учебных заведениях и определяет важность популяризации физической культуры среди студентов[2].

Сейчас более 80 % студентов юношей и 72% девушек 1 курса посещают учебные занятия по физической культуре только из-за необходимости. В то время как 20% студентов юношей и 24% девушек ходят на занятия из-за собственного желания улучшить своё физическое состояние.

Рассмотрим цели посещения студентами занятий по физической культуре в вузе (рис.1).

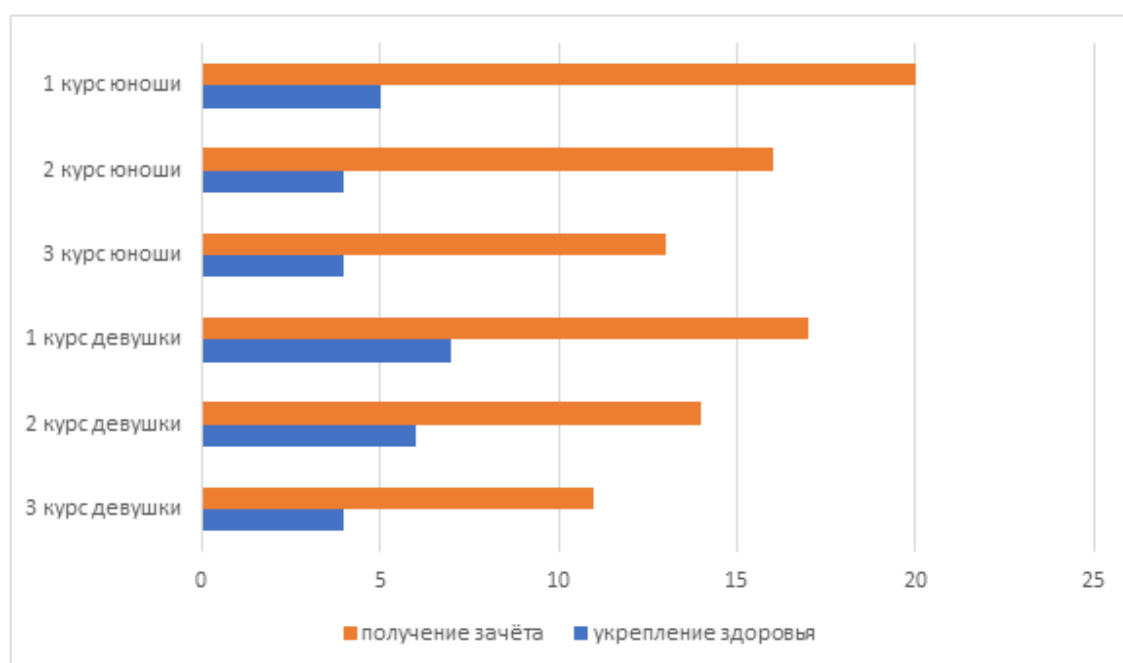


Рисунок 1. Цели посещения занятий физической культурой студентами.

Из рис.1. видно, что основная цель посещения занятий по физической культуре это не улучшение здоровья, качества тела, а получение зачёта. С каждым курсом посещаемость занятий по физкультуре падает. Если на первом курсе занятия посещают около 96% юношей и 94% девушек, то к третьему курсу это число уменьшается до 68% юношей и 52% девушек.

Также, стоит отметить, что интерес к занятиям физической культурой является средним как в школе, так и в вузе.

После школы часто заниматься спортом прекращают девушки. Это может быть связано с нехваткой свободного времени, которое они начинают тратить на домашние задания, общение с друзьями, работу, научную деятельность и т.д. Изучение и анализ ответов студентов о видах спорта, которыми они предпочитали заниматься в школе или продолжают заниматься в данное время, позволило выявить самые популярные виды физической активности. Наибольшее количество юношей выделили спортивные игры. Девушки в школьные годы чаще занимались так же спортивными играми, а во время обучения в вузе стали уделять внимание аэробике, растяжке и её разновидностям.

Стоит отметить, что занятия по физической культуре будут эффективнее и лучше, если студенты поймут цели физической культуры и какую пользу они могут получить из этих занятий, для себя. Поэтому нужен поиск таких способов проведения занятий по физической культуре, которые более эффективно смогли бы обеспечить формирование хорошего отношения студентов к занятиям физической культурой.

Применение только классических способов воздействия, часто разрозненных между собой, не учитывающих индивидуальные особенности обучающихся, являются недостаточно эффективными. Лучше использовать целостную систему организации занятий и способов воздействия, тем самым, повышать интерес учащихся к той деятельности, на которую их ориентирует преподаватель. Функция таких способов воздействия должна быть заключена в обеспечении мотивации студентов, адекватно принятой ими цели деятельности, в результате чего формируется положительная направленность на нее [3].

Повышение мотивации к спортивной деятельности - это медленный процесс, так как студентам нужно самостоятельно понять предложенные способы улучшения здоровья и увидеть хороший результат от их применения [4].

Таким образом, необходимость поиска способов повышения интереса и мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов не вызывает никакого сомнения. Хорошо организованные, увлекательные, качественные занятия физической культурой привлекают гораздо больше студентов. Всё вышесказанное говорит о необходимости принятия серьёзных мер по привитию студентам интереса к разным видам физической активности, мотивации к занятиям спортом, а также в целом формирования у них желания вести здоровый образ жизни.

1. Кравцов, Е.А. Исследование отношения студентов к занятиям физической культуры в УВО / Е.А. Кравцов. — Текст : электронный // NovaInfo, 2021. — № 129. — С. 93-95. — URL: <https://novainfo.ru/article/18844> (дата обращения: 13.04.2023).
2. Самарина, Ю. Е. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе / Ю. Е. Самарина, В. П. Демеш. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 48 (338). — С. 468-471. — URL: <https://moluch.ru/archive/338/75722/> (дата обращения: 13.04.2023).
3. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 13.04.2023).
4. Кондаков В.Л., Копейкина Е.Н., Балышева Н.В., Усатов А.Н., Скруг Д.А. ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ СОВРЕМЕННОГО ВУЗА // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 1-1. ; URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=18861> (дата обращения: 13.04.2023).

Кандауров М.К., Николаева И.В.

Избыточный вес и его влияние на здоровье человека

Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-544

Аннотация

В статье рассматривается вопрос негативного влияния избыточной массы тела на здоровье человека. Приводятся данные опроса студентов СГЭУ о наличии лишнего веса и факторах, способствующих его появлению.

Ключевые слова: избыточный вес, индекс массы тела, здоровье, студенты, двигательная активность.

Abstract

The article deals with the issue of the negative impact of overweight on human health. The data of a survey of SSEU students on the presence of excess weight and factors contributing to its appearance are given.

Keywords: overweight, body mass index, health, students, physical activity.

Вопрос избыточной массы тела волнует значительное количество людей. Данная проблема касается не только людей зрелого возраста, но и молодого поколения. Низкая двигательная активность, большая учебная нагрузка, сидячий и малоподвижный образ жизни провоцируют возникновение у студенческой молодежи избыточной массы тела [7]. Также одним из факторов, способствующим появлению лишнего веса является неправильное питание [8].

В результате опроса, который провел фонд «Спорт» в рамках проекта «Гимнастика в кармане», 15,6% опрошенных россиян имеют избыточный вес. На первый взгляд, эта цифра не является внушительной, но это означает, что практически каждый шестой человек в России страдает от излишнего веса.

Целью данной статьи является рассмотрение влияния и последствий избыточного веса для здоровья человека.

Задачи исследования: 1) выявить основные причины появления избыточного веса; 2) определить влияние избыточного веса на здоровье человека; 3) выявить наличие проблемы избыточного веса и факторов, способствующих появлению лишнего веса, у студентов Самарского государственного экономического университета.

Можно выделить две категории причин возникновения избыточного веса:

- 1) причины, которые зависят от нас: малоподвижный образ жизни; недосыпание; употребление еды в чрезмерных количествах; некорректное расписание дня (прием пищи перед сном);
- 2) причины, независящие от нас: генетическая предрасположенность; прием гормональных препаратов; нарушение обмена веществ; гормональные сбои; стресс, который мы не в состоянии контролировать; физиологическое состояние (беременность).

Чтобы определить, есть ли у человека излишний вес, нужно определить индекс массы тела конкретного человека (ИМТ).

Индекс массы тела – величина, которая позволяет оценить избыточный вес человека или степень ожирения, рассчитывается на формуле: $I = m/h^2$, где m – масса тела (кг); h – рост человека (м).

Если ИМТ менее 16, значит у человека выраженный дефицит массы тела, при 16-18,5 тоже наблюдается дефицит массы, 18,5-22,5 являются оптимальными значениями (нормой), 25-

30 – избыточная масса тела (предожирение). Далее ИМТ показывает степень ожирения: 30-35 – первая степень, 35-40 – вторая степень, 40 и более – третья степень ожирения.

Избыточная масса тела оказывает негативное влияние на здоровье человека. В первую очередь, от лишнего веса страдает сердечно-сосудистая система. Сердце с увеличением веса испытывает повышенную нагрузку, что способствует развитию ряда заболеваний. Избыточный вес отрицательно влияет на опорно-двигательный аппарат человека. При высокой степени ожирения (начиная со 2) часто наблюдается расстройство обмена веществ и возникновение эндокринных заболеваний.

Существует множество методов для того, чтобы избавиться от избыточного веса: диета, физические нагрузки, специальные препараты, хирургическое вмешательство.

Многие люди за помощью в решении проблемы лишнего веса обращаются к сети Интернет. Однако, если проблема серьезная, то разумнее обратиться к специалисту, который подберет средства и методы снижения веса с учетом конкретных индивидуальных особенностей. Если необходима незначительная корректировка веса, то можно справиться самостоятельно. Для этого следует создать оптимальный двигательный режим и внести коррективы в питание [1, 5, 6]. Увеличить двигательную активность можно с помощью использования различных физических нагрузок. Применение силовых тренировок способствует не только снижению жировой массы, но и наращиванию мышечной [2, 3, 4].

Нами было проведено исследование по вопросам наличия избыточной массы тела и изучения факторов, способствующих появлению лишнего веса у студентов Самарского государственного экономического университета.

Анкетирование включало следующие вопросы:

1. Соблюдаете ли вы какую-либо диету?
2. Сколько км в день вы проходите (в среднем)?
3. Принимаете ли Вы препараты, которые могут повлиять на Ваш вес?
4. Сколько часов в сутки Вы спите?
5. В какое время у Вас происходит последний прием пищи?
6. Какие-то члены вашей семьи обладают излишним весом?
7. Наблюдались ли у Вас гормональные сбои или нарушения обмена веществ?
8. Расчет ИМТ (Индекс массы тела).

Расчет ИМТ(индекс массы тела). $ИМТ = M / H^2$ М-масса тела(измеряется в кг) Н-рост человека(измеряется в м)

30 ответов

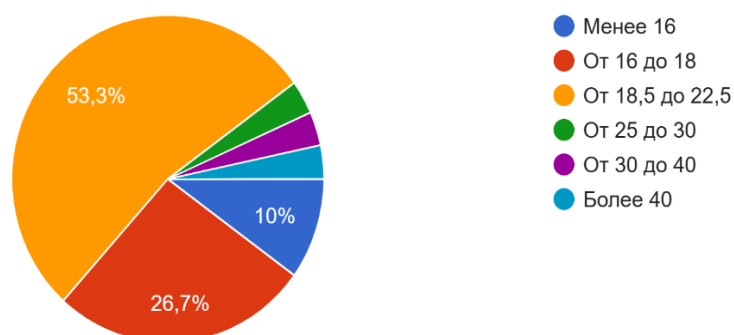


Рисунок 1.

Из данной диаграммы следует, что 10% из числа опрошенных имеют излишний вес, у основной массы (53,3%) показатели находятся в норме, и у 36,7% наблюдается недостаток веса.

Оцените свою физическую активность. Сколько км в день(в среднем) вы проходите?

29 ответов

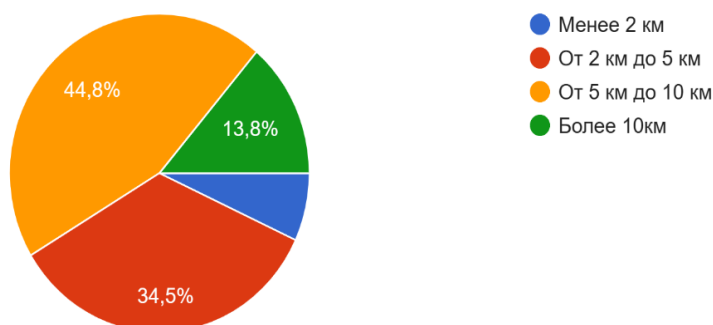


Рисунок 2.

Сколько часов в сутки Вы спите?

30 ответов

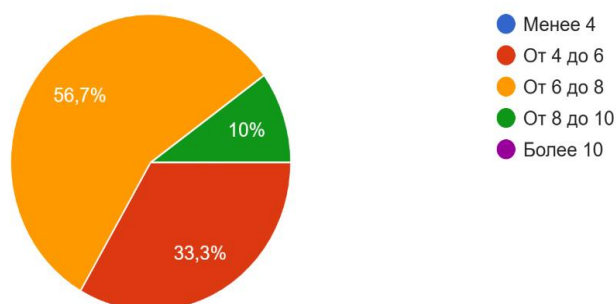


Рисунок 3.

В какое время у Вас происходит последний прием пищи?

30 ответов

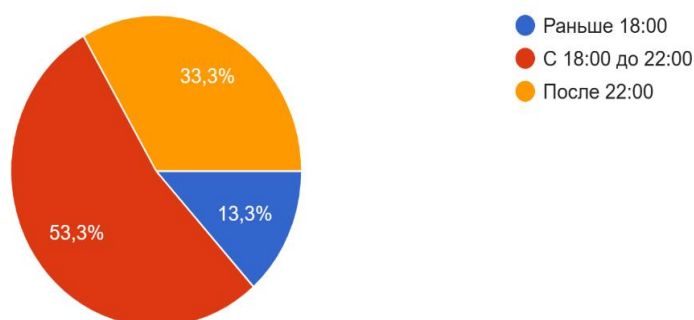


Рисунок 4.

В результате опроса выявлено, что примерно третья часть опрошенных проходит в день от 2 до 5 км, 44% преодолевают от 5 до 10 км и еще 13% – 10 и более км в сутки.

Важным фактором здоровья является достаточное количество сна. Выявлено, что 2/3 опрошенных спит от 4 до 6 часов в сутки, что является критически малым количеством сна.

Больше половины опрошенных принимают пищу после 22:00, что также негативно сказывается на их массе тела. Также примечательно, что 53% респондентов указали, что у них хотя бы один член семьи обладает излишним весом, у 66,6% наблюдались гормональные сбои или нарушения обмена веществ, 100% опрошенных не принимают никакого рода препараты, сказывающиеся на их весе. Более 2/3 опрошенных не придерживаются диеты.

Таким образом, проведенное исследование свидетельствует о том, что излишним весом страдают не более 10% студентов. Однако, наблюдаются ряд факторов, которые в дальнейшем могут спровоцировать возникновение лишнего веса. Студентам необходимо внести коррективы в организацию питания и сна, а также увеличить объем двигательной активности.

1. Иванова Л.А., Казакова О.А., Попова А.О. Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом: учебное пособие. Самара, 2016. 44 с.
2. Зизикова С.И., Николаев П.П., Посашкова О.Ю., Завлина Ю.И., Аверьянова Н.А. Сравнительный анализ показателей толщины кожно-жировых складок у спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 3 (205). С. 169-173.
3. Николаев П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в женском силовом троеборье // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2016. № 6. С. 48.
4. Николаев П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в женском силовом троеборье // Интегративные процессы и межпредметные связи в системе образования физической культуры и спорта: материалы международной научно-практической конференции. 2016. С. 197-199.
5. Савельева О.В., Матюшина А.С. Влияние спортивного питания на здоровье человека // Физическая культура, спорт и здоровье. 2019. № 33. С. 93-95.
6. Суркова Д.Р., Пискайкина М.Н., Смирнова У.В. Здоровый образ жизни: необходимость тренировок и сбалансированной диеты // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2018. № 1 (6). С. 84-87.
7. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1 (1). С. 145-147.
8. Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Роль здорового образа жизни и занятий спортом в жизни студентов Самарского государственного экономического университета // Наука XXI века: актуальные направления развития: материалы международной заочной научно-практической конференции. 2015. С. 970-973.

Карамова А.З.¹, Ибрагимов И.Ф.^{1,2,3}

**Занятия плаванием как эффективный способ поддержания и укрепления
здоровья студентов**

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-545

Аннотация

В данной работе рассматривается влияние регулярных занятий плаванием на здоровье студентов. Оговорены особенности данного вида спорта, обусловлена необходимость занятий данным видом физической активности. Определено влияние, оказываемое занятиями по плаванию, на здоровье студентов.

Ключевые слова: занятия физической культурой и спортом, плавание, студент, укрепление здоровья.

Abstract

This paper examines the impact of regular swimming lessons on the health of students. The features of this sport are discussed, the need for this type of physical activity is determined. The influence exerted by swimming classes on the health of students is determined.

Keywords: physical culture and sports, swimming, student, health promotion.

Сегодня одной из острых проблем, требующих незамедлительного решения является проблема совершенствования физической подготовленности, укрепления здоровья молодого поколения, а именно студенческой молодежи, решение данной проблемы – одна из важнейших задач государства.

Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи – одно из востребованных направлений работы высших учебных заведений. Сегодня каждое учебное заведение, в том числе высшее учебное заведение, обязано вести пропаганду здорового образа жизни, а также организовывать мероприятия и принимать меры по привлечению студентов к развитию своих спортивных навыков. Важно отметить, что регулярные занятия физической активностью влекут за собой повышение работоспособности, повышению координации движений, укреплению мышц и автоматизации мышечных движений, улучшению реакции, увеличению сообразительности, выносливости и быстроты, а также повышению красоты и привлекательности тела и духа. Особое развитие получили программы тренировок, включающие различные упражнения, имеющие циклический характер, одним из таких упражнений является плавание.

Плавание как вид спорта является наиболее безопасным, как вариант физической активности наиболее универсален, он подходит для всех возрастов, а противопоказания к занятиям сведены к минимуму. Сегодняшняя тенденция ухудшения здоровья студентов, а также их плавательной подготовки требуют разработки эффективных программ тренировок, которые будут составлены с учетом всех имеющихся нарушений и отклонений в состоянии здоровья студентов, а также с учетом уровня физической подготовки.

С точки зрения плавательной подготовки в высшем учебном заведении, дела обстоят не очень хорошо, так как зачастую наблюдается дефицит бассейнов, и отведение малого количества времени на занятия в них. Также зачастую можно встретить отсутствие предметной базы занятия по данному виду спорта в связи, с чем он заменяется другими видами спорта, тем самым студент теряет возможность получения плавательных навыков и тех положительных эффектов, которое оказывают занятия плаванием.

Рассмотрим более подробно влияние плавания на организм студентов.

Плавание производит терапевтический эффект, особенно эффективны упражнения, направленные на устранение боли в суставах, исправление сколиоза, укрепление мышечного корсета. Отличительными особенностями тренировок в воде являются: снятие боли и уменьшении воспалительного процесса при нахождении в воде, при плавании задействуются практически все мышцы, что говорит о комплексном развитии организма при занятиях в воде, нагрузки, которые испытывает плавающий являются более щадящими в сравнении с нагрузками, получаемыми при выполнении обычных упражнений, также регулярные тренировки по плаванию способствуют формированию устойчивых привычек гигиены. Помимо этого плавание способствует нормализации работы кровеносной системы, помогает раскрытию пор и очищению кожи, стабилизирует давление.

Плавание способно оказывать комплексную поддержку здоровья студента, имеет профилактический эффект для различных систем организма, способствует физическому развитию. Переоценить значимость такой физической активности как плавание очень трудно, однако насколько хорошо понимают это сами студенты, вопрос актуальный. С целью определения отношения студентов к плаванию был проведен социологический опрос среди студентов второго курса Казанского государственного энергетического университета, обучающихся по направлению подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника», в опросе приняло участие 54 студента. Результаты опроса оформлены ниже в виде таблиц.

Таблица 1

Умеете ли Вы плавать?

<i>Варианты ответов</i>	<i>Процент выбравших данный ответ</i>
<i>Да</i>	<i>68,5%</i>
<i>Умею, но очень плохо</i>	<i>18,5%</i>
<i>Нет</i>	<i>13%</i>

По результатам ответ на данный вопрос можем сделать вывод, что основная масса опрошенных умеет плавать, однако у более чем десятой части респондентов плавательных навыков нет.

Таблица 2

Как Вы смотрите на проведение занятий по плаванию в рамках проведения занятий по физической культуре и спорту в университете?

Готовы ли Вы стабильно посещать данные занятия?

<i>Варианты ответов</i>	<i>Процент выбравших данный ответ</i>
<i>Положительно, готов(а) стабильно посещать данные занятия</i>	59,2%
<i>Положительно, но посещать данные занятия не готов(а)</i>	16,7%
<i>Нейтрально, готов(а) стабильно посещать данные занятия</i>	13%
<i>Нейтрально, но посещать данные занятия не готов(а)</i>	9,3%
<i>Отрицательно, посещать данные занятия не готов(а)</i>	1,8%

По результатам ответов на данный вопрос можем увидеть, что 72,2% процента опрошенных готовы стабильно посещать занятия по плаванию в рамках занятий по физической культуре и спорту, проводимых в университете, однако 26% процентов опрошенных испытывают некие трудности или видят не комфортно себя на данных занятиях, отрицательно на данный вопрос ответил один человек.

Таблица 3

Если перед Вами стоял выбор: посещать занятия по физической культуре и спорту, проводимые в спортивном зале или в бассейне, что бы Вы выбрали?

<i>Варианты ответов</i>	<i>Процент выбравших данный ответ</i>
<i>Спортивный зал</i>	31,5%
<i>Бассейн</i>	63%
<i>Без разницы</i>	5,5%

По результатам ответ на данный вопрос мы видим, что основная масса опрошенных склонна к посещению занятий по физической культуре и спорту, проводимых в бассейне, три человека выразили свое безразличие к месту проведения занятий.

Таблица 4

Как часто Вы занимаетесь плаванием/ходите в бассейн?

<i>Варианты ответов</i>	<i>Процент выбравших данный ответ</i>
<i>Регулярно</i>	38,9%
<i>Иногда</i>	33,3
<i>Очень редко</i>	14,8%
<i>Не занимаюсь/посещаю</i>	13%

По результатам ответов на данный вопрос можем сделать вывод, что регулярно плаванием занимается меньше половины опрошенных студентов, данную тенденцию можно связать с нехваткой времени и дороговизной абонементов в бассейн.

Подводя итог, можем сделать вывод, что занятия плаванием являются отличным вариантом для включения в образовательную программу по дисциплине «Физическая культура и спорт», студенты относятся к данному виду спорту положительно, наблюдается заинтересованность и желание заниматься данным видом спорта, что обеспечит стабильное

посещение занятий, а следовательно укрепление здоровья и физическое развитие студенческой молодежи.

1. Филясова, В. И. Влияние плавания на организм студентов / В. И. Филясова, Т. Ю. Покровская // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 712-715. – EDN LJGTNY.
2. Куземко, Ю. В. Технология коррекционного плавания для студентов, имеющих отклонения в здоровье / Ю. В. Куземко, О. В. Пурахина, Е. В. Трушечкина // Современные наукоемкие технологии. – 2021. – № 4. – С. 168-172. – DOI 10.17513/snt.38634. – EDN FGJNYF.

Карпов Р.В., Хабибуллин А.Б.

Актуальные проблемы адаптивной физической культуры

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-546

Аннотация

В современном мире существует значительное количество людей с ограниченными возможностями, и, к сожалению, ежегодно их количество увеличивается. Но это не значит, что лица с ограниченными возможностями не могут заниматься физической культурой и спортом. Потребность решения проблемы недостатка физической нагрузки у лиц с ограниченными возможностями заложило формирование нового ответвления физической культуры, а именно, создание адаптивной физической культуры. В данной статье рассматриваются проблемы адаптивной физической культуры, которая способствует укреплению здоровья.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура; люди с ограниченными возможностями; инвалиды; ограничения возможностей здоровья.

Abstract

There are a significant number of people with disabilities in the modern world, and, unfortunately, their number is increasing every year. But this does not mean that people with disabilities cannot engage in physical culture and sports. The need to solve the problem of lack of physical activity in people with disabilities laid the formation of a new branch of physical culture, namely, the creation of adaptive physical culture. This article discusses the problems of adaptive physical culture, which promotes health.

Keywords: adaptive physical culture; people with disabilities; people with disabilities.

В социальной среде очень мало людей информировано о людях с ограниченными возможностями, тем самым им недостает помощи и поддержки, и данная группа людей является незащищенной. Данное исследование актуально, т.к. сейчас появляется все больше людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), поэтому важно, чтобы такие люди имели возможность заниматься физической культурой на равне со здоровыми людьми, улучшая и сохраняя свои физические навыки, а также развивали навыки коммуникации со сверстниками. Лица с ОВЗ стараются социализировать с помощью совмещенных занятий физической культурой в обычных школах, но наличие таких учебных программ возможно не везде [1].

Именно поэтому необходимо изучить адаптивную физкультуру, её задачи и рассмотреть основные проблемы.

Лица с ограниченными возможностями здоровья в социальном плане имеют ровно такие же права и возможности, как и лица без ограничений. К лицам с ОВЗ относятся люди с нарушением здоровья, двигательной активности, которые в следствии становятся причиной

ограничения жизнедеятельности. Зачастую такие нарушения здоровья являются следствием травмы или при недостаточном развитии на этапе формирования организма. Но это совершенно не означает, что человек не способен заниматься физической культурой и спортом [2]. В правильной организации занятий физической культурой для лиц с ограниченными возможностями становится адаптивная физическая культура. Она помогает людям усовершенствовать свои физические навыки, ускоряет процесс реабилитации после травм.

Задачами адаптивной физической культуры является нечто большее, чем улучшение физических навыков. Она также помогает людям (в частности детям) выстраивать коммуникацию, налаживать общение со сверстниками, вовлекает в процесс общения и конечно же воспитывает в человеке личность. Лица с ограниченными возможностями являются уязвимой группой людей из-за приобретённых особенностей организма, из-за этого они могут подвергаться травле или насилию среди сверстников. Но человека сильного духом, который осознает свои достоинства и недостатки, нападки со стороны людей не смогут задеть или ранить. Адаптивная физическая культура развивает силу воли и духа человека, помогает в целеполагании и в достижении результатов [3-4].

Рассмотрим наиболее актуальные проблемы оздоровительной физкультуры:

- 1) Особенно важной проблемой является нехватка специалистов в данной области. Работа с инвалидами затрачивает больше психологических ресурсов. Не каждый человек готов работать с людьми, которые в большей мере нуждаются в чуткости. Также сложностью становится и большой объем знаний в областях физической культуры, медицины и психологии, который необходим при работе с лицами с ограниченными возможностями. По мимо работы тренера и наставника, также необходимо участвовать в непосредственном внедрении человека в общество;
- 2) Именно в России существует проблема с малым финансированием и развитием адаптивной физической культуры. Для лучшего результата больным необходимы комплексные меры реабилитации: медикаментозные и физические. Это позволит ускорить процесс реабилитации;
- 3) Недостаток специализированных учреждений, направленных на работу с людьми, имеющими инвалидность. Малое количество реабилитационных центров и адаптивных физкультурных комплексов, зачастую с нехваткой оборудования и специальных тренажеров для занятий с инвалидами;
- 4) Отсутствие сертифицированных врачей в стране, которые получили специальное образование. Недостаток опыта и знаний приводит к неправильным диагнозам, что в последствии играет важную роль в занятиях адаптивной физической культурой, так как комплексы упражнений для различных заболеваний подбираются индивидуально;
- 5) Не во всех городах страны возможны комфортные передвижения для инвалидов по улицам. Недостаточное количество пандусов, их отсутствие или неправильная установка могут стать проблемой даже при выходе из собственного дома, недостаток транспорта и кнопок вызова персонала;
- 6) Недостаток и отсутствие освещения важности адаптивной физической культуры для здоровья лиц с ограниченными возможностями. Информацию о специализированных центрах и комплексах приходится искать самостоятельно или получать от других людей с подобным недугом;
- 7) Из-за недостаточной информированности людей о различных заболеваниях, общество отстраненно и равнодушно относиться к инвалидам, а кто-то просто остерегается их, забывая, что они тоже люди;
- 8) Недостаток знаний для разработки и выпуска методик, направленных на работу с инвалидами;

- 9) Не заинтересованность государства в продвижении адаптивной физической культуры, отсутствие стратегии развития данного направления физической культуры [5].

Чтобы решить проблемы адаптивной физической культуры, для начала нужно избавиться от равнодушия людей к проблеме. Этого возможно добиться при активном обсуждении проблемы в СМИ, где специалисты в данной области смогут объяснить, что инвалидность – это не приговор, не опасная заразная болезнь, которая делает людей агрессивными. Что не стоит бояться и отвергать людей лишь потому, что они отличаются от вас. Следует проявить лишь немного сочувствия и внимания. Даже небольшая материальная поддержка центров, направленных на работу с инвалидами, это сможет улучшить ситуацию в стране.

Необходима также и заинтересованность государства в данной проблеме. Это позволит достичь стабильного финансирования реабилитационных центров, различных обучающих комплексов, поспособствует улучшению городской среды для социальной жизни инвалидов посредством оснащения необходимыми условиями для передвижения.

В заключение хочется отметить, что первостепенной проблемой адаптивной физической культуры является равнодушие. Продвигать адаптивную физическую культуру необходимо, чтобы сохранить и укрепить здоровье детей и взрослых с ограниченными возможностями, улучшить и социализацию в обществе.

1. Евсеев С.П. Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передериус. - М.: Сов. спорт, 2011
2. Евсеев С.П. Мировое паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал Адаптивная физическая культура №4, 2005
3. Ворожбитова, А. Л. "Адаптивная физическая культура" и "физическая реабилитация" как виды физической культуры в интерпретации ученых и будущих специалистов / А. Л. Ворожбитова // – 2013. – № 3(26). – С. 117-119. – EDN RMTWBD.
4. Позднякова, Н. Е. Адаптивная физическая культура как вид физической культуры / Н. Е. Позднякова, А. В. Ступин // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 35-37. – EDN NYTNOQ.
5. Егорова, Е. В. Адаптивная физическая культура или физическая культура для людей с ограниченными возможностями / Е. В. Егорова // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. – 2022. – № 37. – С. 64-69. – EDN WXXIUB.

Киселев В.А., Киселева З.В.

Анализ стилей спортивного плавания для коррекции осанки

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-547

Аннотация

В статье рассматривается современная проблема, связанная с ухудшением осанки детей, которым предписано для коррекции осанки заниматься плаванием. Рассматриваются спортивные стили плавания с позиции корригирующих средств.

Ключевые слова: осанка, коррекция осанки, плавание, спортивный стили плавания.

Abstract

The article deals with the modern problem associated with the deterioration of the posture of children who are prescribed to engage in swimming for posture correction. Sports swimming styles are considered from the standpoint of corrective means.

Keywords: posture, posture correction, swimming, athletic swimming styles.

Актуальность темы определена несколькими положениями. Во-первых, реальным положением здоровья детей, в частности по вопросу «здоровой» осанки. В современный период по данным ВОЗ примерно 60% школьников имеют нарушения осанки, из них у 20% диагностируется сколиоз позвоночника. В результате врачебного осмотра 90 дошкольников в городе Петрозаводске было выявлено, что более половины – 49 (54%) из обследованных детей имеют нарушения осанки [3]. Во-вторых, «современная гиподинамия» среди подрастающего поколения приобретает угрожающее состояние. Малоподвижный образ жизни, дети даже «перестали ходить», родители привезут и заберут на машине отовсюду, где занимаются дети, со школы, с внешкольных форм образовательных занятий и т.д. И даже находясь дома, в школе дети увлечены современными гаджетами и интернетом (телефоны, планшеты, компьютеры), часами напролет увлечены кибер пространством, при этом находятся в позах, которые отрицательно влияют на осанку.

В-третьих, сама организация и проведение физкультурно-спортивных занятий, нередко ухудшает осанку детей. По данным специалистов проводящих спортивную диспансеризацию, имеются случаи, когда дети, занимающиеся различными видами спорта (баскетбол, футбол, гимнастика, художественная гимнастика, легкая атлетика и даже плавание) в процессе занятий ухудшают осанку. Все, вышесказанное, и отсутствие необходимой физкультурно-оздоровительной деятельности у современного ребенка приводит к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в различные заболевания позвоночника и всего организма в целом [1,2].

Большинство родителей считают данную патологию не существенной, не столь серьезной и опасной. Однако существует прямая связь между здоровьем и осанкой. Врачи ортопеды часто детям с нарушением осанки рекомендуют заниматься плаванием, имея в виду коррекционное плавание. Но в большинстве случаев занятия проходят под эгидой спортивного плавания. В результате коррекции осанки не происходит, а наоборот идёт ухудшение. Следовательно, необходимо рассмотреть вопрос, насколько современные стили спортивного плавания подходят для коррекции осанки.

Под нарушением осанки подразумевается изменение во фронтальной, сагиттальной или горизонтальной плоскости позвоночного столба. Таким образом, спортивные стили плавания, в контексте оздоровления осанки, не должны иметь ярко выраженные движения по данным плоскостям. Иначе произойдет ухудшение осанки. Также нельзя выполнять скручивающие движения и упражнения сильно растягивающие позвоночник.

Спортивное плавание в основном направлено на достижение спортивного результата, характеризуется специальной подготовкой и участием в соревнованиях. Основная задача тренера - подготовить пловца к скоростному преодолению дистанции и показать свой максимально возможный результат. Пловцы преодолевают дистанцию строго регламентированными способами – кроль, кроль на спине, брасс и баттерфляй.

- 1) Дельфин или Баттерфляй (англ. butterfly — «бабочка») самый сложный технический способ для выполнения и для обучения. Это стиль плавания на груди, в котором левая и правая части тела, относительно позвоночного столба во фронтальной плоскости, совершают одновременные и симметричные движения. Однако ноги и таз совершают волнообразные движения, появляются ярко выраженные движения в сагиттальной плоскости. При нарушении осанки нельзя плавать баттерфляем в полной координации, потому что происходит чрезмерное переразгибание в позвоночнике в каждом отделе, что может привести дальнейшему нарушению осанки.
- 2) Брасс – по скорости плавания является медленным стилем плавания, сложно координационный для обучения, особенно движение ногами. Относительно позвоночного столба во фронтальной плоскости движения симметричные. Однако при работе руками в конце гребка появляется излишнее движение в грудной части позвоночника, выражается в округлении спины, что может

- проявляются в ярко выраженной сутулости. Современная техника басса ведёт к увеличению грудного кифоза.
- 3) Кроль (англ. crawl — ползание) — скоростной способ плавания на груди, в котором левая и правая части плечевого пояса совершают гребковый движения поочередно. Руки совершают широкие амплитудные движения в плечевом суставе, одновременно с этим ноги, тоже попеременно поднимаются и опускаются, но не имеют широких по амплитуде движений. Голова пловца находится в воде, и лишь периодически во время гребка поворачивается, чтобы спортсмен мог сделать вдох. Ассиметричные движения руками с широкой амплитудой создают ротацию плеч. Появляется скручивание позвоночного столба. Возникают излишние движения в горизонтальной и во фронтальной плоскости позвоночника, задействуется также сагиттальная плоскость. Все выше указанное говорит о том, что при нарушении осанки нельзя использовать кроль в чистом виде, так как присутствует скручивание позвоночника, что ведёт к прогрессированию нарушения осанки.
 - 4) Кроль на спине — способ плавания, который внешне схож на способ «кроль на груди» (руки совершают гребки поочередно, а ноги попеременные и непрерывное поднятие/опускание), но имеет следующие отличия: человек плавает на спине, а не на груди, и пронос над водой выполняется прямой рукой, а не согнутой, как в кроле. кроль на спине так же нельзя использовать при коррекции осанки, так как присутствует скручивание позвоночника, что приводит к дальнейшей деформации позвоночника. При нарушении осанки мышечный тонус разный и спортсмен будет интенсивней работать одной части тела (с одной стороны мышцы будут более выражены чем с другой, что приведёт к более выраженной асимметрии в осанки) [4]

Таким образом, спортивные стили и способы плавания в чистом виде, не подходят для использования в целях коррекции осанки. Необходимы специальные упражнения на воде, которые будут обладать корригирующим воздействием. Следует создавать специальные группы по плаванию, основной задачей, которых будет оздоровление осанки, а не достижение спортивного результата.

Формирование правильной осанки – это задача, которую необходимо решать общими усилиями педагогов, родителей, а также – это результат многолетнего труда самого ребёнка. Риск развития нарушений осанки особенно велик у детей, в период роста и формирования скелета. В этот период очень важно следить за осанкой и вовремя её корригировать. Для этого самое важное – иметь тесную связь с родителями, медиками и специалистами в данной случае по плаванию, а также, обеспечивать системный контроль состояния осанки, особенно в критические периоды развития детского организма.

Для коррекции осанки подходит оздоровительное плавание, так как оно снижает статическую нагрузку на позвоночник, выравнивает дисбаланс мышц спины, приводящих к искривлению позвоночника, что положительно влияет на весь организм и способствует исправлению нарушенной осанки. Специально подобранные упражнения в воде для конкретного вида нарушений осанки корректируют ее. При подборе упражнений в воде необходимо применять индивидуальный подход и учитывать характер искривления у данного человека, тогда упражнения будут приносить необходимую коррекцию для ребенка.

Из спортивных стилей плавания, возможно, использовать отдельные упражнения для коррекции, но обязательно учитывая диагноз данного ребенка. Если у ребенка есть нарушения осанки, и он приходит заниматься спортивным плаванием, родители и специалисты по спортивному плаванию должны понимать и знать, что коррекции не произойдет. Но может формироваться дальнейшее, более выраженное нарушение осанки. Так как уже есть отклонения, уже существует неравномерный мышечный тонус. Поэтому чтобы сформировать правильную осанку необходимо выровнять мышечный тонус, проработав симметрично мышечный корсет. Прежде чем отдавать ребенка в спортивное плавание необходимо проверить

осанку и если есть нарушения осанки сначала исправить их. И только потом заниматься спортивной подготовкой, добиваться спортивных результатов.

1. Дронов, А. А. Профилактика нарушения осанки и укрепление мышечного корсета: III - IV классы / А. А. Дронов // Начальная школа. - 2006. - № 3. - С. 53-54
2. Гиниятуллин, М. Н. Профессиональные технологии реабилитации, профилактики и лечения функций позвоночника / М. Н. Гиниятуллин [Текст] // Лечебная физкультура и спортивная медицина. - 2017. - № 5 (143). - С. 4-5.
3. Калабин В. И. Профилактика и исправление нарушений осанки у детей младшего школьного возраста [Электронный ресурс] // Туризм и образование: исследования и проекты: материалы II Всероссийской научно-практической конференции (23-24.11.2017 г.): научное электронное издание. - Петрозаводск, 2018. - С. 299-302.
4. Современные технологии оздоровления: опорно-двигательный кабинет биологической обратной связи в реабилитационном центре / Л. А. Касимова [Текст] // Работник социальной службы. - 2015. - № 10. - С. 108-111

Кононенко А., Агеев К.И.

Роль растяжки в профилактике травм в процессе тренировок

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

doi: 10.18411/trnio-05-2023-548

Аннотация

Статья описывает роль растяжки в улучшении физической подготовки и снижении травмоопасности при тренировках. Растяжка помогает улучшить гибкость мышц и суставов, уменьшить мышечную напряженность и боли после тренировки, а также улучшить координацию движений. Кроме того, растяжка снижает риск растяжений и травм, увеличивает кровоток и питание мышц, а также поддерживает оптимальную мышечную температуру.

Ключевые слова: растяжка, тренировка, гибкость, травмоопасность, мышечная температура.

Abstract

The article describes the role of stretching in improving physical preparation and reducing the risk of injury during exercise. Stretching helps improve muscle and joint flexibility, reduce muscle tension and pain after exercise, and improve coordination of movements. Additionally, stretching reduces the risk of strains and injuries, increases blood flow and muscle nutrition, and maintains optimal muscle temperature.

Keywords: stretching, exercise, flexibility, injury prevention, muscle temperature.

Растяжка — это упражнение, которое используется для увеличения гибкости и подготовки мышц и суставов к физической активности. Растяжка выполняется путем медленного и контролируемого растяжения мышц до уровня комфорта, после чего поза удерживается на несколько секунд.

Существует три основных вида растяжки: статическая, динамическая и баллистическая.

Статическая растяжка — это наиболее распространенный тип растяжки. Она выполняется путем медленного растяжения мышц до уровня комфорта, после чего поза удерживается на несколько секунд, обычно от 10 до 30 секунд. Повторения могут выполняться несколько раз. Основной принцип статической растяжки - контролируемое и плавное удержание позы для достижения максимального растяжения мышц.

Динамическая растяжка — это растяжка, выполняемая в движении, с использованием более активных и быстрых движений. В отличие от статической растяжки, где поза удерживается на несколько секунд, динамическая растяжка включает более активные

движения, которые повторяются несколько раз. Динамическая растяжка может включать упражнения, которые подразумевают переход от позы растяжки к движению, такие как подпрыгивания или круговые движения руками и ногами.

В статье "Острое влияние различных техник растяжки на спринтерские показатели у спринтеров", изучали влияние различных техник растяжки на спринтерскую скорость. Исследование показало, что динамическая и статическая растяжка улучшали скорость спринта, в то время как баллистическая растяжка не оказывала положительного влияния и даже ухудшала результаты [2].

Баллистическая растяжка — это растяжка, которая выполняется путем быстрых и рывковых движений, которые заставляют мышцы быстро растягиваться. Однако баллистическая растяжка может быть опасна и повышает риск травм. Поэтому, она обычно не рекомендуется для начинающих или для тех, кто имеет проблемы с мышцами или суставами.

При выборе типа растяжки важно учитывать свои физические возможности и состояние здоровья, а также следовать рекомендациям квалифицированных тренеров и специалистов в области физической подготовки.

Статическая растяжка перед тренировкой не снижает риск травм, а динамическая растяжка перед тренировкой и статическая растяжка после тренировки могут снизить риск травм [3].

Растяжка является важным компонентом физической активности и может оказывать положительное влияние на гибкость мышц и суставов, а также уменьшать мышечную напряженность и болевые ощущения после тренировки.

Гибкость мышц и суставов играет важную роль в поддержании здоровья и профилактике травматических повреждений. Растяжка увеличивает гибкость мышц и суставов, улучшает кровообращение и помогает предотвращать мышечные дисбалансы. Несколько исследований также показали, что регулярная растяжка может улучшать показатели гибкости мышц и суставов у спортсменов и людей, ведущих сидячий образ жизни.

Кроме того, она может помочь уменьшить мышечную напряженность и болевые ощущения после тренировки. Это связано с тем, что растяжка уменьшает сокращенность мышц и повышает кровоток, что может помочь ускорить восстановление тканей после тренировки.

Наконец, может улучшить координацию движений, уменьшить риск травм и повысить качество жизни. Это связано с тем, что растяжка улучшает гибкость мышц и суставов, что позволяет легче и точнее контролировать движения, а также предотвращает перенапряжение мышц.

Таким образом, является важным компонентом физической активности, который помогает улучшить гибкость мышц и суставов, уменьшить мышечную напряженность и болевые ощущения после тренировки, а также улучшить координацию движений.

Растяжка может помочь уменьшить риск растяжений и связанных с ними травм. При выполнении растяжки мышцы растягиваются и разогреваются, что увеличивает их гибкость и способность выдерживать физические нагрузки. Это особенно важно перед тренировкой, когда мышцы еще недостаточно разогреты и подготовлены к нагрузкам.

Кроме того, растяжка увеличивает кровоток и питание мышц, что также способствует снижению риска повреждений. При выполнении растяжки увеличивается приток кислорода и питательных веществ к мышцам, что ускоряет их восстановление после физических нагрузок.

Также, выполнение растяжки перед тренировкой помогает поддерживать оптимальную мышечную температуру, что способствует более эффективной тренировке. Когда мышцы достаточно разогреты, они готовы к более интенсивной нагрузке, что может привести к лучшим результатам тренировок.

В целом, растяжка имеет множество положительных эффектов на организм человека, в том числе уменьшение риска травм, увеличение гибкости мышц и суставов, снижение мышечной напряженности и боли после тренировки, улучшение координации движений и поддержание оптимальной мышечной температуры перед тренировкой.

Однако, необходимо помнить, что растяжка не должна заменять основную тренировку, а служить дополнительным элементом подготовки к физическим нагрузкам.

Растяжка является важной частью физической подготовки и имеет множество преимуществ для здоровья человека, но ее использование требует соблюдения определенных рекомендаций и правил безопасности.

Частота и длительность зависят от конкретных целей и потребностей каждого человека. Однако в целом, для поддержания гибкости и здоровья мышц и суставов, рекомендуется проводить растяжку как минимум 2-3 раза в неделю. Оптимальная длительность растяжки должна составлять не менее 10-15 минут и проводиться регулярно после тренировки. Рекомендуется использовать различные упражнения для растяжки, подходящие для каждой конкретной группы мышц [1].

При выборе упражнений необходимо учитывать индивидуальные особенности организма, а также цели тренировки. Растяжка должна включать упражнения на все основные мышечные группы, а также упражнения для улучшения гибкости суставов. Кроме того, для достижения максимального эффекта, растяжку рекомендуется проводить в сочетании с тренировкой силы и кардиотренировкой.

Правила безопасности при растяжке включают следующие меры:

- Растяжку необходимо проводить только после хорошего разогрева.
- Не следует проводить растяжку на болезненных участках тела.
- Растяжку необходимо проводить плавно и постепенно, избегая резких движений и излишней силы.
- Не следует держать дыхание во время растяжки.
- После растяжки необходимо провести легкую разминку для того, чтобы мышцы могли восстановиться.

Таким образом, растяжка является важной частью физической подготовки и может оказать положительное влияние на здоровье и физическую форму. Однако ее использование требует соблюдения определенных правил и рекомендаций.

Растяжка является важным компонентом здорового образа жизни и физической активности. Она помогает улучшить гибкость мышц и суставов, снизить риск травм, уменьшить мышечную напряженность и боли после тренировки, улучшить координацию движений, а также увеличить кровоток и улучшить питание мышц.

Частота и длительность должны быть регулярными и оптимальными для достижения наилучших результатов. Рекомендуется использовать различные упражнения для растяжки, подходящие для каждой конкретной группы мышц. При этом необходимо учитывать правила безопасности и следовать индивидуальным особенностям организма.

Таким образом, она является важной частью здорового образа жизни и физической активности, которая помогает достичь оптимальных результатов в тренировках и уменьшить риск травм.

1. Андерсон Б. Стретчинг: искусство растяжки для здоровья и гибкости // РАСТЯЖКА от Боба Андерсена 2019. С. 12-14
2. Крик И., Госсел К. Влияние растяжки на риск спортивных травм: систематический обзор // Клинический журнал спортивной медицины 2019. С. 4
3. Романо Ф., Энрикес-Ольгин С. Острое влияние различных техник растяжки на спринтерские показатели у спринтеров // Международный журнал спортивной физиологии и результативности 2020. С. 2-3

Копылова С.К., Хабибуллин А.Б.
Понятие «Здоровье». Критерии его оценки

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-549

Аннотация

Статья рассматривает понятие "здоровье" и критерии его оценки. Описывается множество подходов к определению здоровья, включая физиологические, социальные и психологические аспекты. Приводятся основные методы измерения здоровья. Также обсуждаются различные подходы к оценке здоровья.

Ключевые слова: здоровье, определение здоровья, физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье, общее благополучие, критерии здоровья, оценка здоровья, качество жизни, медицинские показатели, профилактика заболеваний.

Abstract

The article examines the concept of "health" and the criteria for its evaluation. Many approaches to the definition of health are described, including physiological, social and psychological aspects. The main methods of measuring health. Various approaches to health assessment are also discussed.

Keywords: health, definition of health, physical health, mental health, social health, general well-being, health criteria, health assessment, quality of life, medical indicators, disease prevention.

Здоровье - это одно из самых важных состояний, которое мы можем иметь. Оно оказывает большое влияние на качество нашей жизни и нашу способность достигать своих целей. В этой статье мы рассмотрим несколько причин, почему здоровье так важно.

Во-первых, здоровье является основой нашего благополучия. Когда мы чувствуем себя хорошо, мы можем более эффективно работать, учиться и общаться с другими людьми. Мы можем более полно наслаждаться жизнью и получать удовольствие от различных активностей. Однако, когда мы болеем или испытываем другие проблемы со здоровьем, это может значительно ограничить нашу способность наслаждаться жизнью и выполнять задачи.

Во-вторых, здоровье играет важную роль в формировании нашего будущего. Когда мы молоды и здоровы, мы можем строить свою карьеру, образование и отношения. Мы можем работать над достижением своих целей и мечтаний, и создавать будущее, которое мы хотим. Однако, если мы не заботимся о своем здоровье, то это может привести к серьезным проблемам в будущем, таким как болезни, инвалидность или даже смерть.

В-третьих, здоровье является ключом к продолжительности жизни. Хорошее здоровье позволяет нам наслаждаться жизнью на протяжении многих лет, в то время как плохое здоровье может привести к ранней смерти. Забота о своем здоровье может помочь предотвратить многие болезни и проблемы со здоровьем, что увеличит продолжительность нашей жизни.

Наконец, здоровье является ключевым элементом для нашего эмоционального благополучия. Когда мы чувствуем себя здоровыми, мы можем более легко справляться со стрессом и другими эмоциональными проблемами. Мы можем чувствовать большую уверенность в себе и контроль над своей жизнью. Это может существенно повысить наше самочувствие и улучшить качество нашей жизни.

Критерии оценки здоровья могут варьироваться в зависимости от контекста, но в целом они могут быть классифицированы следующим образом:

1. **Физическое здоровье:** оно включает в себя основные физиологические параметры, такие как давление, пульс, вес, рост, состояние кожи, волос и ногтей. Эти факторы могут быть измерены с помощью различных методов и инструментов.

2. Психическое здоровье: оно определяется уровнем эмоциональной стабильности и наличием психических расстройств. Для оценки психического здоровья используются специальные тесты, анкеты и обследования при помощи психиатров и психологов.
3. Социальное здоровье: оно связано с уровнем социальной адаптации и взаимодействия человека с другими людьми. Оценка социального здоровья может быть осуществлена через анализ социального окружения, уровня образования, дохода и профессиональной деятельности.

Также здоровье зависит от множества факторов, которые можно разделить на внешние и внутренние.

Внешние факторы включают в себя окружающую среду, климатические условия, стиль жизни, питание, уровень загрязнения и другие факторы. Например, жизнь в городе может повышать риск заболеваний дыхательных путей из-за загрязненной атмосферы, а изменение климата может увеличить риск некоторых болезней, таких как аллергии или инсульты.

Стиль жизни, включая употребление алкоголя, курение, недостаток физической активности и стресс, также имеет серьезное воздействие на здоровье. Курение, например, связано с высоким риском различных видов рака, а регулярная физическая активность может уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Внутренние факторы включают наследственность, возраст, пол и образ жизни. Например, генетические факторы могут повышать риск различных заболеваний, а возраст и пол могут влиять на вероятность появления определенных болезней, таких как рак простаты или рак молочной железы у женщин.

Другие факторы, такие как доступ к медицинской помощи, уровень образования и социально-экономический статус, также могут влиять на здоровье. Например, люди с низкими доходами часто имеют ограниченный доступ к качественной медицинской помощи и здоровому питанию, что может повышать риск заболеваний.

В целом, здоровье зависит от многих факторов, и для его поддержания необходимо учитывать все эти факторы. Регулярные медицинские обследования, здоровый образ жизни, правильное питание и соблюдение рекомендаций врача могут помочь улучшить и поддерживать здоровье на долгие годы.

Кроме того, важным критерием оценки является предупреждение возможных рисков для здоровья и принятие мер по их устранению или минимизации. Это может быть связано с изменением образа жизни, лечением заболеваний или профилактикой определенных состояний.

Существуют различные критерии оценки здоровья, которые можно использовать для определения уровня своего физического и психического благополучия.

1. Наличие или отсутствие болезней. При этом важно учитывать как хронические, так и острые заболевания, а также медицинские рекомендации по лечению и профилактике этих состояний.
2. Уровень физической активности. Он может быть оценен с помощью тестов на выносливость, скорость и мощность мышц, гибкости и равновесия. Регулярная физическая активность помогает поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы, укреплять мышцы и кости, а также повышать настроение и уменьшать стресс.
3. Питание. Здоровое питание должно быть сбалансированным и включать достаточное количество витаминов, минералов, белков, жиров и углеводов. Важно следить за потребляемыми калориями и избегать излишнего потребления жирной и сладкой пищи.
4. Психическое здоровье также является важным критерием оценки здоровья. Оно может быть оценено с помощью различных тестов на стресс, тревогу, депрессию и другие психические состояния. При этом рекомендуется обращаться к специалистам, если появляются какие-либо нарушения психического здоровья.

5. Отдых и сон также играют важную роль в поддержании здоровья. Существуют различные методы оценки качества сна (например, медицинские тесты или ведение дневника сна). Необходимо следить за количеством часов сна и его качеством, чтобы сохранять энергию и концентрацию в течение дня.

В целом, критерии оценки здоровья должны учитывать как физические, так и психические аспекты благополучия. Важно заботиться о своем здоровье, регулярно проходить медицинские обследования и следить за своим образом жизни.

В заключение, здоровье является комплексным понятием, которое включает физический, психологический и социальный аспекты. Оценка здоровья может осуществляться с помощью различных критериев, таких как наличие или отсутствие болезней, уровень физической активности, показатели психического и эмоционального благополучия, социальная интеграция и другие. Важно понимать, что каждый человек имеет свое определение здоровья и индивидуальные критерии его оценки, поэтому подход к оценке должен быть индивидуальным и комплексным. Сохранение и улучшение здоровья зависит от многих факторов, в том числе от образа жизни, режима дня, питания, профилактических мер и медицинской помощи, поэтому важно следить за своим состоянием и принимать ответственность за свое здоровье.

1. Рагимова О. А. Теоретические основы определения понятия здоровья //Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. – 2009. – Т. 9. – №. 2. – С. 41-47.
2. Анисимов А. И. Социально-психологические критерии оценки социального здоровья учителей //Санкт-Петербург.–2011.–179 с. – 2011.
3. Лысенков С. П., Ожева Р. Ш., Шарипов Р. Г. Критерии качества жизни в оценке уровня здоровья //Фундаментальные исследования. – 2011. – №. 9-3. – С. 435-438.
4. Мигунова Ю. В. Понятие здоровья. Показатели оценки состояния здоровья населения //Известия Уфимского научного центра РАН. – 2015. – №. 1. – С. 99-105.

Кочура А.С., Шайнуров Р.Д.

Физическая культура и ее влияние на умственную активность в вузе

*Казанский Государственный Энергетический Университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-550

Аннотация

Статья посвящена изучению связи между физической культурой и умственной активностью. Проведен анализ влияния физической культуры на когнитивные функции студентов высшего учебного заведения, включая память, внимание, концентрацию и решение различных задач. На основе исследования сделаны основные выводы и представлены некоторые рекомендации по улучшению физической активности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, умственная активность, студенты, здоровье.

Abstract

The article is devoted to the study of the relationship between physical culture and mental activity. The analysis of the influence of physical culture on the cognitive functions of higher education students, including memory, attention, concentration and solving various tasks, was carried out. Based on the study, the main conclusions are made and some recommendations are presented to improve the physical activity of students.

Keywords: physical education, mental activity, students, health.

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни и не только в физическом, но и в умственном плане. Сочетание интеллекта, духовных и физических сил высоко ценилось на протяжении всей истории развития человечества. Влияние физической культуры на

умственную работоспособность исследуется учеными уже на протяжении не одного десятилетия [1].

Во-первых, физическая культура способствует улучшению кровообращения и увеличению поступления кислорода в организм. Это приводит к улучшению функционирования мозга, повышению уровня концентрации и ускорению мыслительных процессов. Кроме того, физические упражнения способствуют увеличению выработки гормона серотонина, который повышает настроение и улучшает работу мозга.

Во-вторых, занятия физической культурой способствуют снижению уровня стресса и тревожности [2]. Стресс и тревожность могут оказывать негативное влияние на умственную активность, приводя к снижению концентрации, памяти и других когнитивных функций. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, которые помогают справиться со стрессом и тревожностью.

В-третьих, занятия физической культурой могут повысить самооценку и уверенность в себе. Уверенность в себе способствует улучшению умственной активности и повышению успеваемости в учебе. Кроме того, физическая активность может улучшить сон и помочь восстановиться после умственных нагрузок [3].

Наконец, занятия физической культурой могут стать дополнительной мотивацией к учебе и самосовершенствованию. Регулярные занятия спортом могут помочь развить дисциплину и настойчивость, что может быть полезно в достижении успеха в любой сфере жизни человека.

При проведении научного эксперимента «Влияние физических упражнений на когнитивные функции студентов» были взяты за основу 50 студентов возрасте от 18 до 20 лет. Участники были разделены на две группы: экспериментальную группу, которая занималась на предмете физической культуры в течение 1,5 часов два раза в неделю в течение четырех недель, и контрольную группу, которая продолжала вести обычный образ жизни без каких-либо физических нагрузок.

После четырех недель проведения эксперимента участники обеих групп были подвергнуты тестам на когнитивные функции, включая память, внимание и решение задач. Результаты показали, что участники экспериментальной группы, занимавшиеся на предмете физической культуры, имели показатели значительно выше, чем участники контрольной группы. В частности, у экспериментальной группы был выше на 27% показатель памяти, на 13% показатель внимания и на 9% показатель эффективности решения задач.

Эти результаты подтверждают, что существует неразрывная связь между регулярной физической и умственной активностью студентов. Однако, необходимы дополнительные исследования для подтверждения этих результатов и определения оптимальной продолжительности и интенсивности занятий на предмете физической культуры для достижения наилучшего эффекта.

На основе результатов проведенного исследования можно дать некоторые рекомендации по улучшению физической активности, а в последствии и умственных способностей:

Регулярная физическая активность должна стать неотъемлемой частью жизни любого человека, в том числе и студента, для поддержания здоровья и оптимального функционирования мозга. С этим могут помочь различные методы повышения мотивации [4].

Рекомендуется заниматься на предмете физической культуры в течение 1,5-2 часов два раза в неделю, чтобы достичь наилучшего эффекта. Важно отметить, что не только высокоинтенсивные и длительные тренировки, но и умеренные физические упражнения, такие как ежедневная ходьба или йога, могут принести пользу для умственной деятельности.

Важно учитывать индивидуальные особенности каждого человека при выборе физических нагрузок, так как оптимальная интенсивность и продолжительность занятий могут отличаться в зависимости от физической подготовленности и возраста [5]. Однако, необходимо помнить, что для достижения максимального эффекта, необходимо заниматься регулярно и умеренно. Это поможет избежать перенапряжения и травм, которые могут оказать негативное влияние на физическое здоровье.

Также, не следует забывать, что физическая культура не может заменить полноценный отдых и сон. Для поддержания здоровья необходимо следить за своим образом жизни в целом, включая питание, отдых и т.д.

Физическая культура – это важный компонент здорового образа жизни, который необходим для поддержания физической формы и укрепления здоровья организма. В целом, физическая культура положительно влияет на умственную активность. Она может помочь повысить концентрацию, ускорить мыслительные процессы, снизить уровень стресса и тревожности, улучшить самооценку и мотивацию для достижения различных целей. Поэтому, занятия физической культурой должны стать неотъемлемой частью здорового образа жизни любого человека.

1. Алдошина Е.А. Влияние физической культуры на мозговую деятельность студентов образовательных организаций // Наука-2020, 2020. – С. 76-80.
2. Горобий А.Ю., Третьяков А.А. Особенности использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности и снижения нервно-эмоционального напряжения студентов в процессе образовательной деятельности // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА, 2012. – С. 122.
3. Челнокова Е.А., Слюзнева К.В., Агаев Н.Ф. Влияние двигательной активности, занятий физической культурой или спортом на умственную деятельность студента и его успеваемость // Проблемы современного педагогического образования, 2019. – С. 168-174.
4. Эрдонов, О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов / О.Л.Эрдонов. - Ташкент: "Фан ва технология", 2012. - 96 с.
5. Эрдонов О.Л. Массовая физическая культура и спорт как базис здорового образа жизни учащейся молодежи // Молодой учёный. - 2015. - №6 (86). - С.753-757. 9. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой учёный. - 2015. - №2 (82). - С.113-117

Лобас Е.С., Проскурина Е.Ф.

Формирование основ здорового образа жизни средствами физической культуры

*Южно-россиский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-551

Аннотация

Рассмотрена проблема отсутствия должного уровня физической подготовки у студентов, решением которой является популяризация физической культуры и здорового образа жизни посредством использования средств массовой информации и совершенствования образовательных программ высших учебных заведений.

Ключевые слова: физическая культура, здоровый образ жизни, молодое поколение, образование, качество жизни.

Abstract

The paper deals with the problem of students' lack of proper level of physical training; the solution is the popularization of physical culture and healthy way of life through mass media and improvement of educational programs of higher educational institutions.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, young generation, education, quality of life.

Особенности отечественной истории обусловили новый, демократический характер, не подразумевающий под собой четко определенную идеологию гражданской жизни. Исходя из этого, в современной России существует проблема обоснования необходимости следования принципам здорового образа жизни, что обусловлено отсутствием необходимого перечня теоретических и практико-ориентированных знаний, которые позволили сформировать необходимый личностный набор когнитивных ценностей.

Ввиду более интенсивного процесса изучения теоретических дисциплин в рамках получения высшего образования, ритм жизни студентов меняется. Каждый второй студент

больше десяти часов в сутки проводит сидя, что в дальнейшем формирует тенденции ожирения и появления хронических заболеваний целого поколения. Именно поэтому необходимо донесение до студентов высших учебных заведений важности физической культуры как практико-дисциплины, позволяющей сохранить здоровье и расширить грани собственных физических возможностей. [1]

На сегодняшний день понятие человеческого здоровья представляет собой состояние человеческого тела, когда его физическое состояние полностью удовлетворяет его потребности жизни без профессионального медицинского вмешательства. Необходимость поддержания здорового образа жизни обусловлено не только физическим аспектом деятельности, но и эмоциональным, что подтверждается статистикой: человек, занимающийся спортом на протяжении всей жизни для поддержания здоровья, обладает спокойствием, уравновешенностью и редко впадает в возбудимое состояние, что позволяет сохранять стабильный эмоциональный фон и ментальное здоровье.

Многие студенты считают, что физическая культура является чем-то негативным, навязчивым, обязательным и тягостным. Многие не понимают, что именно физические упражнения являются эффективным средством укрепления и совершенствования организма человека [2].

Более того, задача формирования здорового молодого поколения является одной из важнейших государственных задач, так как стране необходимо поколение, способное защищать Родину и работать ради достижения всеобщего материального и социального блага.

На сегодняшний день, одной из самых важных проблем становления здорового молодого поколения, является недостаточная мотивация, что обусловлено отсутствием практического обоснования физической культуры для студентов высших учебных заведений. Большинство молодых людей не понимают последствий сидячего образа жизни и несбалансированного питания.

Одной из главных задач, связанных с повышением физической активности населения, является популяризация здорового образа жизни. Данный процесс представляет собой работу средств массовой информации, которые на сегодняшний день создают образ успешного человека, чей успех был залогом правильно расставленных приоритетов, одним из которых является спорт и физическое здоровье. К сожалению, средствами массовой информации и социальные сети представляют образ спортивного человека исключительно во внешнем аспекте, что формирует недостоверные ценностные ориентиры молодого поколения.

Наиболее разрушительным последствием данного процесса является появление и популяризация такого заболевания как анорексия, что обусловлено тенденцией современного общества к созданию идеального внешнего образа без заботы о физическом состоянии человеческого тела.

Именно поэтому нынешнему поколению студентов необходимо показать ту часть здорового образа жизни, которая недостаточно осязаема в медиа-пространстве. Студент должен прийти к самостоятельному умозаключению о необходимости физической культуры для поддержания здоровья и физической культуры. [3]

Стоит отметить, что на сегодняшний день уже укрепилась тенденция «омолаживания» хронических заболеваний, что приводит к появлению физически слабого поколения. Ввиду сидячего образа жизни современного студента, та двигательная активность, которую он совершает за сутки, является лишь пятой частью необходимой нормы, от выполнения которой зависит состояние опорно-двигательного аппарата и мышечного каркаса.

Физическая активность позволяет не только поддерживать текущее физическое состояние, но и расширить физические способности человеческого тела. Культура личного здоровья, понимаемая как многокомпонентное личностное образование, характеризующее сознательную деятельность индивида по сохранению и укреплению здоровья, проявляется непосредственно через мотивированную деятельность. Именно деятельностный компонент является интегральным показателем культуры здоровья человека.

Здоровый образ жизни и физическая культура для студента представляет не только учебную дисциплину, но и когнитивный набор моральных ценностей, в перечень которых входит поддержания физического и ментального здоровья. Таким образом, для популяризации физической культуры необходимо изменение общественно-значимых ценностей с массового на личностный характер, что приведет к осознанию необходимости введения физической культуры в повседневный быт человеческой жизни.

1. Хеттингер Т. (1961) "Спорт как наука о спорте". № 2. С. 32-44.
2. Кэтч Ф.У. Уоллес Ю.П. (1976) Физиологические переменные в течение десяти лет упражнений на выносливость. Медицина и спорт. № 5. С. 8-12.
3. Хозяинов Г.И. (1987) Совершенствование учебного процесса с помощью технических средств обучения. Теория и практика физической культуры. № 2. С. 18-20.

Малагина С.Е., Хайруллин И.Т.
К вопросу физического воспитания

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-552

Аннотация

Физическое воспитание играет важную роль в развитии физических качеств человека, укреплении его здоровья, что, в свою очередь, формирует здоровое поколение. Целью такого воспитания является максимальное физическое развитие человека, совершенствование его навыков, воспитание нравственных качеств. Будущее нашего независимого государства, его процветание и развитие во многом зависит от здоровья подрастающего поколения. Это, в свою очередь, требует создания благоприятных условий для будущего нашей страны - физического, умственного и духовного развития наших детей. Физическое воспитание является неотъемлемой частью национальной культуры народов нашей страны, важным инструментом физического и духовного развития, служит укреплению дружбы между народами нашей Родины, социально-экономическому развитию. Физическая культура и спорт всегда были неотъемлемой частью общества. Эта статья посвящена физическому воспитанию и рассмотрению основных сопутствующих вопросов.

Ключевые слова: физическое воспитание, молодое поколение, нравственные качества, духовное развитие, национальные виды спорта, история физической культуры, умственное развитие, воспитание патриотизма, трудовое воспитание.

Abstract

Physical education plays an important role in the development of physical qualities of a person, strengthening his health, which, in turn, forms a healthy generation. The purpose of such education is the maximum physical development of a person, the improvement of his skills, the education of moral qualities. The future of our independent state, its prosperity and development largely depends on the health of the younger generation. This, in turn, requires the creation of favorable conditions for the future of our country - the physical, mental and spiritual development of our children. Physical education is an integral part of the national culture of the peoples of our country, an important tool for physical and spiritual development, serves to strengthen friendship between the peoples of our homeland, socio-economic development. Physical culture and sports have always been an integral part of society. This article is devoted to physical education and consideration of the main related issues.

Keywords: physical education, young generation, moral qualities, spiritual development, national sports, history of physical culture, mental development, education of patriotism, labor education.

Будущее нашего государства, его процветание и развитие во многом зависит от здоровья подрастающего поколения. Это, в свою очередь, требует создания благоприятных условий для будущего нашей страны - физического, умственного и духовного развития наших детей. Физическое воспитание является неотъемлемой частью национальной культуры народов нашей страны, важным инструментом физического и духовного развития, служит укреплению дружбы между народами нашей Родины, социально-экономическому развитию. Физическая культура и спорт всегда были неотъемлемой частью общества [4].

Социальные сообщества, существовавшие до нас, также придавали большое значение физическому воспитанию и спорту в своем развитии. Физическая культура и спорт служили для представления и руководства интересами правящих классов в обществе. Всестороннее развитие физической культуры и спорта - сложная, многоплановая задача, которая играет особую роль в развитии общества. Физическое воспитание неразрывно связано с нравственным воспитанием.

История физического воспитания и спорта начинается с изучения истоков физического воспитания в глубокой древности. Самые ранние обычаи, ритуалы, общественные мероприятия, повседневная жизнь наших предков, живших в самые древние времена, отражены в древних мифах, легендах, народных сказках [1].

В нашей стране многое направлено на сохранение и развитие национальных видов спорта. Международные спортивные связи воспитывают уважение к людям других национальностей, знакомят с их традициями, воспитывают чувство дружбы и сотрудничества между народами. Таким образом, физическая культура и спорт служат важным инструментом объединения людей, укрепления мира и создания атмосферы взаимопонимания между народами [8].

Многочисленные исследования показывают, что физические упражнения и спорт обеспечивают хорошую основу для улучшения определенного количества сенсорных навыков, особенно мышечных движений, зрения, осязания и восприятия.

Маленьких детей обучают разнообразным подвижным играм. Игры и бег с препятствиями использовались для того, чтобы помочь детям среднего возраста развить такие качества, как ловкость и выносливость. Детей постарше обучают сложным играм и упражнениям, таким как бег, сила, борьба, бокс, скалолазание [7].

Трудовое воспитание включает в себя приобретение трудовых навыков, таких как самообслуживание на тренировках, создание гигиенических условий для тренировок, участие в экипировке, уборка и расстановка спортивного инвентаря и сооружений, благоустройство спортивных площадок. обеспечивается в процессе общепользовного труда [6].

Все современные оздоровительные системы (стретчинг, атлетическая гимнастика, аэробика, шейпинг) в своей основе имеют физические упражнения и активности, каждая из них доказала свою эффективность на практике. Применение оздоровительных систем ведет к полной гармонии души и тела. С помощью этих систем функционирование внутренних органов нормализуется, укрепляются все основные системы организма, улучшается эмоциональное состояние, повышается концентрация внимания, уверенность в собственных силах. Физическая активность, оздоровительная физическая культура являются значимыми для функциональной жизнедеятельности организма на протяжении всей жизни. [5]

Человек, ведущий здоровый образ жизни, легче переносит стрессы, психоэмоциональные перегрузки и эффективнее защищает себя от негативного воздействия окружающей среды. Таким образом, значительно снижается риск психических заболеваний, что также негативно сказывается на физическом здоровье [2].

Важно объяснять суть физической культуры и спорта, пропагандировать их, знакомить с историей всех видов спорта, историей национальных игр. Попутно время требует физического воспитания в контексте культурного, образовательного и научного наследия наших предков, а также образования, основанного на его истории.

Развитие физической культуры и спорта в нашей стране является эффективным результатом проводимых в нашей стране политических, экономических и социальных реформ. Одним из главных факторов, определяющих силу нашей страны, является вопрос воспитания поколения энергичных, физически и психически здоровых, всесторонне развитых людей в этой стране. Социально ориентированное использование физической культуры не только способствует экономическому росту и защите Родины, но и важно, как средство удовлетворения духовных потребностей народа, гармоничного развития личности, организации здорового образа жизни [8]. Главные задачи - воспитать физически здоровое, духовно зрелое, высокоинтеллектуальное, современно мыслящее, независимо мыслящее и уверенное в себе поколение. Это возлагает большую ответственность на специалистов по физическому воспитанию и спорту. По этой причине особое внимание уделяется подготовке квалифицированных кадров в области физической культуры и спорта.

1. Воронов Н.А. Повышение физической подготовленности за счет поддержания здорового образа жизни / Н.А. Воронов // Молодежный научный вестник. – 2018. – № 8 (33). – С. 4-9
2. Гафиятуллин Д.А., Хайруллин И.Т. Проблема физического воспитания и формирования здорового образа жизни подростков // Журнал Тенденции развития науки и образования – 2021 – №78-1- с.19-22
3. Жолдак В.И. Методы совершенствования физического воспитания в вузе / В.И. Жолдак. – М., 2020. – 237 с.
4. Конева Е.В., Почечура Н.Н. Теоретико-методологическое обоснование проблемы формирования физической культуры личности учащихся школ // Вестник Калининградского государственного университета. Серия: Социально-педагогические проблемы образования. – 2018. – Вып. 2. – С. 39- 44.

Рахматов А.И.

Двигательная деятельность спортсменов, занимающихся силовыми видами спорта

*Московский государственный строительный университет
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-553

Аннотация

В данной статье проводится, анализ развитие силы, который представляет собой сложный, многофакторный и длительный процесс тренировки. Многочисленные публикации, имеющиеся в специальной научно-методической литературе, затрагивают различные вопросы силовой подготовленности спортсменов. Однако до настоящего времени нет исчерпывающих ответов для решения всех задач самой проблемы. Более того, научная мысль не обосновала еще целостную методологию развития силы с учетом индивидуальных особенностей и текущего состояния спортсменов.

Ключевые слова: двигательная деятельность, произвольные движения, двигательная память, центры сравнения, окружающая обстановка.

Abstract

This article analyzes the development of strength, which is a complex, multifactorial and lengthy training process. Numerous publications available in special scientific and methodological literature address various issues of athletes' strength training. However, to date there are no exhaustive answers to solve all the problems of the problem itself. Moreover, scientific thought has not yet substantiated a holistic methodology for the development of strength, taking into account individual characteristics and the current state of athletes.

Keywords: motor activity, voluntary movements, motor memory, comparison centers, environment.

В двигательной деятельности человека различают произвольные и *непроизвольные движения* и позы. Непроизвольные движения выполняются без участия сознания человека, при этом параметры движений не контролируются и не управляются. В основе этих движений лежат врожденные (безусловные) двигательные рефлексy. *Произвольные движения* выполняются осознанно и с участием воли человека. Параметры движений осознаются, по ходу движения контролируются и, как правило, корректируются. Для освоения и совершенствования произвольных движений требуется достаточный промежуток времени.

Рассмотрим более подробно механизмы осознанного управления силовыми, временными и пространственными параметрами произвольных движений. По П. К. Анохину, в основе управления биологических систем лежит сложная функциональная система, т.е. временное объединение отдельных нервных центров, структур мозга, а также различных органов, направленное на достижение полезного результата. В данном случае, если мы говорим о проявлении мышечной силы, то полезным результатом являются необходимые для конкретной ситуации сила и скорость мышечных сокращений.

Функциональная система управления параметрами произвольных движений представляет собой сложное объединение многочисленных нервных центров, органов чувств и структур нервно-мышечного аппарата.

Скелетные мышцы управляются непосредственно d-мотонейронами спинного мозга. Деятельность мотонейронов контролируется клетками спинного и головного мозга. Все вместе на схеме они составляют центры управления. Считается, что нейроны спинного мозга определяют специфику деятельности a-мотонейронов, в частности активность, скорость и силу сокращения мышечных волокон, а начало движений и их согласованность контролируется структурами головного мозга. Пути передачи возбуждения от центров управления к мышцам получили название прямой связи.

Однако, прежде чем начнут функционировать центры управления, должна быть сформирована программа произвольного движения («нейро-импульсная модель» по Н. А. Бернштейну). В программировании параметров движения принимают участие большое число нервных центров, но главная роль принадлежит клеткам коры больших полушарий головного мозга. Именно здесь окончательно формируется программа и принимается решение о выполнении движения. Составными компонентами программы произвольного движения являются:

- цель движения;
- определение мышечного состава движения, т.е. какие мышцы при выполнении движения будут основными, вспомогательными или фиксирующими отдельные суставы;
- «предсказание» параметров движения, которое необходимо для работы центров сравнения и коррекции движения в зависимости от изменяющихся условий.

Процессы формирования программы произвольного движения у человека совершенствуются на протяжении длительного периода времени и являются основой для проявления мышечной силы и формирования техники спортивных движений.

Программирование параметров произвольного движения осуществляется в результате взаимодействия трех процессов, каждый из которых важен для проявления больших мышечных усилий.

Начальным стимулом для возникновения и реализации программы движения является соответствующая мотивация (психофизиологические процессы, определяющие проявление целенаправленной деятельности). Данные процессы должны завершиться формированием двигательной доминанты, которая проявляется в максимальной концентрации на параметрах и результатах движения и подавлении других видов деятельности. Без формирования двигательной доминанты достичь больших мышечных усилий невозможно.

Следующим важным компонентом программирования параметров произвольного движения является подробный анализ окружающей обстановки и исходного положения, из

которого должно начинаться движение. Такой анализ основан на учете информации от многочисленных рецепторов и служит обязательным элементом для синтеза эффективной программы, обеспечивающей проявление больших усилий.

Еще одним важным компонентом программирования является информация, хранящаяся в двигательной памяти. Под двигательной памятью следует понимать способность ЦНС длительное время сохранять информацию (в виде «следовых процессов») о параметрах движений, выполненных в течение всей жизни. Тренерам нужно понимать, что запоминаются все движения - и «правильные» и «неправильные». В то же время наличие двигательной памяти позволяет быстро находить и использовать «заготовки программ» когда-либо выполненных движений, что позволяет существенно ускорить и повысить эффективность синтеза программы произвольных движений.

После формирования программы произвольных движений «команды» поступают к центрам управления, и мышцы начинают сокращаться. В результате возникает движение, что сразу приводит к возбуждению большого числа рецепторов. Информация от них по каналам обратной связи поступает в центры сравнения, где проверяется соответствие параметров выполняемого движения запланированным. В случае несоответствия в программу и в деятельность центров управления вносятся коррекции, и параметры движения изменяются. Характерно, что при выполнении максимально быстрых движений какая-либо коррекция становится невозможной из-за нехватки времени на работу центров сравнения. В лучшем случае спортсмен начинает осмысливать параметры

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. - М.: Знание, 1991.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учеб. М.: «Советский спорт», 2003.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт., 1970.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. Изд. 2-е. испр. И доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин., Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина, - М.: Просвещение, 1990.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «академия» 2000.

Рахматов А.И.

Совершенствование центральных (нервных) механизмов проявления мышечной силы

*Московский государственный строительный университет
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-554

Аннотация

Роль центральных (нервных) факторов в проявлении мышечной силы исключительно велика. Во-первых, это объясняется тем фактом, что мышечная сила проявляется при выполнении произвольных движений, управление которыми осуществляется ЦНС и имеет сложный характер. Во-вторых, проявление мышечной силы во многом зависит от психо-эмоционального состояния индивида, что также является функцией центральной нервной системы.

Ключевые слова: эмоциональное состояние, нервный импульс, мышечная сила, силовые качества, половые железы.

Abstract

The role of central (nervous) factors in the manifestation of muscle strength is exceptionally great. Firstly, this is due to the fact that muscle strength manifests itself when performing arbitrary movements, which are controlled by the central nervous system and have a complex character.

Secondly, the manifestation of muscle strength largely depends on the psycho-emotional state of the individual, which is also a function of the central nervous system.

Keywords: emotional state, nervous impulse, muscle strength, strength qualities, sex glands.

Для совершенствования центральных (нервных) механизмов проявления мышечной силы тренировочная работа должна вестись по следующим направлениям:

- совершенствование центрально-нервных механизмов управления произвольными движениями;
- повышение активности а-мотонейронов спинного мозга во время физических упражнений;
- воздействие на личностно-психические качества спортсменов.

Каждое из этих направлений характеризуется специфическими средствами и методами тренировки, а также особенностями методики развития.

Процесс совершенствования центрально-нервных механизмов управления произвольными движениями при развитии силовых качеств обеспечивается:

- оптимизацией частоты нервных импульсов, поступающих от а-мотонейронов спинного мозга к волокнам в мышцах, на которые приходится основная нагрузка;
- вовлечением в сократительный процесс наибольшего числа двигательных единиц и синхронизации их работы;
- обеспечением необходимого для данного двигательного действия тонуса мышц-антагонистов.

Совершенствование центрально-нервных механизмов достигается за счет сложной аналитико-синтетической деятельности ЦНС при выполнении различных физических упражнений, в том числе силовых. Важной задачей, стоящей перед тренером, является создание на тренировочных занятиях таких условий, которые способствовали бы активизации данных процессов. На этом следует остановиться подробнее.

В изложенном выше отмечалось, что одной из важных проблем подготовки современных спортсменов является недостаточное внимание развитию способности спортсменов осознанно управлять параметрами движений во время тренировочной и соревновательной деятельности. В результате чего большинство движений спортсменами выполняются главным образом автоматически. При этом сознание спортсмена чаще всего связано с представлениями, далекими от выполняемого упражнения. В результате многолетнего выполнения тренировочных упражнений в подобном режиме у спортсменов формируется соответствующее стереотипное протекание нервных процессов, в которых сознание практически не задействовано.

Изменить такие стереотипы бывает сложно. Выходом из данной ситуации может быть только осознанное выполнение всех упражнений, начиная с первых тренировок. Спортсменам с уже устоявшимися «автоматическими» стереотипами двигательных навыков потребуется значительное время и усилия для их перестройки.

При планировании тренировочных заданий, направленных на формирование способности мотивированного и осознанного выполнения физических упражнений необходимо учитывать возрастные особенности развития детей и подростков. Проблема заключается в том, что полностью осознать свои двигательные действия может только взрослый человек. В возрасте 16-17 лет осознавать свои движения могут лишь отдельные, наиболее одаренные в двигательном отношении спортсмены. В 13-14 лет только начинает формироваться способность оценивать и анализировать движения, а с возраста 8-9 лет - контролировать двигательные (мышечные) ощущения. В раннем возрасте дети выполняют движения неосознанно, лишь копируя движения других людей.

В связи с ранней специализацией, характерной для большинства видов спорта, возникает актуальная проблема: каким образом научить юных спортсменов контролировать и осознавать свои движения? Особенно в детском возрасте.

На наш взгляд, добиться этого можно на основе концентрации внимания юных спортсменов на параметрах двигательных действий. Однако делать это следует с учетом возрастных особенностей развития. В частности, детей младшего школьного возраста следует систематически просить показывать отдельные элементы техники движений после выполнения упражнений; акцент необходимо делать на восприятие пространственных параметров двигательных действий (положение отдельных звеньев тела). Важно также отметить, что чем моложе дети, тем хуже они воспринимают дистальные звенья своих конечностей.

Юных спортсменов подросткового возраста следует просить показывать и рассказывать об отдельных элементах движений после выполнения упражнений. Причем их внимание уже можно направлять не только на пространственные параметры движений, но и на силовые и временные. В юношеском возрасте следует рассказывать о параметрах движений, анализировать и объяснять причины возможных ошибок.

Организуя таким образом тренировочный процесс, необходимо приучить спортсменов к постоянному контролю параметров движений при выполнении физических упражнений. Необходимость постоянной концентрации внимания на двигательных действиях, их анализа и выявления соответствия тренировочному заданию обеспечит их осознание и позволит детально контролировать свои действия при выполнении силовых упражнений. Концентрация внимания спортсменов на двигательных действиях непосредственно перед выполнением тренировочных упражнений будет способствовать формированию соответствующей двигательной доминанты.

Совершенствование центрально-нервных механизмов при развитии силовых качеств требует не только концентрации внимания спортсменов на выполнении двигательных действий, но и применения соответствующих средств силовой подготовки, а также соответствующих методов стимулирования мышечных напряжений. В качестве ведущих следует применять разнообразные силовые упражнения. Из способов развития целесообразно применять методы максимальных усилий, уступающих усилий, изокINETический, изометрический и ударный.

Важной составной частью совершенствования центрально-нервных механизмов развития силовых качеств является коррекция параметров двигательных действий (двигательных программ), требующих проявления больших мышечных усилий. На пути к достижению спортсменами способности качественно оценивать параметры силовых упражнений и корректировать их при необходимости эффективным является принцип «вариативности» при выполнении силовых упражнений.

Принцип вариативности связан с изменением отягощений (или сопротивления), скорости движений, пространственного положения отдельных звеньев тела при выполнении силовых упражнений с последующей оценкой спортсменом результатов движений. При этом спортсмен должен оценивать параметры упражнений исключительно за счет своих двигательных ощущений. Выполнение подобных упражнений можно охарактеризовать как «тренировку двигательных ощущений», необходимую для повышения точности управления движениями и полной мобилизации «силового потенциала».

Также для повышения точности управления спортсменами параметрами двигательных действий следует использовать комплексный контроль параметров движений, который в сочетании с тренировкой двигательных ощущений позволит существенно повысить эффективность центрально-нервных механизмов управления произвольными движениями при развитии силовых качеств, что неизбежно приведет к повышению спортивных результатов.

Повышение активности α-мотонейронов спинного мозга при выполнении силовых упражнений - новое направление в силовой подготовке спортсменов. Повышение активности α-мотонейронов спинного мозга во время выполнения упражнений может осуществляться, во-первых, посредством электростимуляции участков кожи между остистыми отростками позвонков; во-вторых, посредством стимуляции отдельных участков спинного мозга электромагнитными импульсами без непосредственного контакта с кожей.

Воздействия на личностно-психические качества спортсменов включают в себя ряд педагогических мероприятий, позволяющих оказывать влияние на мотивационные, волевые и

эмоциональные процессы, способствующие проявлению максимальных по величине и скорости мышечных напряжений. Важно понять, что оказывать такого рода воздействие должен не приезжающий на некоторое время в команду психолог, а тренер на протяжении всего периода подготовки спортсмена. Все это предъявляет специфические требования к педагогическому мастерству тренера.

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. - М.: Знание, 1991.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учеб. М.: «Советский спорт», 2003.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт., 1970.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. Изд. 2-е. испр. И доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин., Ю.А. Виноградов, З.Н.Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина, - М.: Просвещение, 1990.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «академия» 2000.

Рахматов А.И.

Увеличение мышечной массы спортсменов занимающихся силовыми видами спорта

*Московский государственный строительный университет
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-555

Аннотация

В данной статье анализируется важный фактор, определяющий силовые качества, которым является величина физиологического поперечника. мышц. Отсюда понятно стремление тренеров планировать тренировочные циклы, направленные на увеличение поперечника и, соответственно, массы мышц спортсменов. При этом в некоторых видах спорта задача увеличения массы мышц может являться самостоятельной, т.е. не связанной с ростом мышечной силы.

Ключевые слова: силовые качества, силовые упражнения, напряжение мышц, тренировочный процесс, катаболический процесс.

Abstract

This article analyzes an important factor determining the strength qualities, which is the size of the physiological diameter. muscles. Hence, the desire of coaches to plan training cycles aimed at increasing the diameter and, accordingly, the muscle mass of athletes is understandable. At the same time, in some sports, the task of increasing muscle mass may be independent, i.e. not related to the growth of muscle strength.

Keywords: strength qualities, strength exercises, muscle tension, training process, catabolic process.

Увеличение мышечной массы (гипертрофия) осуществляется как за счет увеличения объема саркоплазматического матрикса, так и за счет повышения толщины миофибрилл. В любом случае гипертрофия обуславливается многократным чередованием циклов распада мышечных белков, вызванного силовой нагрузкой, и циклов активизации белкового синтеза в период последующего восстановления. Исходя из этого, тренировочный процесс, направленный на увеличение мышечной массы, должен основываться на взаимодействии двух противоположных процессов - катаболических (распада мышечных белков) и анаболических (синтеза мышечных белков). При этом принципиально важно, что соотношение этих фаз должно быть таким, чтобы восстановление белковых структур происходило не до начального

уровня, отмеченного перед силовой нагрузкой, а с некоторым его превышением. В этом главная сущность целевой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы.

Важнейшим условием для распада мышечных белков является напряженная силовая работа. При этом следует учитывать не только степень напряжения мышц, но и объем силовой работы, т.к. для создания нужной «катаболической ситуации» в мышце необходимо вызвать разрушение соответствующего количества белковых структур. Исходя из этого, при планировании силовых упражнений следует подбирать отягощения (сопротивления), требующие больших напряжений мышц, и рассчитывать на большое количество повторений с тем, чтобы суммарная величина распада белков достигла определенного порогового значения. Превышение суммарного объема катаболических изменений в мышце порогового уровня способствует резкому усилению процессов анаболизма (синтеза белковых структур) после прекращения выполнения силовых упражнений.

Еще одним важным условием тренировки, направленной на увеличение поперечника (массы) мышцы, является использование режимов работы, в которых доминирует анаэробно-лактатный механизм энергоснабжения, т.е. гликолиз. Накопление в саркоплазме мышечных волокон во время работы недоокисленных продуктов, в первую очередь молочной кислоты, угнетает пластические процессы в мышечной ткани, что усиливает выраженность катаболического эффекта.

Таким образом, тренировочный процесс, направленный на увеличение мышечной массы, основан на усилении обменных процессов в мышце за счет рационального сочетания процессов распада белковых структур во время работы (преобладание катаболических реакций) и процессов синтеза белковых структур мышцы во время последующего отдыха до уровня, несколько превышающего исходный (преобладание анаболических реакций). Основными факторами, способствующими достижению необходимого катаболического эффекта являются следующие:

- большие по величине напряжения мышц;
- большое число повторений;
- преобладание во время силовой работы анаэробно-лактатного механизма энергоснабжения (гликолиза);
- непродолжительные интервалы отдыха между подходами.

Для практической реализации силовой тренировки, направленной на увеличение мышечной массы, применяют упражнения с отягощениями (штанга, тяжелые гантели, гири), сопротивлением упругих предметов, на различных тренажерах, с преодолением повышенного сопротивления внешней среды. Как правило, упражнения выполняются в динамическом и комбинированном статодинамическом режимах. Эффективной для создания необходимой нагрузки при увеличении мышечной массы может стать электростимуляция мышц.

Характерно, что, варьируя параметрами упражнений или ЭМС, можно изменять направленность воздействия на мышцы, обеспечивая избирательный характер изменений в мышечной ткани. Иными словами, в одних случаях будет формироваться миофибриллярная гипертрофия мышц с одновременным приростом силы, в других - саркоплазматическая гипертрофия мышц с приростом, в большей степени, силовой выносливости.

Рассмотрим наиболее характерные практические варианты.

При преимущественном увеличении мышечной массы (миофибриллярная гипертрофия) с одновременным приростом силы целесообразно выбирать отягощение (сопротивление), с которым спортсмен может выполнить упражнение в одном подходе не более 10 повторений - так называемый повторный максимум - 10 ПМ. Данное отягощение примерно соответствует уровню в 80-85% от максимального. Количество подходов должно быть большим (3 и более), а интервалы отдыха между подходами маленькими (1-1,5 мин). Скорость и темп движений - средние.

Часто в тренировочном процессе для увеличения мышечной массы спортсмены подряд выполняют несколько серий упражнений, позволяющих акцентированно воздействовать на нужную группу мышц, выполняя в каждой серии по 3 подхода с отягощением

(сопротивлением), равным 10 ПМ. При этом каждое упражнение отличается от остальных по отдельным признакам. Возможна смена спортивного снаряда, тренажёрного устройства, исходного положения. Однако основные параметры упражнения, и соответственно направленность воздействия, остаются неизменными.

Весьма эффективными для увеличения мышечной массы являются статодинамические силовые упражнения, которые частично выполняются в статическом режиме, частично - в динамическом. Наибольшей эффективностью при увеличении мышечной массы обладают упражнения, которые начинаются со статического напряжения продолжительностью 2-6 с, а затем, без паузы, выполняются в динамическом режиме. Продуктивным также может оказаться чередование динамических и статодинамических упражнений.

Выше отмечалось, что одним из условий, усиливающих катаболический эффект в мышцах, является большой объем силовой работы, выполняемой с небольшими интервалами отдыха. Частое выполнение упражнений в таком режиме является затруднительным и оказывает повышенную нагрузку на многие системы организма. Также отмечалось, что эффективным средством воздействия на мышцы может стать электростимуляция мышц (ЭМС).

ЭМС позволяет легко моделировать любые режимы силовой тренировки, в том числе и те, которые необходимы для наращивания мышечной массы. Следует сразу отметить, что применение электростимуляции в силовой подготовке спортсмена не следует считать альтернативой работе с отягощениями и на тренажёрах, тем более не следует противопоставлять одно другому. Применение ЭМС следует рекомендовать как дополнительное средство, повышающее эффективность силовой тренировки.

В плане наращивания мышечной массы ЭМС может быть применена в сочетании с общепринятыми упражнениями как средство «ударного» воздействия на отдельную мышцу и даже на её отдельную часть (головку). Показательно, что применение ЭМС позволяет заметно снизить нагрузку на другие органы и системы организма спортсмена.

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. - М.: Знание, 1991.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учеб. М.: «Советский спорт», 2003.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.: Физкультура и спорт., 1970.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учеб. Для ин-тов физ. Культуры. Изд. 2-е. испр. И доп. (в 2-х т.). М.: «Физкультура и спорт», 1976.
5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для студентов фак. Физ. Культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/ Б.А. Ашмарин., Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; Под ред. Б.А. Ашмарина, - М.: Просвещение, 1990.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. М.: Издательский центр «академия» 2000.

Салимов И.А., Кудашев Р.К.

Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма

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

doi: 10.18411/trnio-05-2023-556

Аннотация

В данной статье раскрывается влияние физической культуры в повышение функциональных возможностей организма. Изменения, возникающие в результате использования средств физической культуры, оказывают положительное воздействие на человека.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, функциональные возможности.

Abstract

This article reveals the influence of physical culture in improving the functional capabilities of the body. Changes resulting from the use of physical culture have a positive impact on a person.

Keywords: physical culture, health, functional capabilities.

Здоровье людей во все времена считается одной из самых актуальных тем. Специалисты Всемирной организации здравоохранения доказали, что здоровье любого человека на 50-55 % зависит от образа жизни, который он ведёт, на 20-23 % – от генетики, на 20-25 % – от экологии, на 8-12 % – от того, насколько эффективно работает государственная система здравоохранения. Таким образом, наибольшее воздействие на здоровье человека оказывает его образ жизни.

Сохранению здоровья, укреплению общего состояния человека способствует физическая культура. Проблема сохранения физического здоровья очень важна для настоящего времени. На сегодняшний день в России немаловажное значение уделяется спорту как одному из самых важных направлений социальной политики страны.

Еще издавна говорили о высокой ценности спорта для организма человека. Целитель и врач Гиппократ широко применял физические упражнения для лечения заболевших, а также доказал важность их применения. Он говорил: «Гармония функций является результатом правильного отношения суммы упражнений к здоровью данного субъекта». Древнеримский врач Галлен говорил: «Тысячи и тысячи раз возвращал я здоровье своим больным посредством упражнений». Данная проблема актуальна и в наше время, так как современная молодёжь не уделяет должного внимания занятиям физической культурой. Важно приобщать к спорту с самого раннего возраста, ведь все мы знаем, что спорт – залог здоровья.

Физическая культура является одной из ключевых составляющих здорового образа жизни и способствует сохранению высокой работоспособности человека в течение всей жизни. В настоящее время, в связи с повышенным уровнем стрессовых ситуаций и низкой активностью населения, вопросы улучшения функциональных возможностей организма и повышения качества жизни становятся особенно актуальными. Функциональные возможности организма представляют собой множество свойств и качеств, которые определяют возможности человеческого организма для выполнения различных видов деятельности. Они включают аэробную и анаэробную работоспособность, силу, гибкость, координацию движений, выносливость. Каждая из этих функциональных возможностей организма имеет свои особенности и играет важную роль в здоровье и повседневной жизни.

Аэробная работоспособность представляет собой способность организма выполнять длительные физические упражнения с умеренной интенсивностью, при использовании кислорода в качестве энергетического источника. Эта функциональная возможность зависит от состояния сердечно-сосудистой системы, включая ее способность перекачивать кровь и поставлять кислород к мышцам. Повышение аэробной работоспособности связано с увеличением функциональной активности сердечно-сосудистой системы и улучшением функциональных возможностей легких.

Анаэробная работоспособность представляет собой способность организма выполнять кратковременные упражнения с высокой интенсивностью, при использовании гликогена в качестве энергетического источника. Эта функциональная возможность связана со способностью мышц производить большое количество энергии в краткий промежуток времени. Она играет важную роль в выполнении быстрых и сильных движений, таких как прыжки, бег на короткие дистанции и подъемы.

Сила – это способность организма производить максимальное усилие для преодоления сопротивления. Силовые тренировки могут привести к увеличению массы мышц и улучшению функциональных возможностей организма, таких как анаэробная работоспособность и выносливость.

Гибкость и координация движений – это способность организма выполнять движения с максимальной амплитудой в суставах для выполнения сложных движений. Гибкость и координация движений играют важную роль в повседневной жизни, так как позволяют легче

выполнять различные легкие действия, например, наклоняться, крутиться, сгибаться и сложные действия, например, игра на музыкальных инструментах. Гибкость и координация движений также помогают снижать риск получения травм и болезней опорно-двигательного аппарата.

Выносливость – это способность организма выполнять длительные физические нагрузки без утомления. Выносливость зависит от многих факторов, включая функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, мышечной массы и ее способности производить энергию. Повышение уровня выносливости связано с увеличением функциональной активности сердечно-сосудистой системы, улучшением кислородопотребляющих возможностей мышц, а также улучшением процессов, связанных с обменом веществ в организме.

Каждая из этих функциональных возможностей организма имеет свою значимость для здоровья и повседневной жизни. Например, улучшение аэробной и анаэробной работоспособности может уменьшить риск развития метаболических заболеваний, таких как диабет, а повышение силы мышц помогает снижать риск травм опорно-двигательного аппарата. Повышение гибкости и координации движений может уменьшить риск получения травм и повысить эффективность выполнения различных действий. Улучшение выносливости позволяет лучше переносить физические нагрузки в повседневной жизни и способствует общему укреплению здоровья.

С учетом значимости каждой из этих функциональных возможностей организма становится понятно, почему использование средств физической культуры для их повышения является важным компонентом здорового образа жизни. Средства физической культуры, такие как тренировки с отягощениями, кардиотренировки, йога и другие формы тренировок, могут помочь улучшить функциональные возможности организма. Например, тренировки с отягощениями могут помочь увеличить силу мышц, что повышает устойчивость к травмам опорно-двигательного аппарата. Кардиотренировки способствуют улучшению работы сердечно-сосудистой системы и увеличению аэробной и анаэробной работоспособности. Йога и другие формы тренировок, направленные на улучшение гибкости и координации движений, могут помочь снизить риск получения травм.

Таким образом, использование средств физической культуры для повышения функциональных возможностей организма может иметь положительный эффект на здоровье и повседневную жизнь человека. Однако, необходимо учитывать индивидуальные особенности организма и правильно подбирать виды тренировок, чтобы избежать возможных травм и повреждений.

Пилатес можно назвать весьма эффективным средством формирования здорового образа жизни – эта методика фитнеса не требует больших финансовых затрат, возможность получить травму в ней сведена к минимуму, но в то же время при регулярных занятиях результаты будут значительными. Именно поэтому всё больше людей начинают заниматься пилатесом. Система пилатес основывается на фундаментальных принципах, лежащих в основе всех упражнений, при соблюдении которых достигается наибольший эффект от данного метода. Основные этапы в системе пилатесе – концентрация, «центр силы», дыхание.

Йога – форма тренировок, которая направлена на улучшение гибкости, координации движений и уменьшение стресса. Регулярные занятия йогой могут помочь снизить риск получения травм, улучшить психическое и физическое здоровье, а также снизить уровень стресса и тревоги. Её основные принципы включают в себя физические упражнения (асаны), дыхательные техники (пранаямы), медитацию и питание.

Аэробика – это вид физических упражнений, который выполняется в ритме музыки и включает в себя аэробные упражнения, такие как бег, ходьба, прыжки и движения рук. Фундаментальные принципы аэробики включают в себя постоянную интенсивность упражнений, которая позволяет поддерживать пульс в зоне аэробной тренировки, а также постоянную смену упражнений для улучшения кардио-сосудистой и дыхательной систем организма. Кроме того, в аэробике используется комбинация упражнений, направленных на развитие гибкости, координации движений и силы мышц.

Однако, несмотря на все приведенные плюсы ввода физической активности в повседневную жизнь, большому количеству людей не хватает мотивации заниматься спортом. У людей, у которых отсутствует внутренняя мотивация, есть внешняя мотивация, которую возможно приобрести во время участия в фитнес-марафоне. Фитнес-марафон – это спортивное испытание, которое проводится блогерами в социальном медиапространстве. Целью такого марафона является оздоровление организма или достижение идеального строения тела в короткий промежуток времени. Интерес аудитории также может подогреваться возможностью выиграть автомобиль или модель iPhone. Для участников составляется особый рацион питания и физические тренировки. Марафонщиков приглашают в специализированные чаты, где они могут общаться с другими участниками, а также задать вопрос психологам, нутрициологам, диетологам и тренерам. Таким образом, люди связываются одной целью, берут друг с друга пример, заручаясь поддержкой. Занятия физической культурой приобретают азартный характер, если люди, участвуя в марафоне, хотят одержать победу и выиграть приз. Иногда этот приз может быть главным рычагом мотивации. Однако чаще всего марафоны проходят люди, мечтающие изменить свое тело или жизнь, внедрить полезные привычки или просто скоротать время новым занятием. Меню готовится на каждый день, а тренироваться нужно примерно три-четыре раза в неделю.

Важной составляющей программы тренировок является правильное питание и режим дня. Правильно построенное питание, содержащее достаточное количество белков, углеводов и жиров, а также необходимое количество витаминов и минералов, обеспечивает эффективную работу организма, способствует улучшению результатов тренировок и общего состояния здоровья. Кроме того, правильный режим дня, включающий достаточный отдых и сон, также имеет положительный эффект на здоровье и эффективность тренировок.

В заключении можно отметить, что средства физической культуры являются важным компонентом здорового образа жизни. При регулярном использовании таких средств, как физические упражнения, кардиотренировки, тренировки с отягощениями, йога, пилатес, аэробика, можно значительно повысить функциональные возможности организма. Это обеспечит лучшую работу органов и систем, повышение общей выносливости и уменьшение риска развития хронических заболеваний. Кроме того, использование средств физической культуры способствует улучшению психологического состояния человека, снижению уровня стресса, улучшению сна и настроения. Это в свою очередь повышает качество жизни и увеличивает продуктивность. Также важно отметить, что использование средств физической культуры доступно практически всем людям, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовки. Более того, использование средств физической культуры не требует больших затрат времени и денежных средств, поскольку многие упражнения и виды спорта можно заниматься в домашних условиях. Таким образом, можно заключить, что использование средств физической культуры является важным компонентом здорового образа жизни, и каждый человек может включить их в свой повседневный режим для повышения своих функциональных возможностей и улучшения качества жизни.

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни: учеб. пособие / П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, А.П. Душанин. М.: Советский спорт, 1996. 587 с.
2. Выдрин В.М. Физическая культура и ее теория / В.М. Выдрин // Теория и практика физ. Культуры. 1986. № 5. С. 24-27.
3. Аббазова Р.А., Шлемова М.В., Чернышева И.В., Егорычева Е.В. Занятия йогой на занятиях по физической культуре // Международный студенческий научный вестник. 2015. № 5-3. С. 441-442.
4. Алперс Э. Пилатес: совершенное руководство для сильного, стройного и здорового тела / Э. Алперс. М.: АСТ, 2016. 272 с.

Севодин С.В., Петров А.М.

Развитие адаптивной физической культуры и спорта в Республике Татарстан

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-557

Аннотация

В данной работе дается оценка уровню развитию адаптивного спорта в Республике Татарстан. Рассматриваются способы организации занятий адаптивной физической культурой на территории республики, в том числе крупные спортивные мероприятия. Затронуты особенности развития адаптивной физической культуры и спорта в республике, обозначены факторы, препятствующие более активному развитию социальной деятельности в данном направлении. Сделан вывод о роли Республики Татарстан в развитии адаптивной физической культуры и спорта в России.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, Республика Татарстан, лица с ограниченными возможностями, популяризация здорового образа жизни, реабилитация, социализация.

Abstract

This paper assesses the level of development of adaptive sports in the Republic of Tatarstan. The ways of organizing adaptive physical culture classes on the territory of the republic, including major sporting events, are considered. The features of the development of adaptive physical culture and sports in the republic are touched upon, the factors hindering the more active development of social activity in this direction are indicated. The conclusion is made about the role of the Republic of Tatarstan in the development of adaptive physical culture and sports in Russia.

Keywords: adaptive physical culture, Republic of Tatarstan, persons with disabilities, promotion of a healthy lifestyle, rehabilitation, socialization.

Популяризация здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом всегда было одной из приоритетных задач государственной власти в нашей стране. Уровень физического развития молодого поколения во многом определяет его будущее и будущее страны в целом. При этом подходить к организации занятий спортом стоит комплексно. Необходимо заботиться о здоровье всех групп населения. В последнее время все большую гласность приобретает адаптивный спорт. Данный вид социальной работы является особенно важным направлением социальной политики государства. Сегодня очень важно развивать толерантное отношение к людям, имеющим особенности физического и умственного развития. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт в этом случае выступают «посредниками» между обществом и данной группой людей. Как показывает практика, физическая культура не только способствует реабилитации в плане здоровья, но и помогает социализации, приобретению навыков, необходимых для самостоятельной жизни и ведения трудовой деятельности.

Адаптивная физкультура представляет собой особый вид физической активности, специально подстроенный под особенности спортсменов, занимающихся адаптивным спортом, физкультурой. Одной из главных особенностей адаптивной физической культуры является ее нацеленность в большей степени на преодоление барьеров в общении и взаимодействии между обычными людьми и людьми, имеющими особенности развития или инвалидность, а также проработке комплексов последних в процессе занятий определенным видом спорта, зачастую командным.

На сегодняшний момент в республике проживает около 287 тысяч людей, имеющих те или иные ограничения по здоровью или особенности развития, из которых около 16 тысяч дети-инвалиды. Согласно Стратегии развития физической культуры и спорта нашей страны,

адаптивная физическая культура требует особого внимания и систематического мониторинга развития, проводимого при помощи анализа изменений различных показателей: количество специалистов по данному направлению работы, спортивных объектов, на которых организованы необходимые условия для занятий с данной группой спортсменов, количество спортивных мероприятий проводимых для данной группы спортсменов, само количество привлеченных к регулярному занятию спортом лиц среди людей, имеющих особенности в физическом или умственном развитии или инвалидность.

На 2022 год количество спортсменов в РТ из числа людей, имеющих те или иные отклонения по здоровью, составило около 60 тысяч, в сравнении с показателем 2011 года данный показатель возрос примерно на 30%.

В 2021 году на территории республики было построено триста одиннадцать спортивных объектов, при общем количестве более одиннадцати с половиной тысяч, из которых более двух с половиной тысяч приспособлены для занятий людей, имеющих особенности развития.

Имеются федерации спорта глухих, слепых, лиц с нарушением опорно-двигательного аппарата, интеллектуальными нарушениями.

Каждый год на территории республики проводятся около тридцати различных спортивных мероприятий для лиц с особенностями развития или инвалидностью. Как правило, соревнуются в следующих видах спорта: вольная борьба, бочча, легкая атлетика, футбол, лыжные гонки, шашки и шахматы. Ежегодно наблюдается положительная тенденция в увеличении количества завоеванных медалей спортсменами из республики на соревнованиях различных уровней, в том числе всероссийских и международных. В 2022 году спортсмены из Татарстана участвовали в Международных Летних Паралимпийских играх. В командном зачете республика заняла двадцатое место.

Особенный импульс развития имеет региональное отделение Специальной Олимпиады России. Количество людей, привлеченных к регулярным занятиям физической культурой из числа лиц, имеющих интеллектуальные особенности развития, увеличилось за последние четыре года более чем в два раза, и на данный момент составляет около 5180 человек.

Одним из актуальных вопросов является подготовка кадров для работы с рассматриваемой группой лиц. Специалисты, занимающиеся с людьми, имеющие особенности развития, должны помогать спортсменам не только с достижением высот в спорте и укреплении тела, но и с социализацией в обществе. Согласно данным 2021 года в нашей стране готовят по данному направлению специалистов в пятидесяти семи вузах. Однако это количество нельзя назвать достаточным, для работы со всеми изъявившими желание.

На территории республики расположен Поволжский государственный университет физической культуры и спорта, где проходит обучение будущие специалисты республики. Важность данного процесса оговорена в Стратегии развития физической культуры и спорта Республики Татарстан до 2030 года. Как пример эффективной совместной работы в данном направлении можно привести договор между Специальной Олимпиадой России и Поволжским государственным университетом физической культуры, спорта и туризма, которые совместно организуют обучение по программе Специальной Олимпиады, для дальнейшего развития инклюзивного спорта в нашей стране. Планируется подготовить две тысячи четыреста специалистов.

Столица республики, как один из самых спортивных городов страны имеет большой опыт в организации и проведении масштабных спортивных мероприятий самого высокого уровня, как и республика в целом. Так в январе этого года прошли Единые Игры Специальной Олимпиады по восемнадцати видам спорта, было задействовано четырнадцать спортивных объектов, участие приняли 2154 спортсмена из 59 регионов страны и Республики Беларусь. А летом предстоит принять четвертую Всероссийскую Спартакиаду инвалидов [1].

В последние годы наблюдается тенденция увеличения числа людей, имеющих те или иные особенности развития или инвалидность, по Республике Татарстан имеются следующие данные:

- в 2022 году – 16975 человек;

- в 2021 году – 16681 человек;
- в 2020 году – 16001 человек.

При этом имеется положительная динамика в изменении количества спортсменов данной группы, регулярно занимающихся физической культурой:

- в 2019 году – 58026 человек;
- в 2020 году – 60488 человек;
- в 2021 году – 64745 человек [2].

Подводя итог, можем утверждать, что на территории республики существует дефицит спортивных объектов, приспособленных к занятиям с людьми, имеющими физические или интеллектуальные особенности развития или инвалидность, также существует нехватка квалифицированных кадров для работы в данном направлении. Однако имеются и положительные тенденции, движение Специальной Олимпиады России, несмотря на то, что является относительно молодой организацией в нашей стране, стремительно набирает обороты. В обществе происходит переосмысление понятия инклюзивности. У людей имеющих те или иные особенности развития или инвалидность сегодня есть возможность стать полноценным членом общества, при этом спорт выступает связывающим звеном между человеком и социумом. Несмотря на существующие проблемы, Татарстан является одним из передовых регионов развития в рассматриваемом направлении.

1. Парфенова, Л. А. Развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в Республике Татарстан / Л. А. Парфенова, Е. В. Фролова // Доминанты психолого-педагогического мастерства в сфере физической культуры и спорта : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием в рамках Десятилетия науки и технологий, Казань, 30 ноября 2022 года. – Казань: ФГБОУ ВО «Поволжский ГУФКСИТ», 2022. – С. 378-383. – EDN WGBAEN.
2. Максимова, М. Н. Лучшие практики социально-ориентированных некоммерческих организаций Республики Татарстан в решении проблем детей-инвалидов / М. Н. Максимова, А. Д. Мухарлямова // Актуальные вопросы реабилитации детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья: от социокультурной реабилитации к профессиональной реализации : Сборник материалов международной научно-практической конференции, Ижевск, 15 декабря 2022 года. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2023. – С. 48-53. – EDN VPGWCG.

Семена К.Е., Рожнов А.А., Маркина А.А., Холмамадова Д.М., Родин Д.А.

**Положение современного физического воспитания
в системе отечественного высшего образования**

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

doi: 10.18411/trnio-05-2023-558

Аннотация

В данной статье раскрываются особенности физического воспитания в системе отечественного высшего образования. Исследования показывают, что регулярные физические упражнения способствуют укреплению иммунной системы, улучшению настроения, уменьшению риска сердечно-сосудистых заболеваний, улучшению общей физической формы, а также формированию важных профессиональных качеств будущих специалистов. Несмотря на все положительные эффекты, раскрыты причины, приводящие к слабой организации физического воспитания в вузах. Даны рекомендации преподавателям физического воспитания и студентам по эффективному использованию потенциала физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, здоровье, физическая форма, уверенность в себе, лидерские качества, развитие потенциала в спорте.

Abstract

This article is about physical education in the system of domestic higher education. Studies show that regular physical exercise contributes to strengthening the immune system, improving mood, reducing the risk of cardiovascular diseases and diabetes, as well as improving overall physical fitness. However, despite all these positive effects, many students do not pay enough attention to physical activity.

Keywords: physical education, sports, health, physical fitness, self-confidence, leadership qualities, development of potential in sports.

Для поддержания полноценного состояния здоровья, студентам необходимо постоянно проявлять двигательную активность [3], одним из способов реализации данного условия является посещение занятий по физическому воспитанию. Современное физическое воспитание в системе высшего образования представляет собой неотъемлемую часть процесса обучения, направленную на формирование здорового образа жизни и развитие физических качеств студентов и определяется, как оптимальный уровень всесторонней двигательной подготовленности человека, необходимой для выполнения определенной деятельности в социальной сфере [1].

В целях достижения обозначенного уровня требуется соблюдение грамотной организация процесса физического воспитания, но к сожалению, в результате анализа современных научных источников, установлено, что по мнению современных исследователей она далека от идеала, в частности это обусловлено следующими причинами:

- количество занятий не соответствует достижению цели физического воспитания;
- фиксируется низкая мотивация студентов к двигательной активности;
- характерна недостаточная материально-техническая база, используемая для организации учебных занятий в вузах;
- слабое финансирование спортивных мероприятий;
- неэффективное управления осуществляемого в вузах процесса физического воспитания.

Таким образом, для эффективной подготовки будущих специалистов, системе отечественного образования необходим поиск путей популяризации процесса физического воспитания в вузах, в качестве одного из них, на наш взгляд является проведение анализа и дальнейшее внедрение востребованных студентами вариантов его организации в рамках элективных курсов. При помощи данных преобразований существует возможность качественного повышения двигательной активности студентов с учетом их социальных запросов и требований, интересов и потребностей [5].

Важно отметить, что перед будущими выпускниками вузов, в контексте дальнейшей профессиональной реализации, стоят задачи по творческому применению своих профессиональных навыков, что обусловлено современными социально-экономическими условиями. В данных условиях для специалиста любой профессиональной деятельности одним из приоритетов является, как обладание фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками, так и важными профессиональными качествами, определяющими его профессиональную пригодность в духе настоящего времени, среди которых отмечены: высокая работоспособность, стрессоустойчивость, конкурентно-способность, самозащищенность, здоровье, соответствующий диапазон функциональных возможностей организма и многие другие. По мнению современных исследователей, (О.А. Масловой (2022), В.В. Шохирева (2022), Л.И. Лубышевой (2022), А.С. Каркиной (2023) и др.) формированию данных качеств у студентов способствует применение в рамках элективных курсов по физическому воспитанию популярных у молодёжи спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол и др.). Их внедрение в процесс физического воспитания даёт шанс студенту освоить любой из этих видов спорта, а в зависимости от своих интересов и физической подготовленности - включиться в студенческую

спортивную жизнь, принимая участие, как в различных соревнованиях и чемпионатах между факультетами внутри вуза, так и по мере освоения определенного вида спорта, в соревнованиях более высокого уровня, что раскрывает перед студентов один из векторов возможной самореализации и самоопределения.

Физическое воспитание помогает студентам развивать уверенность в себе, самодисциплину и выносливость, что в будущем может пригодиться, как в личной жизни, так и в карьере. Например, спортивные достижения и навыки командной работы могут быть полезными для получения работы в профессиональной сфере, где важными являются такие качества, как целеустремленность, коммуникабельность и лидерские навыки. Активные занятия спортом помогают укрепить дружеские связи в студенческой среде и найти общий язык с преподавателями, а также добиться определённых спортивных результатов и достигнуть высокого уровня спортивной культуры.

Отмечено, что физическое воспитание в системе высшего образования не ограничивается только практическим изучением выбранного вида спорта. В рамках учебного плана также предусмотрены лекционные занятия, на которых студенты изучают особенности здорового образа жизни, правильного питания и принципы тренировок. Это позволяет студентам осознать важность рационального подхода к здоровью, избегать вредных привычек и вести правильный образ жизни на протяжении многих лет.

Важным условием эффективного физического воспитания в вузе является соответствие тренировочных нагрузок уровню физической подготовки студентов [2]. Для того чтобы добиться максимальной отдачи от занятий, студентам необходимо выбирать программы и уровни тренировок, соответствующие их физической подготовке. В противном случае, студенты могут подвергнуть себя травмам или даже навредить своему здоровью. В процессе физического воспитания необходим учёт индивидуальных особенностей студента и его учебной загруженности. В таких случаях, современные вузы могут пойти навстречу пожеланиям студентов, предлагая такие варианты занятий спортом, как тренировочные занятия в утреннее время или в выходные дни [6].

Таким образом, преподаватели физического воспитания должны осознавать, что выполняют важные функции, к числу которых относится не только привлечение к здоровому образу жизни и развитию основных физических качеств, но и способствование выстраиванию студентами вузов индивидуальной образовательной траектории, предполагающей:

- ориентацию студента в возможностях образовательной среды;
- диагностику индивидуальных особенностей студента;
- постановку целей и выбор индивидуальных путей личностно-профессионального роста;
- помощь в корректировке траектории индивидуального саморазвития.

Таким образом, процесс физического воспитания является важным компонентом образовательного процесса в системе отечественного высшего образования. Он способствует приобретению студентами оптимальной физической формы, а также развитию навыков социального поведения, в том числе необходимых в настоящее время лидерских [4] и других важных профессиональных качеств. Кроме того, занятия спортом в вузе могут стать отличной возможностью для знакомства со спортом и достижения успешных результатов в этой области.

В связи с этим, для того чтобы студенты воспользовались широким потенциалом физического воспитания, в процессе своей профессиональной подготовки, необходимо создать педагогические условия, обеспечивающие возможность реализации студентами двигательной активности в процессе занятий спортом, как в рамках учебной дисциплины, так и в повседневной жизни.

1. Воронина Е. Г., Чайченко М. В. Проблемы физического воспитания студентов в высших учебных заведениях //Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – №. 61-4. – С. 53-57.

2. Лепилина, Т. В. Физкультурно-кондиционная тренировка в беге для студентов технического вуза / Т. В. Лепилина // Физическая культура и спорт в структуре профессионального образования: ретроспектива, реальность и будущее.- 2022. – С. 116-119.
3. Рожнов, А. А. Особенности применения приемов пляжного волейбола в процессе физвоспитания студентов вузов / А. А. Рожнов, А. И. Ефимов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2017. – № 1. – С. 91-96.
4. Рожнов, А. А. Современные технологические подходы к тренировочному процессу волейбольных студенческих команд / А. А. Рожнов, Л. В. Жилина, С. А. Акулов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – № 1. – С. 70-78.
5. Петрова Т. Н., Пьянзина Н. Н., Шиленко О. В. Организация занятий физической культурой и спортом в условиях спортивно-ориентированного физического воспитания в вузах //Известия тульского государственного университета. Физическая культура. спорт. – 2019. – №. 3. – С. 35-41.
6. Степанова, Е.А. Физическое воспитание студентов в вузе. - М.: Наука, 2017. с. 56-78

Сухостав О.А., Смирнова Е.И.
Использование современных фитнес-направлений
в практике физического воспитания студентов

*Омский государственный педагогический университет
(Россия, Омск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-559

Аннотация

В данной статье авторы рассматривают целесообразность использования фитнес-направлений в учебном процессе студентов, особенности проведения занятий при недостаточной материально-технической базе. Указывают на необходимость изменения формата урока с целью расширения знаний студентов области физической культуры, повышению интереса и использованию приобретенного опыта в дальнейшем для самостоятельных занятий.

Ключевые слова:

студенты, фитнес-направления, физическая культура, двигательная активность.

Abstract

In this article, the authors consider the expediency of using fitness directions in the educational process of students, the peculiarities of conducting classes with insufficient material and technical base. They point to the need to change the format of the lesson in order to expand students' knowledge in the field of physical culture, increase interest and use the acquired experience in the future for independent studies.

Keywords: students, fitness directions, physical culture, motor activity.

Значительная роль в реализации и формировании здорового образа жизни студента отводится физической культуре, а ее роль четко зафиксирована образовательным стандартом. Однако подходы реализуемые преподаванием данной дисциплины не всегда содействуют формированию потребности в этих занятиях, в результате не наступает удовлетворенности и теряется интерес. Виной всему часто формальная сторона подхода на занятиях, это требования программы, четко обозначающие объем практического и теоретического материала, в заключении выполнение конкретных нормативов и получение зачета.

Казалось бы, все присутствует, для того чтобы развить интерес к своему физическому развитию, выполнение же требуемого объема материала и получение итоговой оценки должны вызвать удовлетворение, которое реализуется в формирование мотивации дальнейшего укрепления здоровья через удовлетворенность. Однако чаще на этом занятия и заканчиваются. Как нам видится, одной из причин существующего положения является то, что школьникам, так и студентам в большинстве своем на уроках предлагается традиционный набор видов спорта: легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжи и стандартный комплекс гимнастических

упражнений. Поэтому других представлений, как поддерживать свою физическую подготовленность, у большинства молодых людей нет.

Ряд авторов [1,2,4], отмечает, что интерес к занятиям по физической культуре можно повысить за счет предоставления студентам права выбора вида двигательной активности. Однако в большинстве учебных учреждений сформировать группы по видам спорта не позволяет устаревшая материально-техническая база. Тем не менее, на наш взгляд, необходимо на уроках физической культуры хотя бы знакомить с большим количеством видов спорта и различными видами фитнеса. Исходя из выше обозначенного целью нашего исследования стало изучение отношения студентов к современным фитнес-направлениям.

В исследовании приняли участие 182 студентов, из них 18 юноши, остальные девушки. Первый этап исследования, проходил в период пандемии, когда занятия проходили в дистанционном формате. Студентам первого курса предлагались ссылки на интернет ресурс, где профессиональные фитнес инструкторы проводили занятия по различным направлениям: танцевальная аэробика, зумба, пилатес, йога, стретчинг, функциональный тренинг. Выполняя комплексы упражнений, приемлемые для занятий в домашних условиях, студенты затем выбирали для себя наиболее привлекательные. Большинство отдали предпочтение танцевальным направлениям (48%), на втором месте оказался функциональный тренинг (42%), пилатес, стретчинг и йогу выбрали 30% студентов [3]. При этом большинство из них отметили, что ранее не были знакомы с такими видами двигательной активности, и им очень понравилось. На втором этапе исследования, мы внедрили элементы фитнеса в учебный процесс: чередуя традиционные формы проведения занятий и занятия с элементами современных фитнес-направлений.

Танцевальная аэробика - это комплекс различных упражнений, выполняемых под ритмичную музыку. Упражнения выполняются в положении стоя, без использования дополнительного инвентаря, могут выполняться в различном темпе с многократным повторением движений без длительных пауз, поточным способом, с танцевальными переходами от одних упражнений к другим, что делает их привлекательными и добавляет положительный эмоциональный фон. Мы посчитали целесообразным заменить общеразвивающие упражнения на элементы танцевальной аэробики, тем самым увеличить моторную плотность урока. С целью совершенствования физических качеств были предложены элементы пилатеса, а в заключительной части - стретчинг и некоторые асаны (специальные статические положения тела) из фитнес-йоги.

Для определения уровня значимости нетрадиционных форм проведения занятий, мы провели анкетный опрос, в результате которого выявлено: 65% опрошенных считают, что данная форма проведения занятий более эффективна, повышает интерес и благоприятно отражается на психическом, физическом и интеллектуальном состоянии студентов. Студенты отметили, что занятия под музыку с элементами фитнеса вызывают только положительные эмоции, за счет чередования упражнений удастся задействовать различные группы мышц без особых затруднений. Традиционным формам отдали предпочтение 28%, а 7% - отмечают закомплексованность по каким либо причинам при внедрении в урок физической культуры новых форм. Таким образом, занятия с элементами различных фитнес-направлений студенты восприняли с большим интересом и выделили ряд положительных моментов: определенные упражнения способствуют формированию пластичности, устраняют проблемы с осанкой, увеличивают моторную плотность урока, оказывают существенное влияние на функциональные системы организма. Танцевальные упражнения поднимают настроение, помогают бороться со стрессом, настраивают на позитив. Кроме того студенты дополнили

свои знания о методах организации физкультурных занятий, и в дальнейшем это даст им больше возможностей самостоятельно поддерживать свою физическую подготовленность.

1. Гаврилик М.В. Поиск путей повышения эффективности физического воспитания студентов // Здоровье для всех. 2016. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/poisk-putey-povysheniya-effektivnosti-fizicheskogo-vospitaniya-studentov> (дата обращения: 12.04.2023).
2. Софронов И.Л. Педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева. 2011. №2-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskie-usloviya-formirovaniya-interesa-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-u-studentov> (дата обращения: 12.04.2023).
3. Сухостав О.А., Смирнова Е.И. Самоорганизация здорового образа жизни в условиях пандемии средствами современных фитнес-направлений // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 64-4. С.153-155
4. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе // Вестник Мининского университета. 2018. №1 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-v-vysshey-shkole> (дата обращения: 12.04.2023).

Тоноян К.Р.

Роль физической культуры и спорта в формировании человека будущего

ЮРИУ РАНХиГС

(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-560

Научный руководитель: Маглатюк Т.В.

Аннотация

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании человека будущего. Исторически, человек всегда стремился к физическому совершенству, и это стремление способствовало его эволюции. Сегодня, в условиях быстрого развития технологий и увеличения продолжительности жизни, физическая культура и спорт остаются важными аспектами здоровья и благополучия людей. В статье будет рассмотрена связь эволюции человека с его физической деятельностью, а также влияние спорта на будущее людей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, человек, будущее.

Abstract

Physical education and sports play an important role in shaping the person of the future. Historically, man has always aspired to physical perfection, and this aspiration has contributed to his evolution. Today, with the rapid development of technology and an increase in life expectancy, physical culture and sports remain important aspects of people's health and well-being. The article will consider the relationship of human evolution with his physical activity, as well as the impact of sports on the future of people.

Keywords: physical education, sport, human, future.

Состояние эволюции человека

Существует множество теорий о том, как человек эволюционировал от своих предков-приматов. Однако одной из самых известных теорий является теория Дарвина о естественном отборе. Она утверждает, что те особи, которые лучше приспособлены к окружающей среде, имеют больше шансов выжить и передать свои гены потомству. Это приводит к эволюционному изменению популяции в целом.

Когда человек стал ходить на двух ногах, это позволило ему использовать руки для более точных движений. Это, в свою очередь, привело к развитию мозга и умственных способностей. Однако эволюция человека не остановилась на этом. Сегодня мы продолжаем

эволюционировать, хотя это происходит на генетическом уровне и это не может быть заметно в течение одного поколения [2].

Состояние эволюции человека может быть рассмотрено в контексте его биологической и культурной эволюции. Биологическая эволюция охватывает изменения, происходящие на генетическом уровне, в то время как культурная эволюция относится к изменениям в культурных практиках и знаниях, передаваемых от одного поколения к другому.

Основные интересы, которые стали важными в процессе эволюции человека, могут быть связаны с его выживанием и процветанием в определенных условиях. Например, в течение длительного времени человек был охотником-собирателем, что способствовало развитию его физических и умственных способностей, а также способности к сотрудничеству между людьми. В более поздние времена, с развитием поселений и городов, появились новые интересы и задачи, например, земледелие или скотоводство.

Важным аспектом организации эволюции человека является также наследование знаний и практик от одного поколения к другому. Это позволяет популяции развиваться и приспосабливаться к новым условиям. Например, изобретение инструментов и технологий позволило человеку выживать в новых средах и добывать пищу более эффективно.

Вторым важным аспектом организации эволюции человека является генетический обмен между популяциями. Это может способствовать распространению полезных генов и улучшению адаптации популяции к своей среде.

Интересно, что современный человек продолжает эволюционировать, хотя это происходит на генетическом уровне и может не быть заметно в течение одного поколения. Однако современный образ жизни и окружающая среда оказывают сильное влияние на нашу эволюцию. Например, современный образ жизни, связанный с сидячей работой и ограниченной физической активностью, может привести к уменьшению мышечной массы и ухудшению здоровья сердечно-сосудистой системы, что может отразиться на последующих поколениях людей [3, с. 170].

Также современный человек сталкивается с новыми вызовами, такими как загрязнение окружающей среды и изменение климата, которые могут оказывать влияние на нашу эволюцию. Например, в условиях изменения климата, популяции животных и растений могут менять свои характеристики, чтобы приспособиться к новым условиям. Аналогично, человек может также начать эволюционировать, чтобы приспособиться к новым условиям.

Связь между эволюцией человека и спортом

Связь эволюции человека и спорта может быть проанализирована с разных сторон. С одной стороны, спорт может быть рассмотрен как продукт культурной эволюции человека, который возник в результате длительного процесса развития его физических и умственных способностей. С другой стороны, занятия спортом могут влиять на эволюционный процесс человека, влияя на его физическую форму и наследственные характеристики.

Культурная эволюция человека происходит в результате накопления знаний, технологий и практик, которые передаются от одного поколения к другому. Занятия спортом могут быть рассмотрены как один из аспектов культурной эволюции человека, который включает в себя развитие физических и умственных способностей и приобретение знаний о том, как достигать физических и спортивных целей.

Например, современные виды спорта, такие как бег, прыжки, плавание, возникли в результате длительного процесса эволюции человека, который привел к усовершенствованию его физических способностей и приобретению знаний о том, как использовать их в конкретных ситуациях. Эти знания и практики передавались от одного поколения к другому, что позволило усовершенствовать спортивные навыки и создать новые виды спорта.

Также занятия спортом могут быть связаны с различными социальными интересами, такими как создание сообществ и укрепление социальной связи. Спортивные клубы и команды могут стать важной частью социальной жизни людей, где они могут находить общие интересы и цели, и развивать дружеские отношения. Эти социальные связи могут быть важными для создания поддерживающей среды и общества [4].

Занятия спортом могут напрямую влияют на эволюционный процесс человека, затрагивая его физическую форму и наследственные характеристики. Важным аспектом здесь является принцип адаптации, по которому живые организмы изменяются, чтобы лучше соответствовать окружающей среде.

Занятия спортом могут стать одним из факторов, который может влиять на адаптивные изменения в организме человека. Например, регулярные тренировки могут помочь улучшить кровообращение, повысить уровень кислорода в крови, увеличить мышечную массу и силу. Эти физические преимущества могут привести к адаптивным изменениям в генетических характеристиках, таких как увеличение выносливости или улучшение работы сердечно-сосудистой системы [7].

Спорт также может влиять на эволюционный процесс человека, повышая вероятность выживания и размножения. Люди с хорошей физической формой могут иметь больше шансов на привлечение партнеров и успешное продолжение рода, что может привести к передаче генетических характеристик, связанных со спортивной формой и физическим здоровьем.

Таким образом, занятия спортом могут влиять на эволюционный процесс человека, влияя на его физическую форму и наследственные характеристики. Важно отметить, что эти изменения происходят на длительном временном промежутке и могут не быть заметными в течение одного поколения.

Роль спорта в формировании человека будущего

Спорт играет важную роль в формировании человека будущего, так как помогает укрепить здоровье и повысить качество жизни, развить физические и умственные способности, а также помочь справиться с различными вызовами, с которыми люди сталкиваются в повседневной жизни.

Так, здоровье является важным аспектом жизни каждого человека, и занятия спортом и физической культурой могут помочь укрепить его. Регулярные физические тренировки могут улучшить работу сердечно-сосудистой системы, повысить уровень кислорода в крови, укрепить мышечную массу, улучшить обмен веществ и помочь сбросить излишний вес. Все это может привести к более здоровому и активному образу жизни и уменьшить риск возникновения различных заболеваний [6].

Занятия спортом помогают развивать физические и умственные способности, которые могут быть важными для успешной адаптации к различным условиям. Например, спортивные тренировки могут помочь развить настойчивость и дисциплину, которые могут быть важными для достижения успеха в работе или учебе. Они также могут помочь улучшить координацию движений, гибкость, баланс и другие физические параметры, что может быть полезно в различных жизненных ситуациях.

Спорт и физическая культура напрямую влияет на развитие умственных способностей, таких как концентрация, внимательность, умение принимать быстрые решения, то есть, влияет на все мыслительные процессы человека. Эти способности могут быть важными для успешного решения проблем и достижения целей в различных сферах жизни.

Кроме того, спортивные тренировки могут помочь развить коммуникативные навыки и умение работать в коллективе. Спортивные команды и клубы могут стать важной частью социальной жизни, где люди могут находить общие интересы и цели, и развивать дружеские отношения. Эти социальные связи могут быть важными для создания поддерживающей среды и общества [5].

Спорт также связан с технологическими инновациями и научными исследованиями, которые могут изменить спортивные соревнования в будущем. Например, с использованием различных сенсорных устройств и технологий уже сейчас отслеживать и улучшать производительность спортсменов, а также предотвращать возможные травмы и болезни, связанные с занятиями спортом.

В будущем также могут появиться новые виды спорта и новые формы тренировок, которые будут основываться на новых технологиях и исследованиях. Например, виртуальная

реальность может стать важной частью спортивных тренировок, что позволит улучшить эффективность тренировок и повысить мотивацию спортсменов.

Таким образом, спорт играет важную роль в формировании человека будущего. Занятия спортом могут помочь укрепить здоровье и повысить качество жизни, развить физические и умственные способности, а также помогут справиться с различными вызовами, с которыми человек сталкивается в жизни. Кроме того, спорт связан с технологическими инновациями и научными исследованиями, которые могут изменить спортивные тренировки и соревнования в будущем. Поэтому, важно поощрять занятия спортом и обеспечивать доступ к спортивным мероприятиям и снаряжению для всех людей.

Одним из способов поощрения занятий спортом является создание социальной инфраструктуры, которая обеспечит доступ к спортивным объектам и клубам для всех людей. Важно также поддерживать различные виды спорта и предоставлять возможность для всех людей заниматься тем спортом, который им больше нравится и который может быть более подходящим для их физических и умственных способностей.

В России существует множество программ и инициатив, которые направлены на поддержку занятий спортом и развитие спортивной инфраструктуры. Например, в 2019 году была принята Федеральная программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», которая была продлена до 2024 года [1]. Правительство продолжает работать над созданием условий для расширения возможностей для людей всех возрастов и социальных слоев, что может стать важным фактором в развитии человека будущего.

1. О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» URL: <https://docs.cntd.ru/document/420248844> (дата обращения: 23.03.2023).
2. Альшаков С.А., Френкель Е.Э., Кучер М.И. Происхождение и эволюция человека // Вольский военный институт материального обеспечения URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018000908> (дата обращения: 23.03.2023).
3. Георгиевский А. Происхождение и эволюция человека //Издательские решения. 2018 360 с.
4. Еременко Вера Николаевна, Медведева Алина Сергеевна, Левченко Андрей Алексеевич Роль физической культуры в жизни человека // АНИ: педагогика и психология. 2019. №3 (28). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-cheloveka> (дата обращения: 23.03.2023).
5. Новиков В.А., Огарышев А.В., Воробьев А.Н. Роль физической культуры и спорта в развитии личности // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. №5 (195). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-razviti-lichnosti> (дата обращения: 23.03.2023).
6. Сбитнева О.А. Значение физической культуры и спорта в процессе снижения веса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №5-3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-protseesse-snizheniya-vesa> (дата обращения: 23.03.2023).
7. Черясова, О. Ю. Физическая культура и спорт в жизни современного общества / О. Ю. Черясова, М. А. Онищук. // Молодой ученый. — 2018. — № 48 (234). — С. 332-336. — URL: <https://moluch.ru/archive/234/54224/> (дата обращения: 23.03.2023)
8. Маглатюк Т.В., Безруков Р.С. Физическая культура в жизни студента// Педагог.

Федосова Л.П., Федотова Г.В., Димитриенко О.В.

Занятия физической культурой с обучающимися,

имеющими отклонения в состоянии здоровья

*Кубанский государственный аграрный университет им.И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-561

Аннотация

В данной статье поднимается проблема занятий физической культурой со студентами, которые имеют отклонения в состоянии здоровья. Описываются требования к данным занятиям и методология. Поднимается проблема учебного процесса студентов с ограниченными возможностями.

Ключевые слова: занятия спортом, оздоровительные задачи, система реабилитации, ограниченные возможности.

Abstract

This article raises the problem of heavy cultural life with students who have deviations in health. On compliance with the requirements for these classes and methodology. The problem of teaching students with limited pleasures is raised.

Keywords: sports, health problems, rehabilitation system, disabilities.

Инвалидностью характеризуется состояние здоровья, которое ограничивает возможности человека. Инвалидность бывает временная или постоянная, может обуславливаться как врожденными, так и приобретенными нарушениями — от физических травм до хронических заболеваний, включающие расстройства психики.

В настоящее время в мире и России изменяется численность доли инвалидов в населении. По данным Федеральной службы государственной статистики на 01.02.2023 более 10 миллионов человек составляют численность инвалидов, из которых 56% приходится на женщин и 44% на мужчин. При этом инвалидов первой группы, более сложной и требующей постоянного ухода, 1,2 млн. человек. Во второй группе инвалидности 4,4 млн. человек, в третьей группе 4,3 млн. человек.

Существенной причиной развивающегося увеличения числа людей, которые имеют отклонения в состоянии здоровья в обществе, заключается в старении населения мира. Люди в возрасте от 65 лет — наиболее стремительно растущая возрастная группа планеты. Инвалидность распространена больше всего среди пожилых — с ней живут 46% всех людей от 60 и старше.

Реабилитация лиц с инвалидностью - важнейшая проблема нашего общества. К задачам этой реабилитации относится преобразование условий этой категории населения в сторону улучшения. Если люди с ограниченными возможностями получают всесторонний доступ к объектам физической культуры, то это, несомненно, скажется на улучшении качества их жизни в лучшую сторону.

Особую значимость образования студентов, которые имеют ограничения в состоянии здоровья, состоит в совершенствовании их жизненных возможностей. Соотнеся компоненты «жизненной компетенции» и учебной деятельности, скажется на особенности разработки каждой области образования в каждом варианте стандарта и для каждой категории обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [3]. Разработку занятий физической культурой в высших учебных заведениях необходимо выстраивать, отталкиваясь от допустимостей, ограничений и самостоятельности, и обосновываться предписаниями врачей. Тем не менее, если учащемуся все же запрещено принимать физические нагрузки, то в таком случае учебную программу необходимо преподносить теоретически [2].

Ввиду увеличения числа обучающихся с инвалидностью, в учебных заведениях открываются группы лечебной физической культуры. При этом для учебного процесса с этими студентами необходимо обладание соответствующими компетенциями и умениями преподавательского состава [1]. Чтобы компенсировать ограничения двигательных и других функций у студентов, нужно подобрать подходящие средства, методы и способы их использования. При этом посредством упражнений выполняются задачи коррекционно-развивающего, компенсаторного, лечебного и профилактического, образовательного и оздоровительного, воспитательного задачи [3].

При разработке программ и занятий по адаптивной физической культуре необходимо учитывать индивидуально-психологические особенности в сочетании с патологиями инвалида. Этому способствуют принципы адаптивного физического воспитания, к которым относятся принцип активности, принцип доступности, принцип систематичности, принцип визуализации и коррекционно-развивающий принцип.

Принцип активности означает, что человек не просто занимается физической культурой, а сознательно и активно занимается физической культурой как эффективным способом улучшения здоровья и социального благополучия всего человека.

Принцип доступности основан на выполнении упражнений, от самых простых до более сложных. Следует учитывать продолжительность упражнения, сложность координации, интенсивность, внешние условия для выполнения упражнения и состояние оборудования.

Принцип наглядности связан с принципом доступности, который заключается в том, чтобы люди с ограниченными возможностями не только понимали принципы выполнения упражнения, но и могли успешно их повторить.

Принцип систематизации основан на том, что процесс реабилитации с помощью адаптивной физической культуры должен быть непрерывным и систематическим. Только таким образом можно получить пользу от физических упражнений, улучшить свои физические качества и расширить границы своей независимости[4].

Основным принципом адаптивного физического воспитания является коррекционно-развивающая направленность его воспитательного воздействия. Основными целями его воздействия являются достижение физического развития, повышение физической активности, обновление и совершенствование психофизических способностей, а также профилактика и предупреждение осложнений и заболеваний[1].

Программные методики, основанные на основных принципах адаптивной физической культуры, создают условия для повышения уровня физической подготовленности инвалидов, улучшения их трудовой и интеллектуальной деятельности, раскрытия внутреннего потенциала.

Пользой физической активности нельзя пренебрегать, поскольку она положительно влияет на функциональные системы организма человека с отклонениями в состоянии здоровья: укрепляет и развивает функционирование опорно-двигательного аппарата, суставов и связок, увеличивает силу, тонус и эластичность мышц, содействует улучшению обмена веществ и крово- и лимфообращению, хорошо влияет на деятельность центральной нервной системы, увеличивая функциональность коры головного мозга, а еще благоприятствует аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы и взаимодействию двух сигнальных систем, усиливает функции сенсорных систем.

Необходимо, чтобы система реабилитации вводила уроки физкультуры, целесообразно проводимые на открытом воздухе, поскольку пользу занятий терренкуром, прогулками на лыжах, езде на велосипеде невозможно недооценить. Предпочтение отдается циклическим видам спорта, в особенности при заболеваниях сердца, легких, ожирении и т.п.

Следует, чтобы подготовка в меру возможных сил развивала разные направления, охватывая релаксирующие, дыхательные занятия, игры на воздухе, а при заболеваниях сердечно-сосудистой, дыхательной и эндокринной систем — ходьбу, бег (сочетание ходьбы с бегом), прогулки на лыжах и перемещения на коньках.

Для того, чтобы активность занятиями спортом привила студентам с заболеваниями опорно-двигательного аппарата необходимую здоровую осанку и нормально действующую функцию опорно-двигательного аппарата, профилактику контрактур, необходимы профилактические мероприятия, исключая тяжелые упражнения (в особенности при положении стоя, подъеме тяжестей, выполнении упражнений на тренажерах и др.) [2].

Игровой формат и соревновательный характер физической активности помогает решить наиболее важную проблему, как повышение самоутверждения.

Физическая активность в рамках адаптированного физического воспитания также помогает повысить самооценку людей с ограниченными возможностями в обществе. Адаптивное физическое воспитание и спорт не только способствуют решению проблем со здоровьем, но и повышают самооценку и социальные навыки.

Из этого следует, занятия физической культурой у студентов, имеющих ограничения по состоянию здоровья, необходимы, поскольку несут пользу для организма. Но польза для здоровья занятиями со студентами достигается наивысшего уровня, если систематически

посещать занятия в присутствии компетентных преподавателей под врачебным контролем. В этом случае положительное влияние физических нагрузок несомненно.

1. Желтушкина Е.В., Желтов А.А., Соболев Ю.В., Белова В.А. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2022. - С. 123-125.
2. Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов // Физическая культура студентов. - 2021. - №70. - С. 49-52.
3. Рысева В.Г., Желтов А.А., Усенко А.И. Студенческий спорт - залог активной жизненной позиции // Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 49-52.
4. Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов // Физическая культура студентов. - 2021. - №70. - С. 109-111.

Федотова Г.В., Федосова Л.П., Колесниченко Т.В.

Роль физической культуры в современном мире

*Кубанский государственный аграрный университет им.И.Т. Трубилкина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-562

Аннотация

В данной статье говорится о пользе физической культуры и спорта для здоровья человека, говорится о необходимости утренней зарядке и двигательной активности на протяжении всего дня. Приведены примеры отрицательного эффекта на организм при не соблюдении физической активности человека, которые ведут за собой последствия ухудшения здоровья.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, здоровье человека, нагрузка, физическое развитие человека, энергозатраты, заболевания.

Abstract

This article talks about the benefits of physical culture and sports for human health, talks about the need for morning exercises and physical activity throughout the day. Examples of the negative effect on the body in case of non-compliance with the physical activity of a person, which lead to the consequences of a deterioration in health, are given.

Keywords: physical activity, sports, human health, load, physical development of a person, energy consumption, diseases.

Физическая активность и спорт являются неотъемлемой частью физического воспитания и должна начинаться с детства. Отсутствие физической активности у детей может иметь неблагоприятные последствия для развития организма. Мало подвижный образ жизни приводит к снижению иммунитета, ухудшению здоровья и снижению физической и умственной активности. В современном обществе стремительно растет число детей, страдающих от различных заболеваний. Именно поэтому необходимо регулярно заниматься спортом. Однако, к огромному сожалению, люди не понимают важности простой утренней зарядки. Она помогает проснуться после ночного сна и дает толчок на благоприятную работу нервной и сердечно-сосудистой систем. Поэтому, проснувшись утром, необходимо выполнять ряд упражнений.

Еще совсем недавно миллионы людей ходя на работу пешком, занимались физической активностью во время обычной пешей прогулки, но уже сегодня это сошло на нет. Виной всему автоматизация, в замен пешей прогулки человек выбирает автомобиль или иной вид транспорта, чтобы подняться на определенный этаж большинство людей выберу лифт, который значительно сокращает время и силы человека. Приходя домой мы так же сталкиваемся с приборами которые во многом упрощают нам жизнь, такие как стиральные машины которые

без труда человека сделают всю работу, или тот же робот пылесос, а человеку остается лишь отдыхать сидя на диване, вроде бы звучит достаточно не плохо, но сидя на том же диване человек перестает двигаться, а это значит что организм не занимается полезной нагрузкой которая ему не обходима, все это приводит к не очень хорошим последствиям. В результате становится ясно, что урбанизация и технологизация жизни и деятельности в современном обществе неизбежно приводит к низкой физической подготовленности человека и что без средств физической культуры невозможно решить проблему повышения физической активности людей.

Правильный баланс между физической активностью и отдыхом напрямую связан с физическим развитием человека. Регулярная физическая активность улучшает обмен веществ, нормализует артериальное давление, увеличивает силу и выносливость, повышает иммунитет и настроение.

Важнейшей специфической функцией физического воспитания в целом является создание условий для реализации естественной потребности в физической активности и, в свою очередь, обеспечение физических возможностей, необходимых в жизни.

Помимо этих основных функций, каждый элемент ИС также имеет свои специализированные функции. Некоторые из них следующие:

- Педагогическая функция :выражается в использовании физической культуры как предмета в российской системе общего образования,
- Прикладная функция: функция, непосредственно связанная с совершенствованием специальной подготовки к труду и военной службе посредством специализированной прикладной физической культуры,
- Спортивная функция: проявляется в достижении максимально возможных результатов в реализации физических, моральных и волевых способностей личности;
- Активная оздоровительная и реабилитационная функция. Под ней понимается использование физической культуры для организации содержательной рекреационной деятельности, профилактики утомления и восстановления временно утраченных функциональных возможностей организма.

В современном обществе физическая активность людей резко снизилась по сравнению с десятилетиями назад в связи с появлением оборудования, облегчающего трудовую деятельность. В конечном итоге это приводит к снижению функциональных возможностей человека и вызывает целый ряд заболеваний. На сегодняшний момент физический труд не является важным, его заменил умственный труд, и именно он приводит к быстрому снижению физических возможностей. Но не смотря на положительные воздействия физического труда на организм человека, при чрезмерно повышенной активности может в некоторых случаях рассматриваться негативно. По этому, очень важно при соблюдении правил занятия спортом не перенагружать свой организм.

В целом, недостаток необходимых энергетических затрат приводит к нарушению баланса между отдельными системами (мышцы, кости, дыхательная система, система кровообращения) и организма в целом, что ведет к ослаблению иммунной системы и ухудшению обмена веществ а так же пагубному влиянию на общее состояние здоровья организма. Поэтому занятия оздоровительной физической культурой является достаточно важным моментов в жизни любого человека. Физическая культура положительно влияет на зрение и слух, помогает перезагрузиться, и справляться с повседневными стрессами, тем самым улучшает эмоциональное состояние человека, так же при постоянном правильном занятии физкультуры повышается объем легких и выносливость, значительно лучше запоминается полученная информация за счет повышения мыслительной возможности, так же спорт улучшает работу желудочно кишечного тракта, улучшается сон, увеличивается работа способность.

Физическая активность оказывает оздоровительное и профилактическое воздействие, что очень важно в наше время, когда все больше людей страдают различными заболеваниями. Физическая активность должна быть частью жизни каждого человека начиная с детства должна оставаться до старости. Важно, чтобы человек сам выбирал степень нагрузки на организм и не переусердствовал с ней. Так как чрезмерная нагрузка на организм, так же пагубно может влиять на здоровье человека. Таким образом, физическое воспитание, основной целью которого является сохранение и укрепление здоровья, должно быть неотъемлемой частью жизни каждого человека и общества в целом.

1. Студенческий спорт - залог активной жизненной позиции Рысева В.Г., Желтов А.А., Усенко А.И. Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 49-52.
2. Физическая культура в жизни студентов Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 109-111.
3. МЕТОДЫ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ФОРМЫ КОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В ФОРМАТЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ Кузнецова З.В., Яткин И.В. В ЗБОРНИКЕ: Современные методические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. Краснодар, 2021. С. 328-329.
4. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ Карачина А.А., Желтов А.А. Физическая культура студентов. 2021. № 70. С. 83-84.

Филимонов С.С., Васенков Н.В.

**Скандинавская ходьба как комплексный метод укрепления здоровья студентов
технического вуза**

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-563

Аннотация

В современном мире все больше места занимают цифровые технологии. Цифровизация происходит во всех направлениях развития. Не исключением стало и образование, особенно в высших учебных заведениях. Студенты систематически сталкиваются с большим информационным потоком, испытывают утомление. В свою очередь цифровизация в негативном своем проявлении сводит физическую активность обучающихся к минимуму. Поэтому в программу подготовки будущих специалистов включаются занятия по физической культуре. В данной работе рассматривается применение программ проведения данных занятий, основанных на скандинавской ходьбе. Анализируется опыт ранее проведенных экспериментов. Дается оценка эффективности и актуальности применения данных программ на сегодняшний день.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, физическая культура и спорт, дифференцированный подход, профилактика, студент, медицинская группа.

Abstract

Digital technologies are taking up more and more space in the modern world. Digitalization is taking place in all directions of development. Education was no exception, especially in higher educational institutions. Students are systematically faced with a large information flow, experience fatigue. In turn, digitalization in its negative manifestation reduces the physical activity of students to a minimum. Therefore, physical education classes are included in the training program for future specialists. In this paper, the application of programs for these classes based on Scandinavian walking is considered. The experience of previously conducted experiments is analyzed. The evaluation of the effectiveness and relevance of the application of these programs to date is given.

Keywords: nordic walking, physical culture and sports, differentiated approach, prevention, student, medical group.

Сегодня, в век цифровизации, забота о здоровье будущего поколения одна из наиболее важных задач. Развитие современных технологий не только продвигает человечество вперед, но и создает новые проблемы. На данный момент наблюдается тенденция омолаживания заболеваний, связанных с различными функциональными системами организма. В последнее время студенты все чаще обращаются за помощью с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Также увеличивается количество студентов, определенных в специальную медицинскую группу.

Студенты технических вузов особенно подвержены «сидячему» образу жизни, так как считают, что физическая активность связана с будущей профессией косвенно и значительного влияния на будущее трудоустройство не окажет. Данная точка зрения является неправильной. Большая нагрузка по учебе, лимит свободного времени, видеоигры, социальные сети, возможность заказывать различные товары на дом – факторы, оказывающее комплексное негативное влияние на здоровье человека, в результате чего ухудшается работа опорно-двигательного аппарата, возникают сбои в работе функциональных систем. Проблемы со здоровьем не только затрудняют жизнь молодых людей, но и ставят под вопрос возможность дальнейшего трудоустройства, так как для многих технических профессий необходим определенный уровень физической подготовки.

Задачей вуза является не только подготовка компетентного специалиста в определенной области, но и физическая подготовка студентов. Выполнение последней задачи осложняется увеличением количества студентов, относящихся к специальной медицинской группе. Наличие студентов с разным уровнем физической подготовки и различными ограничениями по здоровью требует дифференцированного подхода к организации занятий физической культуры. Скандинавская ходьба является одним из наиболее оптимальных упражнений. Для выполнения упражнения не нужна специальная физическая подготовка, данный вид спорта подходит для человека любого возраста, а выполнение упражнения не несет опасности получения травм и задействует все основные группы мышц, равномерно распределяя нагрузку по мышечным группам [1]. Занятия скандинавской ходьбой способствуют многостороннему развитию основных функций организма, повышают его аэробные и анаэробные способности, повышают эффективность работы таких групп мышц: ног, ягодиц, туловища, плеч и предплечий. Перед тем как начинать тренировку нужно провести разминку, состоящую из: разминки суставов всего тела; подготовки мышц ног, особенно ягодичных, четырехглавых и двухглавых мышц бедра.

В рамках данной работы некоторым студентам задан вопрос: сколько по времени Вы занимаетесь разминкой перед скандинавской ходьбой или лыжным бегом? (Рисунок 1).

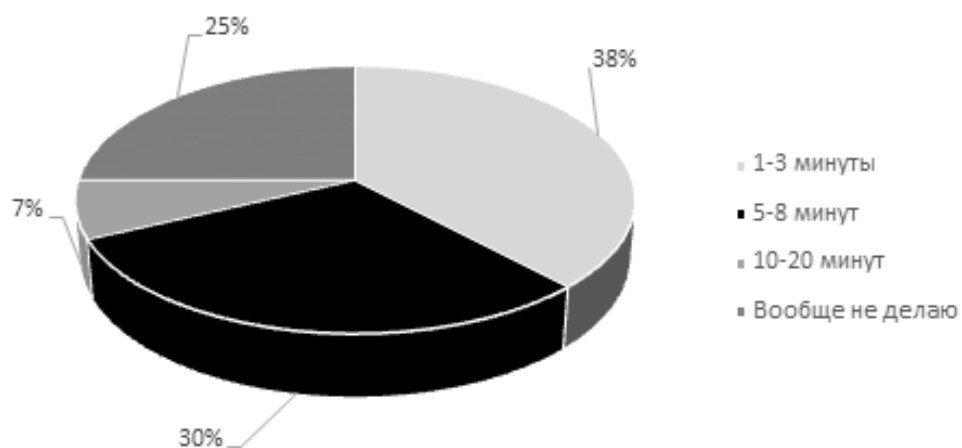


Рисунок 1. Время, затрачиваемое на разминку перед занятиями ходьбой или лыжами.

Скандинавская ходьба берет свое начало из тренировок лыжников, проводимых в летний период. Сегодня данное упражнение используется для комплексной тренировки организма, также рекомендуется как общеоздоровительная (профилактическая) и специально оздоровительная, для восстановления организма после травм, поддержания здоровья при различных болезнях. Рассмотрим положительные стороны данного вида физической активности более подробно:

- при выполнении данного упражнения задействованы практически все мышцы, укрепляет сердечно-сосудистую систему;
- воспитывает в человеке ряд жизненно важных навыков и умений, физических и морально-волевых качеств: выносливость, силу, быстроту, ловкость, решительность, настойчивость, выдержку;
- палки, используемые при ходьбе, принимают на себя до 30% ударов, которые при обычном передвижении приходятся на спину и суставы ног, что сводит вероятность травмирования к минимальному значению;
- движения тела, совершаемые при выполнении упражнения, являются естественными для человека, поэтому специальная подготовка перед выполнением не требуется. Кроме того, человек может сам регулировать продолжительность и интенсивность тренировки, подстраивая тренировки именно под себя;
- при длительном времени тренировок объем легких увеличивается на треть, укрепляется сердечная мышца, увеличивается эластичность сосудов, уменьшается вероятность появления тромбов, снижается артериальное давление;
- ходьба с палками улучшает деятельность кишечника и пищеварение, положительно влияет на нейроиммунную систему.

Отрицательных сторон у данного вида спорта нет, неудобство может вызвать необходимость приобретения специальных палок [2].

Ранее проведенные эксперименты показали, что регулярные занятия скандинавской ходьбой оказывали исключительно положительный эффект на студентов. У обучающихся улучшалась техника ходьбы, показатели при беге на один километр и челночном беге четыре по десять метров. У студентов, страдающих избыточным весом, наблюдалось незначительное уменьшение веса. Уменьшалась разница частоты сердечных сокращений до тренировки и после. Что позволяет выполнять упражнение в более интенсивном режиме. В целом студенты отмечали улучшение самочувствия [3-4].

Подводя итоги, можем сказать, что использования методик тренировок, основанных на скандинавской ходьбе, позволяют организовывать эффективные занятия физической культурой для всех студентов, не зависимо от ограничений по здоровью. В ходе тренировок обучающиеся задействуют практически все мышцы тела, без риска получить травму, а также улучшают технику ходьбы, что является очень важным для работы всех функциональных систем организма, и может предупредить появление заболеваний, связанных с суставами в будущем.

1. Скрипниченко, Е. В. Скандинавская ходьба как универсальное средство получения физической нагрузки для студентов специальной медицинской группы здоровья / Е. В. Скрипниченко // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 1(10). – С. 67-68. – EDN RYSXCS.
2. Щербинина, Н. П. Техника и правила скандинавской ходьбы. Цели скандинавской ходьбы / Н. П. Щербинина, Н. В. Абдуллова, С. А. Алдарова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2022. – № 3-2(66). – С. 246-248. – DOI 10.24412/2500-1000-2022-3-2-246-248. – EDN SDRZIM.
3. Васенков Н.В., Методические приёмы в физическом воспитании молодых людей / Н.В. Васенков, Р.М. Валиев, Е.Н. Васенкова / Вопросы педагогики. 2020. № 4-1.- С. 52-54.
4. Васенков Н.В., Формирование здорового образа жизни в системе высшего образования / Н.В. Васенков, И.М. Хабибуллин, П.М. Гусев / Наука и образование: новое время. 2018. -№ 1 (24). - С. 144-147.

Хабибулин А.Б., Савельева Д.С.**Здоровый образ жизни и его составляющие***Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-564

Аннотация

В данной научной статье рассматриваются составляющие здорового образа жизни: правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, психологическое самочувствие. Проведено исследование, целью которого было выяснить важность каждой из этих составляющих для поддержания здоровья. Выводы исследования показали, что здоровый образ жизни имеет большое значение для укрепления физического и психического здоровья человека.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, правильное питание, физическая активность, вредные привычки, психологическое самочувствие.

Abstract

This scientific article discusses the components of a healthy lifestyle: proper nutrition, physical activity, giving up bad habits, psychological well-being. A study was conducted, the purpose of which was to find out the importance of each of these components for maintaining health. The findings of the study showed that a healthy lifestyle is of great importance for strengthening the physical and mental health of a person.

Keywords: healthy lifestyle, proper nutrition, physical activity, bad habits, psychological well-being.

Современный ритм жизни требует от нас не только профессиональных успехов, но и заботы о своем здоровье. Здоровый образ жизни – это не просто модное словосочетание, это стиль жизни, который включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и психологическое самочувствие. Цель данной статьи – провести исследование и выяснить, как каждая из этих составляющих влияет на здоровье человека.

К основным составляющим здорового образа жизни человека можно отнести следующие:

1. Правильное питание является одним из основных компонентов здорового образа жизни. Питание должно обеспечивать организм всеми необходимыми витаминами, минералами, углеводами, белками и жирами. От правильного питания зависит работа всех систем организма, в том числе и иммунной системы, которая отвечает за защиту организма от различных инфекций и болезней. При правильном питании необходимо учитывать калорийность употребляемых продуктов, чтобы избежать лишнего веса и различных заболеваний, связанных с ожирением. Не менее важно питаться регулярно, чтобы обеспечить постоянный и равномерный вход необходимых питательных веществ в организм.

В целом, правильное питание – это питание, которое обеспечивает организм всеми необходимыми веществами, соответствует калорийности, регулярности и сбалансированности питания. Такой подход помогает сохранить здоровье, повысить иммунитет и улучшить качество жизни в целом.

2. Физическая активность также является одной из ключевых составляющих здорового образа жизни. Недостаток движения приводит к ослаблению мышечной ткани и ухудшению обмена веществ, что может привести к различным заболеваниям. Регулярное занятие физическими упражнениями помогает укреплять и поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы,

уменьшать риск развития ожирения, диабета, артериальной гипертензии, а также улучшает настроение и общее физическое самочувствие. Важно отметить, что физические нагрузки должны быть умеренными и регулярными, чтобы избежать травм и перенапряжения организма. Рекомендуется проводить физические упражнения не менее 30 минут 3-4 раза в неделю. Оптимальный тип и интенсивность занятий физической активностью должны соответствовать возрасту и физической подготовленности каждого человека.

3. Отказ от вредных привычек также имеет огромное значение в здоровом образе жизни. Это, в первую очередь, относится к таким привычкам, как курение табака, употребление алкогольных напитков и наркотиков. Курение табака может привести к развитию многих серьезных заболеваний, таких как рак легких, обструктивная болезнь легких, хронический бронхит, а также повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. Употребление алкоголя может привести к развитию зависимости, а также повышает вероятность развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний печени и других заболеваний. Употребление наркотиков может привести к развитию зависимости, а также повышает вероятность развития многих серьезных заболеваний. Поэтому отказ от вредных привычек - это важный шаг на пути к здоровому образу жизни. Этого можно добиться путем постепенного снижения количества употребляемых сигарет, алкогольных напитков или отказом от них полностью. Также можно обратиться за помощью к специалистам, которые помогут в борьбе с зависимостью.
4. Психологическое самочувствие также имеет влияние на общее состояние здоровья, так как тело и ум являются взаимосвязанными, и если у человека проблемы с психологическим здоровьем, это может негативно сказаться на его физическом состоянии. Стресс, депрессия и другие негативные эмоции могут привести к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, иммунной системы и другим заболеваниям. Здоровое психологическое самочувствие включает в себя:
 - эмоциональную устойчивость, т.е. способность контролировать эмоции и адаптироваться к изменчивой жизненной среде;
 - позитивный настрой, т.е. умение видеть позитивные стороны жизни и думать позитивно;
 - уверенность в себе, в своих способностях и ценностях;
 - социальную поддержку, которая подразумевает наличие поддерживающих отношений с семьей, друзьями и коллегами;
 - способность к саморефлексии, т.е. личный анализ своих мыслей, чувств и поведения позволяет улучшить психологическое состояние.

В целом, здоровое психологическое самочувствие помогает уменьшить стресс, улучшить настроение, повысить продуктивность и уменьшить риск различных заболеваний. Поэтому очень важно уделить внимание своему психологическому здоровью и заботиться о нем так же, как о физическом здоровье. Для поддержания психологического самочувствия необходимо уделять внимание отдыху, хобби и социальным контактам.

Данной теме посвящено множество исследований, которые сходятся в едином мнении о том, что правильный образ жизни способствует профилактике многих заболеваний, таких как сахарный диабет, ожирение, инсульт, сердечно-сосудистые заболевания и др. Также было доказано, что люди, которые следят за своим здоровьем и заботятся о своем теле, имеют больше энергии, лучше настроение и большую продолжительность жизни.

Для проведения исследования был проведен опрос среди студентов, которые ведут здоровый образ жизни. Цель опроса была выяснить, как каждая из составляющих здорового образа жизни влияет на их здоровье. В опросе приняло участие 100 студентов, в возрасте от 18

до 24 лет, которые в течение последних 6 месяцев занимались физической активностью, правильно питались, не употребляли алкоголь и не курили.

Результаты исследования показали, что правильное питание оказало наибольшее влияние на здоровье участников опроса. Более 80 % опрошенных заметили улучшение своего здоровья после перехода на правильное питание. Также физическая активность оказала положительное влияние на здоровье более 70 % участников опроса. Более 60 % участников отметили, что отказ от вредных привычек положительно влияет на их здоровье. Психологическое самочувствие, по их мнению, оказывает наименьшее влияние на здоровье, однако в ходе опроса было выявлено, что больше половины участников стали лучше себя чувствовать в эмоциональном плане и реже замечать за собой негативные мысли.

Исследование подтверждает, что каждая из составляющих здорового образа жизни – правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек и психологическое самочувствие – оказывает положительное влияние на здоровье человека. Соответственно, поддержание здорового образа жизни должно стать приоритетом для каждого человека.

Поддержание здорового образа жизни – это не только забота о своем здоровье, но и инвестиция в будущее. Он позволяет сохранить здоровье на долгие годы и предупредить многие болезни. Однако стоит помнить о том, что это не что-то, что можно изменить за один день. Это процесс, начинающийся с маленьких изменений повседневной жизни. Регулярные упражнения, здоровое питание, отказ от вредных привычек, душевное и социальное благополучие должны стать новым стилем жизни.

1. Нагаева, О. Е. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / О. Е. Нагаева, Т. Г. Коновалова // Студенческий. – 2018. – № 21-2(41). – С. 66-68.
2. Шевченко, А. М. Основы здорового образа жизни и его составляющие / А. М. Шевченко, А. Е. Богатикова, О. Ю. Кульченко // News of Science and Education. – 2019. – Т. 6. – № 5. – С. 49-54.
3. Иванова, Н. Г. Здоровый образ жизни студента и его составляющие в период обучения в вузе / Н. Г. Иванова, Л. Н. Порубайко, Р. И. Ковтун // Балтийский гуманитарный журнал. – 2021. – Т. 10. – № 4(37). – С. 86-88.

Харисова Г.Э.¹, Ибрагимов И. Ф.^{1,2,3}

**Занятия йогой как эффективный способ поддержания здоровья и релаксации
внеучебное время**

¹Казанский государственный энергетический университет

²Всероссийский государственный университет юстиции

³Казанский государственный медицинский университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-565

Аннотация

В данной работе рассматривается эффективность занятий йогой, ее разновидностями (адаптивная, фитнес-йога) как способа укрепления здоровья студентов технических вузов. Описывается воздействие регулярных занятий йогой на здоровье студентов. Рассматриваются различные методики и упражнения, используемые в процессе тренировки. В рамках исследования был проведен социологический опрос с целью определения популярности йоги среди студентов Казанского государственного энергетического университета.

Ключевые слова: йога, фитнес-йога, адаптивная йога, физическая культура и спорт, здоровье студентов, дыхательные упражнения, здоровый образ жизни.

Abstract

This paper discusses the effectiveness of yoga classes, its varieties (adaptive, fitness yoga) as a way to improve the health of students of technical universities. The impact of regular yoga classes on the health of students is described. Various techniques and exercises used in the training process are considered. As part of the study, a sociological survey was conducted to determine the popularity of yoga among students of the Kazan State Power Engineering University.

Keywords: yoga, fitness yoga, adaptive yoga, physical culture and sports, student health, breathing exercises, healthy lifestyle.

Получение высшего образования в реалиях современного мира подразумевает регулярные умственные и эмоциональные перенапряжения. У студентов наблюдаются функциональные расстройства, ухудшение здоровья в целом. Также наблюдается тенденция увеличения студентов имеющих те или иные ограничения по здоровью, определенных в специальную медицинскую группу. На данном фоне перед образовательными организациями стоит важная задача популяризации здорового образа жизни среди студентов, укрепления и поддержания их здоровья. Меры, предпринимаемые для решения данной задачи, контролируются на государственном уровне [1].

Одним из эффективных способов повышения интереса обучающихся в занятии физической культурой и спортом является интегрирование в учебные занятия различных упражнений, взятых из разных видов спорта. Данное решение позволит сделать образовательный процесс более эффективным и интересным для студента, что играет главную роль в решении описанной выше задачи.

Сегодня большую популярность набирают занятия йогой и ее модификации, например фитнес-йога. Данный вид физической активности представляет собой смесь западного и восточного опыта организации занятий физической культурой. Однако в отличие от классической йоги данное ответвление главной целью ставит развитие физическое, а не духовное.

Особенностью йоги является постановка правильного дыхания, путем включения в работу диафрагмы, тем самым способствуя максимальному заполнению отделов легких. Для дыхания задается определенный ритм, сам процесс происходит медленно, в процессе такого дыхания происходит лучшее обогащение организма кислородом, улучшается газообмен, а также работа нервной системы и мозга. Как показывают ранее проведенные исследования, регулярные занятия фитнес-йогой способствуют улучшению кровообращения мышц и сухожилий. Асаны (статические упражнения йоги) способствуют развитию гибкости, улучшению координации движений, при этом положительный эффект достигается с минимальным количеством затрачиваемой энергии. Выполняемые в процессе занятия йогой упражнения способствуют лучшей работе таких внутренних органов как кишечник, печень, селезенка, почки, легкие, таким образом оказывая комплексный положительный эффект на весь организм. Ввиду своей особенности и первоначальной направленности на нахождение гармонии, как духовной, так и физической, занятия йогой также оказывают релаксирующий эффект, помогают достичь состояния спокойствия и безмятежности [2].

Фитнес-йога подразумевает под собой комплексный подход к нейромышечному фитнесу, последовательность движений в котором создана в противовес воздействию внешних факторов, вызывающих стресс, и для увеличения использования гибкости и силы на практике. Для студентов младших курсов подобные физические активности особенно интересны, так как студенты данных курсов находятся в таком возрасте, когда темпы развития выносливости, гибкости и силы могут достигать высоких значений.

Помимо выше перечисленного, йога хорошо зарекомендовала себя в адаптивном и реабилитационном направлении физической культуры. Особенно эффективна йога в период реабилитации нарушений в работе опорно-двигательной системы, при проблемах с сердечно-сосудистой системой. Важной характерной чертой данного вида адаптивной физической активности является отсутствие каких-либо побочных эффектов. Как показывают ранее проведенные исследования, занятия йогой оказывают положительное влияние и на студентов

специальной медицинской группы. Данные положительный эффект проявлялся в повышении тонуса организма, улучшении сна и аппетита, повышении физической подготовки [3].

В целях изучения отношения студентов к йоге и определении популярности данного вида физической активности в студенческой среде был проведен социологический опрос, респондентами которого выступили студенты Казанского государственного энергетического университета, в опросе приняли участие 62 человека, результаты опроса приведены ниже.

Таблица 1

Знаете ли Вы, что такое йога?

Ответ	%
Да	92%
Нет	8%

По результатам ответов на поставленный вопрос (таблица 1) видно, что подавляющее большинство знакомо с данным видом физической активности, что может косвенно подтверждать популярность данного вида физической активности в студенческой среде.

Таблица 2

Считаете ли Вы занятия йогой эффективным способом поддержания здоровья организма и хорошей физической формы?

Ответ	%
Да	72,6%
Затрудняюсь ответить	9,7%
Нет	17,7%

По результатам ответов (таблица 2) можем сделать вывод, что большинству студентам известно о положительном влиянии йоги на здоровье человека, однако почти пятая часть из числа респондентов не считает йогу достаточно эффективным видом физической активности.

Таблица 3

Занимаетесь ли Вы йогой? Планируете ли Вы начать заниматься йогой?

Ответ	%
Занимаюсь	27,4%
Не занимаюсь, предпочитаю другие виды физической активности	62,9%
Не занимаюсь, не планирую	9,7%

По данным таблицы 3 можем сделать вывод: несмотря на то, что йога является известной практикой поддержания организма в тонусе, большинство респондентов отдает предпочтение другим видам физической активности.

Подводя итог, можно утверждать, что использование на практике упражнений из йоги будет иметь однозначно положительный эффект. Занятия данным видом физической активности доступно широкой массе обучающихся в независимости от уровня физической подготовки и ограничений по здоровью, что делает ее универсальным способом поддержания здоровья студента.

1. Мешенина, Н. В. Взаимосвязь умственной работоспособности и двигательной подготовки студентов в период обучения / Н. В. Мешенина, Е. С. Кашина // Вестник Воронежского института высоких технологий. – 2021. – № 2(37). – С. 139-143. – EDN YEILOR.
2. Мейер, К. К. Применение оздоровительной йоги в учебном процессе / К. К. Мейер // Молодежь, наука, творчество - 2019 : Материалы XVII межвузовской научно-практической конференции студентов и аспирантов, Омск, 22–23 мая 2019 года / Ответственный редактор А.С. Польшинский. – Омск: Омский государственный технический университет, 2019. – С. 396-401. – EDN MLZPMT.
3. Филясова, В. И. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в вузе / В. И. Филясова, Т. Ю. Покровская // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Казань, 18–19 февраля 2021 года. – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2021. – С. 707-711. – EDN RJVADY.

Хуснутдинова А.И., Маглатюк Т.В.

Роль физической культуры в социальной адаптации студентов

Южно-Российский институт управления
(Россия, Ростов-на-Дону)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-566

Аннотация

Физическая культура играет незыблемую роль в жизни каждого человека. Благодаря данной совокупности норм, знаний и ценностей, которые используются для физиологического и духовного развития личности, люди достигают совершенства своей активности и жизненных сил. Можно утверждать, что физическая культура имеет свое место в социальной адаптации.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, адаптация, студент, развитие, спорт.

Abstract

Physical culture plays an unshakable role in the life of every person. Thanks to this set of norms, knowledge and values that are used for the physiological and spiritual development of the individual, people achieve the perfection of their activity and vitality. It can be argued that physical culture has its place in social adaptation.

Keywords: physical culture, physical education, adaptation, student, development, sport.

На мой взгляд, невозможно не воспринимать всерьез место физической культуры в жизни не только студента, но и общества в целом, так как не находится сфера деятельности, непосредственно связанная с ней. Физическая культура, несомненно, представляет из себя незыблемую ценность, необходимую для всего человечества в целом. С каждым годом, набирая значительный темп, в нашей стране берется во внимание физическое воспитание как «феномене общества и личностных характеристиках человека». В то же время психологи и педагоги сходятся во мнении: это явление еще недостаточно изучено, несмотря на внимательное отношение людей к культуре тела в течение длительного времени.

Социальная адаптация студентов - это важная часть развития юношей и девушек, которая может повлиять на успешность учебы, а также на общее благополучие студента. Наиболее распространенные проблемы, связанные социальной адаптацией студентов, включают в себя чувство одиночества, недостаток уверенности в себе, проблемы с установлением социальных связей, а также адаптацию к новой среде и общению с новыми людьми.

Физическая культура - это система физических упражнений и занятий спортом, направленных на укрепление здоровья, поддержание физической формы, развитие физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты). Также физическая культура включает в себя знания и навыки в области здорового образа жизни, правильного питания и профилактики заболеваний. Физическая культура является важным компонентом общественного здоровья и благополучия.

Физическая культура играет важную роль в жизни каждого человека. Она не только помогает поддерживать здоровье, но и способствует развитию физических и умственных способностей, повышению самооценки и уверенности в себе.

Место физической культуры в жизни современного студента нельзя недооценивать. В современной реальности, мы часто сталкиваемся с резкими и неожиданными изменениями и напряженными условиями в окружающем нас мире. Чтобы эффективно приспособиться к этим ситуациям, необходимо обладать специфическими навыками. Физические навыки занимают важное место в этом перечне, так как они сильно влияют на здоровье человека, как физическое, так и моральное.

Преподаватели справедливо обращают внимание на то, что физические навыки являются основой успешного функционирования личности. Они помогают укрепить здоровье,

повысить выносливость, улучшить координацию движений и развить моторику. Без определенных физических навыков, у человека значительно меньше шансов достичь поставленной перед собой цели.

Одним из преимуществ занятий физической культурой является улучшение общего самочувствия и настроения. Регулярные занятия спортом помогают справиться с депрессией и усталостью, повышают уровень энергии и концентрации внимания. Кроме того, они способствуют укреплению иммунной системы и профилактике многих заболеваний, таких как ожирение, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

В целом, место физической культуры в жизни современного студента очень важно. Она помогает не только укрепить здоровье и повысить физическую выносливость, но и способствует развитию моральных качеств, таких как настойчивость, дисциплина и командный дух. Поэтому, регулярные занятия физической культурой должны стать неотъемлемой частью жизни каждого студента.

Если рассматривать взгляды на данную проблему со стороны ученых, можно сделать вывод о том, что место физического воспитания в жизни человека станет более значимо в том случае, если эта область будет непрерывно изучаться студентами ВУЗов и иных учебных заведений.

По мнению экспертов, немаловажное место в данной области занимают программы по работе со студентами, способные донести до неосведомленного человека мысль о том, что физическое воспитание является одной из главных составляющих жизни человека в современной реальности. Безусловно, привлекая различные мотивирующие факторы.

Необходимо комплексно изложить студентам информацию и дать возможность осознания того факта, что забота о здоровье – ценность.

Постоянное образование в области физической культуры, обучение заботе о своем теле, ментальном состоянии – важные аспекты рассмотрения данной проблемы.

Увеличение осведомленности студентов о важности физической культуры - это важный аспект образования. Обучающиеся, осознавшие важность здоровья и физической формы, обычно более успешны в своей учебе и карьере в целом.

Занятия спортом помогают студентам справиться со стрессом и нервами, улучшить настроение и общее самочувствие. Это также улучшает работу мозга и память, что может привести к лучшим результатам в учебе.

Студенты, которые заботятся о своем здоровье и физической форме, могут самостоятельно включать физическую культуру в свою жизнь как нечто постоянное. Это может быть занятия в спортивном зале, пробежки, йога или другие виды физической активности.

Важно, чтобы учебные заведения также поддерживали здоровый образ жизни студентов, предоставляя возможности для занятий спортом и физической активности. Это могут быть специальные классы, спортивные команды или просто доступ к спортивным объектам.

В целом, осознание важности физической культуры для здоровья и общего благополучия студентов - это важный аспект образования, который поможет им стать более успешными и счастливыми в жизни.

Рассмотрение уровня значимости физического воспитания в программах Высших Учебных Заведений и иных учебных заведений преподносит понимание, что именно оно, как ничто иное, гарантирует вероятность достижения максимума в личных возможностях ввиду выполнения ряда упражнений. В то же время, проявляются волевые возможности личности, ее моральные и физиологические составляющие. Кроме того, физическое воспитание принципиально как основной метод оздоровления и реабилитации после перенесенного заболевания. Каждое правильно изученное и проанализированное занятие включает содержательные составляющие. Оно нацелено на исключение у студентов перенапряжения и, безусловно, позволяет им восстановиться, в случае, если некоторые органические функции были, на данном этапе, утрачены.

Занятия физической культурой имеют не только физические, но и психологические выгоды. Это помогает развивать личностные качества, такие как дисциплина, настойчивость и

командный дух. Физическое воспитание также способствует гармоничному и разностороннему развитию личности.

Помимо этого, занятия физической культурой приучают личность к эстетике, что важно для формирования гармоничного восприятия окружающего мира. Кроме того, физическая активность помогает улучшить концентрацию внимания и работу мозга, что положительно сказывается на учебе и работе.

Каждый вид физической активности имеет свои особенности и может быть направлен на решение конкретных задач. Например, бег улучшает кардиоваскулярную систему, а йога помогает справиться со стрессом и улучшить гибкость тела.

Важно также учитывать возможность развития личностных качеств с помощью занятий. Например, участие в спортивных командах помогает развить командный дух и настойчивость, а занятия танцами - чувство ритма и эстетическое восприятие.

В целом, занятия физической культурой играют важную роль в формировании личности и помогают улучшить физическое и психологическое здоровье. Это необходимо для успешной учебы, работы и общего благополучия.

При рассмотрении физической культуры с точки зрения социального явления, можно утверждать, что физическое воспитание включает в себя не только телесное, но и социальное развитие личности.

Самое худшее к чему может привести злоупотребление отказов от физических упражнений и упражнений со стороны социализации и развития личности – это тяжелые стадии депрессии и, вытекающее, биполярное расстройство. Студент перестает, в привычных рамках норм, функционировать в обществе, не развивается, в сложных случаях не двигается. Способность организма к самовосстановлению падает к отметке стариков, центральная нервная система страдает и проседает.

Так же в периоды депрессивных фаз при биполярном аффективном расстройстве может наблюдаться деперсонализация личности. Потеряв ногу или глаз, человек знает об этом; потеряв личность, знать об этом невозможно, поскольку некому осознать потерю.

Беря во внимание социальный статус большего числа обучающихся, экономическая несостоятельность не позволяет им посещать коммерческие спортивные занятия, коммерческие спортивные заведения, вспомогательные курсы по физической культуре. В этих условиях физическая культура, являясь уникальным социальным институтом, выступает как одна из наиважнейших частей процесса социализации, а также стимулом для развития и создания дополнительных секций, курсов в рамках учебного заведения обучающегося.

Эффективная социальная адаптация студента имеет место быть исключительно при наличии физического и психического здоровья. В целях социализации обучающихся учебных заведений может быть обеспечено при выполнении комплекса следующих условий:

1. приобретение занятиями определенной эмоциональной окраски;
2. формирование представлений о ценностях, создаваемых физической культурой;
3. обеспечение ориентации образовательного процесса по физическому воспитанию на личность;
4. создание способов представления о физической культуре как об одном из способов включения в систему общественных отношений.
5. создание таких ценностей и ориентиров, которые станут предпосылкой возникновения гражданского общества и социального института, благодаря особенному представлению физической культуры.
6. возложение ответственности за настоящее и будущее поколение, посредством пропагандирования важности и идейности присутствия в жизни физических нагрузок.

Таким образом, в данной статье было рассмотрено и комплексно аргументировано:

1. физическая культура играет огромную роль в социальной адаптации студентов и всех людей в принципе.

2. спорт и физическая культура представляют из себя духовную социальную ценность, необходимую для всего человечества в целом.
3. не имея определенных физических навыков, у человека значительно меньше шансов достичь поставленной перед собой цели.
4. она оказывает огромное влияние на становление как физических качеств и навыков, так и личности в целом, что немаловажно для студентов, живущих в современных, быстро меняющихся реалиях.
5. изучение уровня значимости физического воспитания в программах Высших Учебных Заведений и иных учебных заведений преподносит понимание, что именно оно, как ничто иное, гарантирует вероятность достижения максимума в личных возможностях ввиду выполнения ряда упражнений.
6. физическая культура может быть средством для решения политических задач, как развитие гражданского общества
7. здоровое тело и дух, соответственно вытекающие из занятий физической культурой, могут выступать, как средство для развития патриотизма, готовности к действиям, направленным на увеличение благосостояния своей Родины и коллективизации многонационального народа Российской Федерации.
8. эффективная социальная адаптация студента имеет место быть исключительно при наличии физического и психического здоровья.

Последний указанный в данном перечне аспект является комплексной составляющей вышеперечисленных аспектов, подробно рассмотренных в данной научной работе.

1. Лубышева Л.И. культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры, 2011.
2. Маглатюк Т.В. Физические упражнения как средство улучшения психоэмоционального состояния студентов / Т.В. Маглатюк, С.С. Мискин // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2022. - № 12. – С. 381-385
3. Оливер Сакс Человек который принял жену за шляпу / Оливер Сакс. – Уиллсден: Simon & Schuster, 1985. – 233 с.
4. Пономарев Н. А. Социология физической культуры: учебное пособие / СПб ГАФК им. . СПб., 2010.
5. Физическая культура, спорт и туризм юга России в XXI столетии. // (Материалы 2-й региональной научно-практической конференции.) Дата обращения: 03.10.2022.

Якупова А.Б., Галлиуллина Д.Т.

Предпочтения студентов на занятиях физической культурой

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-567

Аннотация

В статье изучается отношение и предпочтения в отношении физической активности студентов энергетического университета в отношении их учебной программы по физическому воспитанию. Также было изучено, существуют ли различия в зависимости от пола предпочтения в отношении физической активности. Результаты показали, что студенты положительно относятся к физическому воспитанию. Значимые различия между полами были обнаружены в отношении вида спорта, а именно предпочтения в отношении плавания, йоги и танцев. Это исследование также подчеркивает, что предпочтения студентов в отношении физической активности становятся более разнообразными, но в то же время они, как правило, остаются традиционными.

Ключевые слова: физическая активность, занятия спортом, предпочтения студентов, физическое воспитание.

Abstract

The article examines the attitude and preferences regarding physical activity of students of the Energy University in relation to their physical education curriculum. It was also studied whether there are differences depending on gender preferences for physical activity. The results showed that students have a positive attitude to physical education. Significant differences between the sexes were found in relation to the sport, namely preferences for swimming, yoga and dancing. This study also highlights that students' preferences for physical activity are becoming more diverse, but at the same time they tend to remain traditional.

Keywords: physical activity, sports, students' preferences, physical education.

Хроническая недостаточность физической активности среди подростков и студентов наблюдается на разных континентах.

Снижение ФА у учащихся связано с достижением рекомендаций по ФА. По полученным данным во всем мире наиболее частая рекомендация 60 минут умеренной и интенсивной ФА в день не достигается у 78% мальчиков и 85% девочек. Большинство стран поддерживают эту рекомендацию или даже более длительную тренировку в день и включение не менее 20 минут энергичной тренировки 3 раза в неделю для укрепления мышц и костей [1].

Область исследований, которой до сих пор не уделяется должного внимания, - это связь между достижением ФА подростками и типами ФА. Отсутствуют исследования, в которых анализировались бы ассоциации между уровнем ФА и предпочитаемыми и практикуемыми типами ФА. Анализ положительных и отрицательных сторон различных типов ФА в рамках у подростков с низкой физической активностью имеет большую актуальность, особенно во время и после пандемии. Пандемия привела к дальнейшему снижению ФА у учащихся, с негативным влиянием на психическое здоровье студентов. После пандемии или в случае новой пандемии вернуться к физически активному образу жизни, особенно подросткам, в разных регионах и в разных условиях обучения будет крайне сложно [3].

Средние школы будут играть решающую роль в устранении негативных последствий пандемии для подростков и в укреплении здоровья каждого школьника. Восстановление или создание регулярных привычек у студентов не может быть оставлено на усмотрение семьи и центров досуга. Поддержание привычек зависит от уровня физического воспитания в университетах, эффективности общеобразовательных школьных программ, мероприятий вне вуза и тп.

Это исследование было направлено на выявление различий в предпочтительной, практикуемой и ой физической активности между парнями и девушками, а также определение того, какие типы физической активности студенты университетов хотят видеть на своих занятиях [2].

Исследование проводилось в Казанском государственном энергетическом университете в 2023 году. Всего в исследовании приняли участие 200 студентов.

Целью исследования является выявление предпочтений в занятиях спортом у студентов вузов.

Тема является актуальной, поскольку в наши дни, занятия спортом набирают все большую и большую популярность, а правильное составление плана по проведению занятий физической культурой будет только способствовать мотивации студентов и учеников школ поддерживать свое физическое воспитание.

Одним из основных вопросов, который был задан респондентам был следующий: «Устраивает ли вас программа, по которой вы занимаетесь на занятиях физической культурой?». Ответы выглядели следующим образом (рис.1):



Рисунок 1. Устраивает ли вас программа, по которой вы занимаетесь на занятиях физической культурой?

Исходя из полученных данных, становится очевидно, что большинство студентов недовольны тем, как проводятся уроки физкультуры в их группах. Чтобы в дальнейшем избежать этой проблемы, необходимо выяснить, что именно студентам не нравится в их учебном плане по физической культуре.

Для этого был задан соответствующий вопрос (рис.2).



Рисунок 2. Что вас не устраивает в вашем учебном плане по физической культуре?

Итак, можно отметить, что главное недовольство студентов состоит в том, что на занятиях мало времени уделяется играм (футбол, волейбол и тп.), а также какие-то из них и вовсе отсутствуют, такой ответ дали 68% респондентов.

Далее выяснили, каких именно видов спорта не хватает учащимся университета (рис.3).

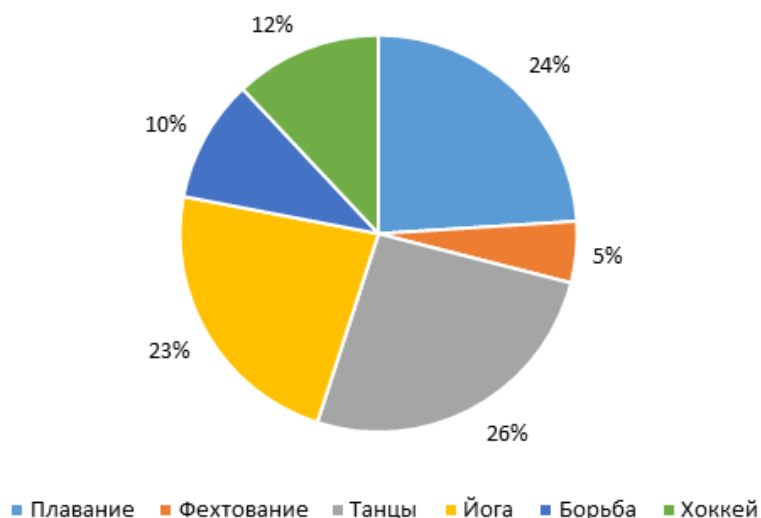


Рисунок 3. Каким видом спорта вы бы хотел заниматься на парах по физической культуре?

Примерно одинаковое количество ответов говорят о том, что студентам не хватает йоги, плавания и танцем. Причем большинство ответов за йогу и танцы дали девушки. К сожалению, не все спортивные залы оборудованы под каждый вид спорта. Например, установить бассейн или хоккейную коробку возможно не в каждом учебном центре.

Так, в дополнение к представлению гендерных различий в предпочтении видов ФА это исследование подтвердило, что существует разница в предпочтении и практике преподавания физкультуры.

Отдельные университеты и школы имеют некоторую автономию в разработке учебной программы по физическому воспитанию. Отношение учителей к отдельным спортивным дисциплинам может существенно повлиять на содержание университетской и школьной физкультуры. Представляется необходимым также учитывать предпочтения студентов в физкультурной практике. Студенты ожидают, что уроки физкультуры будут веселыми и ориентированными на отдых и развлечение. Этот выбор преобладает как в среде парней, так и среди девушек. Студенты ожидают, что уроки физкультуры будут проводиться как развлечение, отдых и развлечение. Учебная программа по физкультуре, близкая к ожиданиям учащихся, может оказать положительное влияние на отношение к участию в физкультуре за счет повышения воспринимаемой привлекательности физкультуры, участия в физической активности и стимулирования большей креативности.

Представляется, что лучшее понимание предпочтений учащихся является одним из способов снижения уровня нежелания посещать занятия по физической культуре, а также повышения эффективности реализации важнейших задач физической культуры.

Таким образом, отметим, что учителя физкультуры играют важную роль в том, чтобы помочь учащимся понять важность физической активности. Увеличивая время физической активности в физическом воспитании, учителя физкультуры могут влиять на потребности учащихся в физической активности, а правильно и интересно составленный план занятий физической культурой будет способствовать мотивацией у студентов посещать занятия.

1. Морфофункциональные особенности студенток, занимающихся по разным программам физической культуры / М.С. Головин, Е.А. Шигаева, Т.И. Колосова, Р.И. Айзман // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 4. – С. 42–44.
2. Маврина С.Б. Фитнес в системе физкультурного образования студенческой молодежи / С.Б. Маврина, Ю.В. Круглова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 11 (165). – С. 198–202.
3. Фокин, А.М. Оценка уровня физической подготовленности обучающихся в институте физической культуры и спорта / А.М. Фокин, С.Л. Фетисова, Л.Н. Шелкова // Развитие теоретических основ физического воспитания и спорта: сборник статей. – Санкт-Петербург, 2018. – С. 230–233.

РАЗДЕЛ XXIII. КУЛЬТУРОЛОГИЯ

Карачурина К.А.

Прозвищные номинации объектов внутригородского пространства Лондона

Уфимский университет науки и технологий

(Россия, Уфа)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-568

Аннотация

В данной статье исследуются урбанонимические прозвища города Лондон. Материал исследования получен методом сплошной выборки из интернет-источников. В результате проведенного исследования, полученный языковой материал был поделен на группы согласно способам их образования, а также были выявлены самые распространённые из них.

Ключевые слова: урбанонимы, топонимия, городская среда, Лондон.

Abstract

This article explores the urbanonymic nicknames of the city of London. Material of the study was obtained by the method of continuous sampling from the Internet sources. As a result of the study, the language material was divided into groups according to the methods of their formation, and the most common of them were also identified.

Keywords: urbanonyms, toponymy, urban environment, London.

Названия городских объектов, или урбанонимы, играют значительную роль в формировании идентичности и культуры любого города. Они отражают историю, традиции и функциональное назначение города, и являются неотъемлемой частью его языкового ландшафта [Садуов, Варуха, Ганеева, Тимербаева, 2022: 1637]. «Исследование урбанонимической системы позволяет выявить взаимосвязь и взаимодействие культуры и языка в его функционировании, определить особенности культурно-языкового ландшафта территории, раскрыть уникальность мировоззрения и миропонимания языковой личности в процессе топонимического имяназвания» [Уразметова 2022: 7].

К урбанонимам относятся названия улиц, площадей, парков, зданий, музеев, театров, аэропортов, вокзалов и других объектов городской инфраструктуры. Эта группа является «динамичной и открытой к любым изменениям, которые происходят под влиянием экстра и интралингвистических факторов» [Рябцова 2019: 218]. Классификация урбанонимов может быть полезной для понимания значимости различных объектов города и их роли в идентичности и культурном наследии. Все урбанонимическое пространство можно подразделить на исторические, географические, функциональные, культурные и символические урбанонимы:

1. **исторические урбанонимы** возникли в прошлом и сохранились до наших дней; они отражают исторические события, культуру и традиции города;
2. **географические урбанонимы** относятся к географическим объектам города: улицам, площадям, паркам, рекам и т.д.; они имеют географическое значение или связаны с историей города;
3. **функциональные урбанонимы** отражают функциональное назначение объекта: аэропорт, железнодорожный вокзал, торговый центр и т.д.; они могут быть использованы для описания места и направления движения в городе;
4. **культурные урбанонимы** связаны с культурными объектами города: театры, музеи, галереи и т.д.; они отражают культурное наследие города и идентичность его жителей;

5. **символические урбанонимы** являются символами города и используются для его промоушена и маркетинга; они могут быть созданы специально для этой цели или возникнуть естественным путем.

Урбанонимы также можно подразделить на линейные и точечные. Линейные урбанонимы – это названия объектов, которые имеют протяженность, к ним относятся названия улиц, переулков, проспектов, трактов и т.п. Они являются важными элементами городской инфраструктуры и могут отражать историю и культуру города [Даль 2002: 986].

Точечные урбанонимы – это объекты, которые находятся в определенном месте к ним относятся площади, парки, музеи, здания и т.д. Они являются ключевыми элементами городского ландшафта и могут отражать функциональное назначение города.

В урбанонимическую систему любого языка входят как первичные, так и вторичные номинации. Под первичной урбанонимической номинацией понимается само название географического объекта; под вторичной топонимической номинацией – использование уже имеющихся в языке номинативных средств в новой для них функции наречения [Уразметова 2020: 427]. Вторичная топонимическая номинация – это топонимическое прозвище, которое обладает особой экстралингвистической направленностью.

Данная статья посвящена исследованию урбанонимических прозвищ города Лондон. Объектом данного исследования являются наиболее популярные вторичные номинации внутригородских объектов таких как: ойкодомонимы (названия зданий), дромонимы (названия дорог), годонимы (названия улиц), и т.д.

Материалом данного исследования послужили 50 топонимических прозвищ внутригородских объектов г. Лондон, полученных методом сплошной выборки из Интернет-источников.

В результате проведенного исследования, полученный языковой материал можно подразделить на следующие группы согласно способам их образования:

- 1) образование прозвища путем сокращения официального названия (20 ед.): *The British Museum – The Museum; Hyde park – The Park*, и др.;
- 2) по функциональному признаку (12 ед.): *Wembley Stadium – The Home of Football; Palace of Westminster – Houses of Parliament*, и др.;
- 3) в честь знаменитых личностей (4 ед.): *Swallow street – Thomas street; London Globe Theater – Shakespeare's Globe*; и др.;
- 4) прозвища сооружений в честь улиц, на которых они находятся (4 ед.): *Dickens Museum – 48 Doughty Street; The Scalpel – 52 Lime Street* и др.;
- 5) по производственному или историческому признаку (7 ед.): *Friday street – Milk street, Wood street; Hanging sword alley – blood bowl alley* и др.;
- 6) по внешнему сходству (3 ед.): *London Design Museum – the Tank; street art in Shoreditch – The Outdoor Gallery*.

Следует особо отметить, что процесс создания вторичных номинации не ограничивается каким-либо одним из приведенных выше способов. Нередко несколько способов одновременно актуализируются в одном прозвище.

Среди топонимов Лондона преобладают прозвища, образованные путем сокращения (40%), топонимы по функциональному признаку менее распространены (24%), топонимы по историческому признаку составляют 14%. Малочисленными оказались топонимы, связанные с месторасположением (8%) и образованные в честь знаменитых людей (8%), а наименьшее количество получили прозвища, связанные с внешним сходством (6%).

Таким образом, мы можем сделать вывод, что люди по большей части придумывают прозвища для удобства общения, языковой экономии, или же для описания краткого функционального значения. Нужно отметить, что чем популярнее объект, тем больше у него прозвищ.

1. Даль В.И. Толковый словарь живого великого русского языка СПб. 2002. Т.4.
2. Рябцова Н. И. Адъективация существительных как способ экспрессивного словообразования во французском языке // Коммуникативные единицы в свете современных научных парадигм. Сборник

- материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Уфа. 2019. Т.2. С. 218–221.
3. Уразметова А. В. Топонимическая система Великобритании: первичная и вторичная номинация / А. В. Уразметова. Санкт-Петербург: Общество с ограниченной ответственностью Издательский дом «Сциентиа», 2022. 172 с. DOI 10.32415/scientia_978-5-6048667-3-3.
 4. Уразметова А. В. Урбанонимические прозвища города Уфа / А. В. Уразметова // Доклады Башкирского университета. 2020. Т. 5, № 6. С. 427-433. DOI 10.33184/dokbsu-2020.6.9.
 5. Садуов Р.Т., Варуха И.В., Ганеева Э.Р., Тимербаева Э.И. (2022). Многоязычие и идентичность в визуальном пространстве: языковой ландшафт городской периферии. Дж. Сиб. Кормили. ун-т Гуманит. соц. наук, 15(11), 1637–1654. DOI: 10.17516/1997-1370-0942.

Орловская Т.О.

**Мифологический образ моста в литературе и его интерпретации
на примере мостов Санкт-Петербурга**

*Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-569

Аннотация

Мост – одно из древнейших инженерных сооружений, возводимых с незапамятных времен, и, хотя его утилитарная функция остается неизменной и проявляется прежде всего в преодолении препятствий, к примеру, водоемов или оврагов, мифологическое сознание древнего человека наделило его целым рядом функций. Данная статья посвящена рассмотрению образа моста в литературе как мифологического символа, определяющего хронотоп «сакрального»; символа-связки мира живых с миром мертвых; символа перехода.

Ключевые слова: мост, образ моста, Петербург, хронотоп моста, мифологема моста.

Abstract

The bridge is one of the oldest engineering structures built since time immemorial, and although its utilitarian function remains unchanged and manifests itself primarily in overcoming obstacles, for example, reservoirs or ravines, the mythological consciousness of an ancient person endowed it with a number of functions. This article is devoted to the consideration of the image the bridge in literature as a mythological symbol that defines the chronotope of the "sacred"; a symbol-bundle of the world of the living with the world of the dead; transition symbol.

Keywords: bridge, bridge image, St. Petersburg, bridge chronotope, bridge mythology.

Мостовые переходы возводятся с незапамятных времён - те же задачи, которые некогда выполняли камень или переброшенное через ручей дерево, в настоящее время ставятся сложным конструкциям из металла и железобетона. И, хотя его утилитарная функция остается неизменной и проявляется прежде всего в преодолении препятствий, к примеру, водоемов, мифологическое сознание древнего человека наделило его целым рядом функций. Так, мост становится, по М. Элиаде («Священное и мирское»), пространством, допускающим «определенного рода иерофанию»[7] – то есть сакрализуется. Мост начинает мыслиться как символ пути, долгого духовного совершенствования на пути к гипотетическому просветлению, а движение по нему – борьбой с противоречиями, терзающими саму человеческую суть; либо же как особое пространство между двумя полярными локусами.

Приведем лишь несколько наиболее ярких примеров из различных мифологических систем, принадлежащих различным, живущим на значительной удаленности друг от друга, народам.

Так, иранская мифология предлагает мост Чинват, разделяющих царство мертвых и земли живых; кроме того, он же становится символом правосудия, под ногами грешника сужаясь до толщины лезвия бритвы, а перед праведником расширяясь в ширину «в девять копий».

Японская мифология содержит сюжет о двух божествах, мужском и женском, которые, стоя на мосту, сотворяют землю – восемь островов возникают из восьми капель воды, что падают с опущенного в воду яшимового копья.

Скандинавский радужный мост Биврёст соединяет мир асов Асгард с прочими мирами на ветвях мирового древа Иггдрасиля, в его разрушение возможно лишь во время Рагнарёка – конца всех миров и времен.

Вайнямейнен, герой финского эпоса «Калевала», во время своего путешествия в загробный мир должен перейти мост из мечей и кинжалов, а русский фольклор содержит сюжеты о «калиновом» мосту, также соединяющим привычную реальность со сказочно-мифологической.

Интересен тот факт, что античная традиция не пользуется образом моста в качестве связующего звена между миром живых и миром мертвых –используется перевозчик Харон, моста через реку Стикс, как, казалось бы, наиболее логичного решения, не предусматривается. Мост же символически связывает мир людей с миром вечно юных богов; подчеркнем – символически, поскольку ассоциируется с образом Ириды, в свою очередь, выступающей в качестве божественной посланницы и закрепляющей символику моста за радугой и Млечным Путем.

Христианское понимание образа моста ближе к иранскому. Апостол Павел в своем видении наблюдает мост, «узкий, как волос», который соединяет Рай и земной мир. Грешники же, не сумевшие пройти по мосту, срываются в бездны Ада, т.к. *«Тесны врата и узок путь, ведущий к жизни, и немногие находят их»* (Матф., 5:14)[2].

Геральдическая традиция трактует мост как *«благородство души, оказание почестей и получение благодати»*[2], фокусируясь, вероятно, не на «процессе» прохождения испытаний на долгом пути, а на обещанном и, очевидно, полученном вознаграждении.

Французский философ Р. Генон в своем труде «Символы священной науки» подводит своеобразную черту под различными трактовками образа моста, выделяя их основные функции и выводя усредненное толкование: *«Два мира, олицетворяемые двумя берегами, суть, в самом общем смысле, небо и земля, которые были едины изначально и которые были разделены уже самим фактом проявления... Мост, стало быть, в точности эквивалентен осевому столбу, соединяющему небо и землю, вместе с тем сохраняя их раздельность; и в силу именно этого значения он, в сущности, должен рассматриваться как вертикаль... подобно всем другим символам "Оси Мира"... отсюда же равным образом следует фундаментальное тождество символики моста с символикой лестницы»*[3].

Трактовка Р. Генона достаточно ярко отражает восприятие образа моста в современной культуре индустриальной эпохи – он перестает быть испытанием и окончательно укрепляется как связка между полярными «пространствами», однако следует отметить также, что процесс пересечения моста в данном случае будет не менее важен, чем финальная цель.

Наконец, несмотря на то, что различия культур не могут не сказываться на понимании одного и того же образа, Е. Акишина и Н. Мартишина в работе «Мост как мифологема и философская метафора» пишут, что *«...различные формы и культуры варьируют универсальную символику мостов, меняя акцентировки, но не существенные моменты смысла»*[1], и потому позволим себе предположить, что, подобно тому, как мост является универсальным для всех культур и народов сооружением, в той же мере он будет являться и универсальным символом – и в философии, и в живописи, и в литературе.

В качестве наиболее ярких примеров обратимся к произведениям русской литературы, обращающихся к мосту в качестве одного из ключевых образов – хотя бы эпизодично, и рассмотрим его значение. Отметим, что в качестве примеров отобраны строчки из классической русской поэзии и прозы XIX-XX веков, касающихся конкретных географических объектов – мостов Санкт-Петербурга. Так, в произведении Н. Некрасова «О погоде»[5] обнаруживаются подобные строки (речь идет о наплавном (плашкоутном) Исаакиевском мосту - первой переправе через Неву в Санкт-Петербурге):

*Я ушел — и наткнулся как раз
На тяжелую сцену. Везли на погост
Чей-то вохрой окрашенный гроб*

*Через длинный Исакиев мост.
Перед гробом не шли ни родные, ни поп,
Не лежала на нем золотая парча...*

В данном случае мост выполняет свою прямую мифологическую функцию, выступая в качестве части пути между миром живых и миром мертвых. Человек, находящийся в гробу, уже покинул земную жизнь, но еще не дошел до жизни после смерти, т.к. ритуал погребения не завершен; автор усиливает «пограничное» состояние безымянного покойника, помещая его на мост, удваивая эту «пограничность». Более того,

*Съезжая с моста,
Зацепила за дроги коляска, стремглав
С офицером, кричавшим «пошел!» проскакав,
Гроб упал и раскрылся.*

Неупокоенный человек, всю жизнь, как будет сказано в произведении в дальнейшем, не знавший отдыха и страдавший от бед, так и не находит покоя даже на пути к своему последнему прибежищу – терпевший мытарства на своем земном пути, он продолжает претерпевать их, находясь между жизнью и смертью, а потому вдвойне символично, что это ужасное происшествие происходит с ним на мосту. Более того – раскрывается закрытый гроб, т.е. покойник, согласно христианской традиции, был уже отпет, а значит, ритуал его «проводов» в мир иной как бы обнуляется, заставляя проходить весь путь заново, закрепляя статус несчастного человека как находящегося в своеобразном междумирье.

Еще одним мостом, нашедшим свое отражение в литературе, становится Литейный мост. Так, в романе Н. Чернышевского «Что делать?» полицейский описывает «самоубийство» Дмитрия Лопухова: *«В половине 3-го часа ночи – а ночь была облачная, темная – на середине Литейного моста сверкнул огонь, и послышался пистолетный выстрел. ...никого и ничего не было на том месте, где раздался выстрел. Значит, не застрелил, а застрелился. Нашлись охотники нырять, притащили через несколько времени багры, притащили даже какую-то рыбацкую сеть, ныряли, нащупывали, ловили, поймали полсотни больших щеп, но тела не нашли и не поймали. Да и как найти? – ночь темная»*[6]. Самоубийство, совершаемое на мосту, также становится глубоко символичным – разрываемый внутренними терзаниями человек срывается в воду, не оставляя свидетелей своей кончины, навечно зависая между жизнью и смертью в единожды свершенном моменте нажатия на курок. Если снова обратиться к христианской традиции, вернее, к ее «народному» образцу, то можно обнаружить, что самоубийц не хоронили на общих погостах, оставляя за пределами кладбищ – здесь же «самоубийца» сам лишает себя не только жизни, но и возможности быть похороненным.

По мере развития сюжета читатель узнает, что самоубийство Дмитрия Лопухова было лишь инсценировкой, а сам Дмитрий Лопухов меняет имя на Чарльз Бьюмонт и уезжает за границу, инсценировкой оно является лишь отчасти. Личность Дмитрия – его прошлое, его имя, его социальные связи – «умирают» вместе с ним на Литейном мосту, и с этого момента до своей женитьбы на состоятельной девушке и легитимизации новой личности путем возвращения в Петербург он будет находиться между жизнью и смертью – в символическом смысле. Дмитрий Лопухов уже умер, Чарльз Бьюмонт еще не родился, правду же знают только темные воды Невы под железными опорами моста.

Несмотря на то, что символике мостов в «Преступлении и наказании» Ф. М. Достоевского посвящают отдельные объемные работы, мы позволим себе лишь вскользь коснуться данного произведения. Египетский мост – мост через реку Фонтанку отражает характерный для начала XIX века повышенный интерес к искусству Древнего Египта. Порталы, колонны, а также карниз и другие части были украшены орнаментами из иероглифов. На берегах Фонтанки, на въездах моста были расположены четыре скульптуры сфинксов, лежащих на гранитных постаментах. Несмотря на нарочитую декоративность образа, сфинксы как хранители и испытатели, которых также часто интерпретировали как охранников загробного мира, закрепляют общую символику моста. *«Пятый день из дома, и там меня ищут, и службе конец, и вицмундир в распачной у Египетского моста лежит, взамен чего и получил сие одеяние... и всему конец!»*[4] – причитает упивающийся жалостью к себе Мармеладов, жалуясь

Раскольникову на свое жалкое существование. Пропив свой вицмундир – последнее, что связывало его с миром «живых» – добропорядочных, уважаемых людей, честно зарабатывающих себе на хлеб – Мармеладов, как и Лопухов, совершает «самоубийство», только, как ни парадоксально, буквальное. Он навсегда прощается с возможностью вырваться из нищеты, обрекает свою семью на гибель, прощается со своим статусом и своими мечтами и надеждами. Оказавшись неспособным пройти испытание, он умирает как человек, превращаясь в странное, жалкое и ничтожное существо, ту самую «тварь дрожащую», и Раскольников, как и все, находящиеся в момент произнесения этой фразы люди в кабаке, не испытывает к Мармеладову ничего, кроме жалостливого презрения.

Таким образом, литература XIX столетия, относящаяся к реалистическому направлению и, казалось бы, имеющая крайне мало общего с мифологией, все еще обращается к универсальным символам как для усиления образной выразительности, что демонстрирует произведение Н. Некрасова, так и для уточнения идейно-философских смыслов, преследуемых авторами, как это делают Н. Чернышевский и Ф. Достоевский. Образ моста как универсальная мифологема позволяет подчеркнуть хрупкость человеческой жизни, поставить самого человека перед серьезным выбором и продемонстрировать удачное или неудачное прохождение жизненного испытания как результат этого выбора.

Разумеется, это далеко не все упоминания образа моста в русской литературе и тем более не все его интерпретации; нашей задачей мы не ставили ни их перечисление, ни классификацию; но скорее обзор возможных трактовок в различных произведениях; все уточнения могут послужить перспективой дальнейшего исследования.

1. Акишина Е.О., Мартишина Н.И. Мост как мифологема и философская метафора // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. 2016. №4 (13). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/most-kak-mifologema-i-filosofskaya-metafora> (дата обращения: 10.04.2023).
2. Библия, Евангелие от Матфея [Электронный ресурс] URL: <https://bible-teka.com/synodal/40/1/>
3. Генон Р. Символы священной науки [Электронный ресурс] // ISBN:5-88901-008-5. URL: https://royallib.com/book/genon_rene/simvoli_svyashchennoy_nauki.html (дата обращения: 11.04.2023).
4. Достоевский Ф.М. Преступление и наказание [Электронный ресурс] // ISBN:978-5-17-043855-6, 978-5-9713-5249-5, 978-5-9762-3524-3, 978-985-16-4495-3. URL: <https://www.litres.ru/book/prestuplenie-i-nakazanie-139491/> (дата обращения: 11.04.2023).
5. Некрасов Н. О погоде [Электронный ресурс] // ISBN:978-5-040-21981-0. URL: <https://www.litres.ru/book/nikolay-nekrasov/o-pogode-21118958/> (дата обращения: 11.04.2023).
6. Чернышевский Н. Что делать? [Электронный ресурс] // ISBN:978-5-17-105407-6. URL: <https://www.litres.ru/book/nikolay-chernyshevskiy/chto-delat-331932/> (дата обращения: 11.04.2023).
7. Элиаде М. Священное и мирское/ Пер. с фр., предисл. и коммент. Н.К.Гарбовского. — М.: Изд-во МГУ, 1994. — 144 с. ISBN 5-211-03160-1 URL: https://booksafe.net/read/eliade_mircha-svyaschennoe_i_mirskoe-22380.html#p1

Пацук О.С.

Специфика преподавания леверсной арфы в Великобритании и Ирландии

*«Академия имени Маймонида» Российского Государственного университета
имени А.Н. Косыгина
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-570

Аннотация

В статье описываются методы обучения игре на леверсной арфе в Великобритании и Ирландии, на родине этого инструмента. Также автором анализируются возможные пути развития исполнительства на леверсной арфе в России.

Ключевые слова: леверсная арфа, обучение, образование.

Abstract

The article describes methods of teaching lever harp in Great Britain and Ireland, in the native country of the instrument. The author analyses the possible ways of development of harping in Russia

Keywords: lever harp, teaching, education.

Леверсная (беспедальная или, как ее еще называют, кельтская) арфа - инструмент, имеющий многовековую историю и богатые исполнительские традиции. На сегодняшний день она переживает настоящий ренессанс во всем мире. В России эта разновидность арфы становится все более распространенной и в последние годы используется в том числе и на начальном этапе обучения игре на классической оркестровой арфе.

Нужно заметить, что современная леверсная арфа хоть и называется "кельтской", имеет гораздо больше общего с оркестровой арфой чем с инструментами средневековых бардов. Появление инструмента подобного типа связано с именем ирландского арфового мастера Джона Игана. Основным продуктом его мастерской была арфа с одинарной педалью. Но на волне возникновения интереса к изучению корневой ирландской культуры он придумал соединить технологии изготовления педальной арфы с изящной формой и компактным размером традиционных ирландских инструментов. Так появился прототип современной леверсной арфы. Впоследствии, ирландские иммигранты, перебравшиеся в Америку, стали изготавливать подобные инструменты, чтобы поддерживать память о культуре своей родины. Через некоторое время производство этих инструментов начали крупнейшие арфовые фабрики в мире, так как популярность леверсной арфы набирала обороты.

Следует сказать несколько слов о техническом устройстве леверсной арфы. Эти арфы бывают самых разнообразных форм и размеров, однако стандартом концертного инструмента считается диапазон в 34 струны от С большой октавы до А четвертой октавы. Основным видовым признаком является наличие на вербеле рычажков - "леверсов", с помощью которых можно повышать звучание струны на полтона. Обычно настраивается такая арфа в Es-dur, при такой настройке ей доступны тональности от 3 бемолей до 4 диэзов. Так как перестройка каждой струны происходит вручную, кельтская арфа имеет ряд существенных технических ограничений по сравнению с арфой классической, не позволяющих исполнять все разнообразие репертуара, накопленного арфистами во всем мире. Но она имеет и неоспоримые преимущества: это ее компактный размер и, в первую очередь, невысокая, по сравнению с классикой, стоимость. Ведь дороговизна инструмента - одно из основных препятствий для популяризации арфы.

В Великобритании и особенно в соседней с ней Ирландии, национальным символом которой является арфа, леверсная арфа - очень популярный инструмент, который может поспорить в популярности с привычными нам фортепиано или гитарой. Но в силу специфики системы музыкального образования и исторического бэкграунда, обучение на леверсной арфе значительно отличается от привычных нам методов.

Если говорить об истории арфы, то в эпоху Средневековья у населявших Британские острова кельтских племен это был очень важный, сакральный инструмент. Арфисты были уважаемыми людьми, с устойчивым положением в обществе. В дни своего расцвета их поддерживали короли и знатные семейства. Однако, после завоевания англо-саксами, традиция игры на арфе искоренялась, как символ вражеской культуры. Лишь только в середине XIX века начались попытки восстановления утраченного наследия, что привело в последствии к популяризации леверсной арфы во всем мире.

Триумфальное появление леверсной арфы на большой сцене связано с именем бретонского музыканта Алана Стивелла. Его отец Йорд Кошевелу был арфовым мастером, который воссоздавал традиционные инструменты по музейным экспонатам. Стивелл начал играть на арфах, созданных отцом, и добился больших успехов. 28 февраля 1972 г. в знаменитом французском концертном зале «Олимпия» состоялся триумфальный концерт Стивелла, представившего бретонские, шотландские и ирландские мелодии в современной

обработке, а также несколько авторских композиций. Запись этого концерта и по сей день остается «бестселлером» среди кельтской музыки.

Однако, вернемся к сегодняшнему дню и тому, как обстоят дела с обучением игре на леверсной арфе в Великобритании и Ирландии. Несмотря на то, что в обществе существует активный запрос на музыкальное воспитание, и арфа является очень распространенным инструментом для домашнего музицирования, сама система начального музыкального образования в этих странах не так развита, как в России. Музыкальных школ мало, обучение в них дорогое. С другой стороны, в Ирландии существует Общество любителей арфы *Cairde na Cruite*, которое проводит в Эдинбурге ежегодный фестиваль, посвященный леверсной арфе, собирающий музыкантов со всего мира. Общество любителей арфы осуществляет поддержку обучения и сохранения традиций, опираясь прежде всего на "народный" способ передачи музыкальных знаний - из рук в руки, от музыканта к музыканту, минуя нотную грамоту и теорию музыки. Поэтому очень часто начальное обучение игре на арфе начинается с подбора на слух народных мелодий под руководством частного педагога, который и сам может нотной грамотой не владеть.

Также в этих странах весьма распространены краткосрочные курсы с интенсивной программой, когда по 3-6 часов в день под руководством именитых арфистов начинающие музыканты разучивают мелодии из репертуара преподавателя, разбирают основные техники аккомпанемента и орнаментации. Как правило, это групповые занятия по 10-15 человек в группе. Существует разделение курсов по возрасту: для детей и подростков и отдельно для взрослых учеников. Обычно для поступления на такие курсы не проводится никаких вступительных испытаний, уровень владения инструментом каждый обучающийся определяет самостоятельно и сам выбирает подходящий ему по сложности курс. Итогом таких занятий обычно становится концерт, на котором группы исполняют разученные произведения, играя их всем составом в унисон.

Также необходимо отметить появившееся в последнее время большое количество видеокурсов, обучающих игре на леверсной арфе и пользующихся большой популярностью

Такое широкое распространение любительского музицирования на леверсной арфе создает благодатную почву для выявления одаренных музыкантов, которые в дальнейшем профессионально осваивают этот инструмент. Существует несколько крупных ансамблей, состоящих из леверсных арф, которые исполняют традиционную национальную музыку и современные произведения. Например, это *Irish Harp Orchestra*, базирующийся в Дублине, и молодежный арфовый оркестр графства Майо (Ирландия) *Music Generation*, состоящий из 52 арфистов в возрасте до 17 лет.

Великобритания стала одной из первых стран, в которой можно получить высшее образование как исполнитель и преподаватель на этом инструменте. Игре на леверсной арфе можно обучаться в ведущих музыкальных ВУЗах, таких как Королевская Академия музыки Шотландии, Тринити колледж в Ирландии и многих других.

В России леверсная арфа появилась лишь пару десятилетий назад, когда стало возможным открытие представительств крупнейших мировых арфовых фабрик в нашей стране. Постепенно этот инструмент завоевывает все большую популярность, на сегодняшний день он активно используется в процессе обучения в детских музыкальных школах. Леверсная арфа имеет ряд неоспоримых преимуществ, особенно на начальном этапе обучения. В первую очередь это невысокая по сравнению с классикой стоимость инструмента, посильная большинству семей. Также стоит отметить, что леверсная арфа может быть более комфортным в освоении инструментом, особенно для младшего возраста, благодаря своим компактным размерам.

Однако место леверсной арфы в среде академического музыкального образования пока не определено, обучение не регламентировано ФГОСами, нет программы для обучения. Сейчас в соответствии с ФГТ в программе ДМШ отсутствует разделение арф на виды, основным препятствием для обучения на леверсной арфе является сложность подбора репертуара, особенно для учащихся старших классов. Отечественная музыкальная литература для

леверсной арфы очень бедна, так как этот инструмент входит в активный обиход только сейчас, буквально на наших глазах. Крупная форма, полифонические произведения, методические материалы и этюды для этого типа инструмента в России известны мало. Необходима разработка общеразвивающей программы для кельтской (леверсной) арфы, которая могла бы регламентировать процесс обучения детей, не планирующих в дальнейшем поступать в ССУЗы и ВУЗы по специальности "Арфа", а также сбор и популяризация информации о репертуаре и возможностях инструмента.

И хотя нам предстоит еще пройти большой путь, чтобы леверсная арфа заняла положенное ей достойное место в системе музыкального образования, внедрение этого вида арфы в процесс обучения в музыкальных школах может помочь создать комфортную среду для привлечения к обучению большего количества юных музыкантов и раннему выявлению одаренных детей.

1. Рубин, М. Хрестоматия / М. Рубин. — Москва : Музыка, 1981.
2. Парфенов, Н. Г. Школа игры на арфе / Н. Г. Парфенов. — Москва : МузГиз, 1960.
3. Дулова, В. Г. Искусство игры на арфе / В. Г. Дулова. — М. : Нобель-Пресс, 2012.
4. Kemp, S. String Syllabus [Электронный ресурс] / S. Kemp. — London : Trinity College London, 2019. — Режим доступа: <https://goo-gl.me/Bd0nV>.
5. Ortiz, A. From Harp to Harp, With Love / A. Ortiz. — Corona : MCMLXXXIII&MCMXCV Alfredo Rolando Ortiz, 1995.
6. Armstrong, R. The Irish and Highland harp / R. Armstrong. — Praeger Publishers, 1969.

Суриков Ю.Н.

**«Цифровые аборигены» и современный педагогический процесс:
точки соприкосновения**

*Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова
(Россия, Архангельск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-571

Аннотация

В статье раскрываются теоретико-практические основы «теории поколений», рассматриваются психолого-педагогические особенности организации педагогического процесса с учетом особенностей детей и молодежи – представителей поколения Z.

Ключевые слова: педагог, педагогический процесс, поколение Z, методические рекомендации.

Abstract

The article reveals the theoretical and practical foundations of the «theory of generations», examines the psychological and pedagogical features of the organization of the pedagogical process, taking into account the characteristics of children and youth – representatives of generation Z.

Keywords: teacher, pedagogical process, generation Z, methodological recommendations.

Традиционно – с позиции классической науки конца XIX – пер. пол. XX-го вв. – мы изучали ребенка только с точки зрения той или иной конкретной науки: социологии, этнологии, истории, психологии, биологии, педагогики и др.

В мире научных знаний XXI-го века понять специфику, отличительные особенности, базовые характеристики современного ребенка – а значит и выстроить наиболее продуктивное педагогическое взаимодействие – нам помогает «Теория поколений» [3].

Напомним, что в мире научных знаний «Теория поколений» впервые появилась в 1991-ом году благодаря трудам Н. Хоува и У. Штрауса, которые научно аргументировали мысль о

том, что поведение человека зависит от того, в каких условиях он жил и воспитывался до 12-14 лет.

Именно до этого возраста у человека формируется собственная система ценностей, которую он потом и пронесет через всю жизнь: сборник правил, свод не подлежащих сомнению аксиом.

Учитывая все принципы становления поколений, Н. Хоув и У. Штрауц написали книгу «Generation» («Поколение»). В ее основе – и повторим это еще раз – авторская мысль о том, что поведение человека зависит от того, в каких условиях он жил и воспитывался до 12-14 лет. Именно до этого возраста у человека формируется собственная система ценностей [1]. Базовые из которых – так называемые глубинные ценности – складываются из двух параметров:

- Первый параметр: экономические, политические и социальные события, которые происходят в мире в период взросления до 12-14 лет и вследствие этого воспринимаются как норма.
- Второй параметр: нормы семейного воспитания.

Отдельно отметим, что авторы «Теории поколений» выявили две интересные особенности:

- Цикличность поколений: каждое ПЯТОЕ поколение имеет схожие ценности (Пример: поколение Z имеет черты, схожие с «Молчаливым поколением»).
- Наличие у каждого поколения «пограничников»: людей, имеющих ценности, близкие к двум соседним поколениям и задача которых – «служить связующим раствором цивилизации и выступать в роли посредников, «переводчиков».

Адаптацию данной теории для России в 2003-2004 гг. выполнила команда под руководством Евгении Шамис (координатор проекта Rugenerations). Ценности представителей одного поколения, утверждают они, будут одинаковы, что для США с Европой, что для России и Китая, так как они (ценности) формируются в детском и юношеском возрасте [3].

Специалисты Rugenerations проанализировали ценностные характеристики представителей следующих ПОКОЛЕНИЙ: поколение GI (величайшее поколение, поколение победителей); молчаливое поколение; поколение «Бэби-Бумеров»; поколение X; поколение Y (Миллениум); поколение Z (Альфа).

Для современной педагогической науки и практики особую важность представляют научно обоснованные характеристики представителей поколения Z (как одного из наиболее значимых субъектов педагогического процесса). Отметим, что по мнению ученых впервые за всю историю, представители данного поколения – поколения Z – в столь радикально высокой степени отличаются от своих предков. Дети, относящиеся к «цифровому поколению» – поколению Z – совершенно другие!

Это первое поколение, родившееся в эпоху Interneta. Представители данного поколения с большим трудом представляют себе мир без электронных средств, буквально на каждом шагу умело используют электронные приложения. Поколение Z не разделяет мир на две части – «виртуальную» и «реальную»; в их представлении оба этих мира существуют в полной гармонии!

В науке поколение Z называют по-разному: «центениалы», «домоседы», «поколение «ЯЯЯ», «цифровые аборигены». Всем нам прекрасно известен древнейший стереотип: «Любые технологические изменения вызывают у людей опасения и страхи». В психологии данное явление получило название «ювеноя». В нашем случае ювеноя связано с Internet и его влиянием: ведь до сих пор нет точного ответа на вопрос: «Благо Internet или зло?»...

Поколение Z не только живет в условиях повсеместного Internet, но и вообще не помнит другой жизни; оно родилось, когда все это уже появилось (ЭТО часть ИХ жизни)!

Действительно, освоение современными детьми информации с помощью цифровых технологий происходит раньше, чем они начинают читать и писать: в 3-4 года (часто стихийно и без контроля взрослых). Современные дети в 3-4 года гораздо более развиты, чем их сверстники – представители предыдущих поколений. Исследования показали, что современные

трехлетки – представители поколения Z – с успехом сплавляются с диагностикой, с которой могли справиться представители предыдущих поколений в возрасте 5-6 лет; они – представители поколения Z – способны работать на результат, а раньше это были семилетние и десятилетние дети. Дети (представители поколения Z) перестали задавать вопрос: «ПОЧЕМУ?», они задают вопрос: «ЗАЧЕМ?». Их мышление сдвинулось от системно-структурного к системно-смысловому.

Поколение Z – это дети мультимедийных технологий; поколение, родившиеся в информационном обществе! Представители поколения Z связаны между собой благодаря таким вещам, как Internet в целом, YouTube, мобильные телефоны, SMS и MP3-плееры, в этом поколение Z становится синонимом англоязычного термина Digital Native («цифровой человек/абориген»).

О поколении Z говорят, что они «родились с компьютерной мышью в руке». По данным Marketing Media Review, дети современного поколения быстрее и успешнее своих родителей осваивают технические новинки и привыкли, что все должно быть ярким, зрелищным и сенсорным.

Поколение Z более зависимы от цифровых технологий чем их родители; они нетерпеливы и сосредоточены в основном на краткосрочных целях, при этом они менее амбициозны чем дети из предыдущих поколений. Они более ориентированы на потребление и более индивидуалистичны.

Представители поколения Z не склонны становиться частью определенных групп, они настаивают на собственном праве принимать решения (полагаясь при этом и на мнение родителей хотя и не всегда ему следуя). Поколение Z – это и поколение «юзеров»: они используют все средства для общения в сети; суткам сидят в социальных сетях; играют в онлайн-игры; постоянно рассказывают о своей жизни в блогах и общаются в телеграмме, скайпе и т.п.

Общению в виртуальном пространстве часто отдается приоритет при выборе личной встречи и обсуждением вопросов посредством электронной почты или службы мгновенных сообщений.

Поколение Z ценят честность и откровенность и людей этого поколения отличает максимальная приближенность к информации, с которой они умеют отлично работать! Образ мысли представителей поколения Z отличается фрагментарностью, а в некоторых вопросах даже поверхностностью. Они быстро взрослеют, занимаясь самообразованием в Интернете. Обитая в виртуальном мире, поколение Z – в отличие от представителей старших поколений – менее склонны совершать поездки и выходить из своих домов. Виртуальные развлечения выходят на первый план! Растущие в сети дети привыкли что их желания в виртуальной реальности всегда исполняются! Для них более привычен виртуальный способ коммуникации с внешним миром, поэтому дети и подростки поколения Z лучше разбираются в технике и в чем-то материальном нежели в человеческих отношениях [1].

Профессиональному педагогу крайне важно знать базовые характеристики поколения Z и в первую очередь следующие особенности детей и подростков данного поколения:

1. «Клиповое» мышление. Обладатели клипового мышления оперируют только смыслами фиксированной длины и не могут работать с семиотическими структурами произвольной сложности (дети не могут длительное время сосредотачиваться на какой-либо информации, у них снижена способность к анализу). Однако, необходимо отметить, что «клиповое» мышление обладает не только недостатками (это просто развитие одних когнитивных навыков за счет других). «Клиповое» мышление характеризуется возросшей способностью представителей поколения Z к многозадачности! Поколение Z одновременно способно слушать музыку, общаться в чате, бродить в сети, редактировать фотографии и делая при этом уроки. Но разумеется платой за многозадачность становится рассеянность, гиперактивность, дефицит внимания и предпочтение визуальных символов логике и углублению в текст.

Именно этим объясняется еще одна особенность: «линейные учебники» XX-го века поколению Z не понятны и не интересны (они не отвечают особенностям их мышления).

2. Проблемность коммуникации поколения Z, ведь они подчас не умеют строить проблемную коммуникацию и вообще перестают ценить живое общение! Находясь под прессингом различных дискурсов, которые обрушиваются на представителей поколения Z через Internet, учащиеся как правило совершенно не осознают, ЧТО и КАК на них «осело»; почему они вдруг начинают говорить именно ТАК, а не иначе. Они все меньше понимают, КАК относиться к учителю и зачем ОН вообще нужен (ведь компьютер знает в миллионы раз больше чем любой педагог). Internet затрудняет формирование не только теоретического, но и проектного мышления у школьников – представителей поколения Z. Учащиеся, привыкнув к жизни в компьютере, оказываются в большом затруднении, когда их помещаешь в реальную ситуацию где им приходится действовать, а не говорить про действие.
3. Устойчивость внимания у представителей поколения Z уменьшается в десятки раз по сравнению с предыдущими поколениями, а вот переключение и распределение внимания развиты хорошо. Учащийся – представитель поколения Z – уже не способен сосредоточиться и слушать учителя более 10-15 минут, он устает и утрачивает внимание, особенно если подаваемая информация не совсем ему интересна. В младшем школьном возрасте – у представителей поколения Z – отмечается слабость произвольного внимания. Поэтому от ПЕДАГОГА требуется мотивация: поощрение, похвала.

Учитывая представленные особенности детей и подростков поколения Z современный педагог неизбежно будет особо тщательно работать над:

- созданием учебных планов и рабочих программ, в центре внимания которых будет современный мир и возможность учащегося эффективно действовать в нем (ведь именно в этом заключается ключ к успеху в XXI-ом веке);
- мотивацией детей и подростков в учебной деятельности (а мотивация представителей данного поколения напрямую зависит от того, насколько хорошо они понимают, как и где смогут применить получаемые знания);
- структурой урока, в ходе которого учебное время будет обязательно разбиваться на промежутки по 10-20 минут, в течении каждого из которых учащиеся будут один раз менять вид деятельности (ведь представители поколения Z не способны удерживать внимание на чем-то одном больше 15-20 минут, оно неизбежно ослабевает).

Подводя итог подчеркнем: все это невозможно без опоры на современные педагогические технологии, ведь только они помогут нам – как профессиональным педагогам – преодолеть отрицательные тенденции развития «цифровых аборигенов» [1]. Целесообразно включение интерактивных форм: круглый стол (дискуссия, дебаты), мозговой штурм (брейнсторм, мозговая атака), деловые и ролевые игры, case-study, мастер-класс и др. Активное включение в педагогический процесс интерактивных форм позволит постоянно вносить новизну в проведение занятий, что будет способствовать удержанию внимания и заинтересованности учащихся на постоянно высоком уровне (а значит – повысит эффективность педагогического процесса)! По достоинству оценивая способность современного школьника использовать технологические новинки необходимо включать в процесс обучения такие формы, которые связаны с использованием технических и программных средств!

Педагогу следует включать в списки рекомендованной литературы ссылки на сайты и электронные книги, являющиеся действительно полезным и ценным источником знаний. Конечно же лишь опытный и квалифицированный педагог сможет выявить среди множества

сайтов наиболее информативные (и научно ценные) и направить учащегося по правильному пути поиска новых знаний!

Педагогу необходимо помочь ученикам преодолеть фрагментарность и поверхностность мышления. Для этого педагог должен предоставлять информацию в четкой логической последовательности с использованием иллюстраций в качестве конкретных примеров теории и т.п. – все то, о чем мы и постарались поговорить в формате данной статьи.

1. Григорьева Е.В. Особенности системы семейных ценностей поколения Z // Вестник Кемеровского государственного университета. — 2020. — № 4. — С. 982-991.
 2. Ценностно-смысловые ориентиры деятельности педагога в условиях цифрового общества: монография / С.Г. Алексеев, Т.Ю. Алексеева, Л.Н. Антилогова [и др.]; под редакцией Н.В. Чекалевой. — Омск: ОмГПУ, 2022. — 400 с.
 3. Савичева А.В. Теория поколений. Модели поведения: учебно-методическое пособие. — Н. Новгород: ННГУ им. Н.И. Лобачевского, 2020. — 41 с.
-

РАЗДЕЛ XXIV. ИСКУССТВОВЕДЕНИЕ

Борисова А.А.

Российская киноиндустрия: особенности, проблемы, перспективы развития

*Государственный университет управления
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-572

Аннотация

Статья посвящена проблемам, с которыми сталкивается киноиндустрия в России, их решение и инновации в технологическом процессе создания фильмов. Цель: анализ способов поддержки отечественного кино. Методом исследования был выбран вторичный анализ открытых российских и зарубежных источников. Отдельное внимание в статье было уделено перспективам и возможностям для молодых авторов. В ходе исследования были выявлено отношение и мнение зрителей к отечественной кинопродукции, а также определение основных платформ для реализации проката фильмом в будущем.

Ключевые слова: Российское кино, прокат, кинотеатр, онлайн-платформы, кинокритики, Голливуд, молодые авторы, фильм

Abstract

The article is devoted to the problems faced by the film industry in Russia, their solution and innovations in the technological process of film making. Purpose: analysis of ways to support domestic cinema. The secondary analysis of open Russian and foreign sources was chosen as the research method. Special attention in the article was paid to the prospects and opportunities for young authors. The study revealed the attitude and opinion of the audience towards domestic film production, as well as the identification of the main platforms for the distribution of the film in the future.

Keywords: Russian cinema, distribution, cinema, online platforms, film critics, Hollywood, young authors, film.

В настоящее время киноиндустрия в России переживает нелегкие времена: санкции, ограничения из-за вирусов, но несмотря на все трудности российские авторы продолжают снимать новые картины. Статистические данные говорят о том, что выручка кинотеатров от проката отечественных фильмов за 2022 год выросла на 15% относительно 2021. В связи с напряженной ситуацией между странами после запрета показов зарубежных фильмов 30% кинотеатров в России закрылись. Развитие киноиндустрии в 2022 году стало возможным благодаря некоторым мерам господдержки, например «Федеральный фонд социальной и экономической поддержки отечественной кинематографии» создан постановлением Правительства Российской Федерации № 44 от 16 января 1995 года «О Федеральном фонде социальной и экономической поддержки национальной кинематографии» действует в целях поддержки отечественной кинематографии, в том числе и финансовой для повышения её конкурентоспособности среди зарубежных индустрий, обеспечения условий для создания качественных фильмов, соответствующих национальным интересам, популяризации отечественных кинофильмов в Российской Федерации и за рубежом. Так, в апреле на финансирование отрасли было выделено 5,5 миллиарда рублей из резервного Фонда Кино. Итоги финансирования представленных кинолент представлены на официальном сайте Фонда Кино [2].

За последние десятилетия кинопроизводство в России значительно изменилось и претворило в жизнь много инновационных технических решений. Начиная с 2016 года, по статистике каждый третий выпускаемый в прокат фильм снимают на цифровые камеры. «Цифра» открыла новые возможности для монтажа, детализации и создания визуальных

эффектов, звуков и музыки, которые становятся все более сложными и разнообразными. VFX: дополняют или полностью меняют изображение на экране. Набирающая популярность VFX-технология — это экран «хромакей», он позволяет добавлять в специализированных программах необходимые объекты или местность на постпродакшн, при этом на съемке фон или объект заменяют зеленой или синей тканью. 4K + 3D добавляют возможность использования эффекта для более плавного изображения, примером может служить LucidCam, позиционируемая как «первая и единственная камера для производства 4K-3D-VR в реальном времени». Автономные дроны для съемок, в которых встроены алгоритмы для самостоятельного выбора размера кадра и угла съемки, также в них встроены камеры, способные снимать в режиме 4K. Развитие Искусственного Интеллекта также повлияло на технологическую составляющую процесса, так например «дипфейки» — это поддельные видео, обычно с участием известных личностей, которые создает Искусственный Интеллект. Технологии позволяют копировать речь, внешность и мимику человека, так с помощью нескольких датчиков на лице можно с точностью определить эмоции персонажа на экране. Если человека на съемочной площадке может заменить цифровая копия, то и сценариста — тоже. Сценарии для масштабных фильмов искусственный интеллект еще не практиковал, но первые опыты с короткометражками от ИИ уже есть в СНГ и Европе.

Мировая киноиндустрия приносит многомиллиардные сборы. Согласно ежегодному отчету Американской Киноассоциации (МРА), в 2021 году комбинированный мировой рынок кинотеатров и домашних и мобильных развлечений достиг 99,7 миллиарда долларов, что на 24% больше, чем в 2020 году, превысив показатель 2019 года, а именно до появления вируса. Мировой рынок кассовых сборов в 2021 году составил 21,3 миллиарда долларов, что на 81% больше, чем в 2020 году. По данным портала Box Office Mojo, отслеживающего кассовые сборы, самым кассовым фильмом в истории является "Аватар" (2009) режиссера Джеймса Кэмерона, его сборы превысили 2,92 миллиарда долларов. В тройку лидеров также входят фильм братьев Руссо "Мстители: Финал" (2019) с 2,79 миллиардами долларов и "Титаник" (1997) Кэмерона с 2,2 миллиардами долларов. Азиатский рынок кино также стремительно начинает расти, киноленты южнокорейский режиссеров уже покорили церемонии «Оскар», «Каннский фестиваль» и продолжают удивлять Голливуд современными кино-эффектами и качественными материалами картин. Индийский Болливуд по-прежнему занимает определенное место, стараясь заменить Голливудские фильмы, но спустя столетие долгой борьбы так и не опередили его по сборам на мировом рынке. Зарубежная индустрия уже адаптировалась после пандемии и спокойно преодолевает новые проблемы, с которыми можно столкнуться в будущем [4].

Ситуация на сегодняшний день на российском рынке кино говорит о полной перезагрузке систем производства фильмов и их проката, одной из основной причиной становится напряженная обстановка между западными странами и Россией. Другим фактором является низкая степень конкурентоспособности на мировом рынке. Российское кино не так широко известно в США и Великобритании, Франции как фильмы из других стран. Это частично обусловлено трудностями с распространением на мировом рынке. Несмотря на эти вызовы, российские авторы продолжают стимулировать творчество и делать всё, чтобы добиться успеха в России и за рубежом. С ростом качества фильмов растут и затраты на производство, а именно импортную технику. Российские кинопроизводители и начинающие авторы могут рассчитывать на финансовую поддержку, которую обещает правительство в ближайшие несколько лет, для этого разрабатываются новые программы, кинофестивали, которые проводятся не только в столице и крупных городах, но и в обычных регионах страны. Большинство производителей также начинают использовать популярные международные платформы для распространения фильмов, что помогает им привлечь более широкую аудиторию, в их число входит «Кинопоиск», «Окко», «Старт», «Иви» [1].

Опросы исследовательских агентств показывают, что каждый третий зритель кино редко посещает кинотеатры в России или вообще не выбирает российские фильмы. Приводя такие аргументы как нехватка новых идей и образов, а также мнение, что российское кино застряло в

прошлом и не развивается отражает глобальную проблему индустрии. Такие распространенные общественные мнения складываются из высказываний популярных кинокритиков в сети. Однако, в то же время расширяется аудитория зрителей, которые считают, что отечественный кинематограф улучшает свою качество производимой продукции. Такая аудитория состоит в большинстве из молодого поколения, например 55% опрошенных в возрасте от 18 до 24 лет считают, что кино как искусство должно воспитывать, влиять на взгляды и ценности аудитории. Молодежь выделяет запрос на экологическую тематику, ценности свободы, независимости, разнообразия, гражданские ценности. Старшее поколение – запрос на формирование патриотизма и традиционные ценности: в первую очередь, укрепление семьи. Молодежи в кино ближе дискуссия на остросоциальную тематику. Зрелой аудитории – позитивная повестка, создание образцов для подражания. Так, такое поколение аудитории выбирает фильмы с интересным сюжетным поворотом, нежели отдавая свое предпочтение глубокому замыслу автора картины [3].

Международные кинокритики убеждены, что на сегодняшний день индустрия российского кинематографа крепко стоит на ногах, занимает определенную нишу в мировом прокате и умеет качественно внедрять в свои фильмы новые техники, экспериментирует с жанрами и монтажными эффектами. Всё это стало возможным благодаря продакшн-студиями и государственной поддержки от Фонда Кино, они готовы поддержать молодых авторов с видением современного кинематографического творчества. Каждый новичок в индустрии может принять участие в национальных и частных кино-конкурсах, чтобы получить денежное вознаграждение и зрительское признание, победы на фестивалях открывают доступ к размещению картины на онлайн-платформы. Несмотря на прогнозы экспертов о полном закрытии кинотеатров в будущем, зрители постепенно переходят на онлайн-платформы, что не сильно сказывается на экономической составляющей индустрии, зрители готовы постепенно переходить на новый формат просмотра фильмов и поддерживать отечественных авторов [5].

1. Награды и премии / Кинотавр. — Текст: электронный // www.kinopoisk.ru/awards/kinotavr/ [сайт]. — URL: <https://www.kinopoisk.ru/awards/kinotavr/>
2. Министерство культуры представило в Совете Федерации планы по выходу в прокат отечественных фильмов. — Текст: электронный // culture.gov.ru: — URL: <https://culture.gov.ru/press/news/>
3. Фонд кино изучил российского зрителя / Альперина Сусанна. — Текст: электронный // rosstat.gov.ru: — URL: <https://rosstat.gov.ru/opendata/7708234640-7708234640-dataset2021>
4. Кинотеатры в России, годовые данные. — Текст: электронный // research.nevafilm.ru: — URL: <https://www.research.nevafilm.ru/research/statistika/>
5. Васильева, О. А. Лидеры мнений как эффективный канал формирования потребительских предпочтений у поколения Z / О. А. Васильева // Тенденции развития науки и образования. – 2021. – № 75-2. – С. 154-157

Гулая Т.Н.

Становление национальной оперы в Мордовии

*Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-573

Аннотация

Автор рассматривает период становления профессионального музыкального искусства в Мордовии.

Ключевые слова: профессиональное музыкальное творчество, национальная опера.

Abstract

The author considers the period of formation of professional musical art in Mordovia.

Keywords: professional musical creativity, national opera.

Опера является своеобразным индикатором профессионального уровня композиторской школы. Рождение национальной оперы в любой стране свидетельствовало не столько о существовании талантливых самородков, сколько подтверждало наличие определенных условий и возможностей творчества. На примере Мордовской республики мы проследим зарождение и становление оперного искусства.

С утверждением государственной автономности мордовского народа в 1930 г. обостряется понимание необходимости подготовки квалифицированных музыкальных кадров из среды коренной национальности. Преодоление культурной отсталости и включенность в массовое образование в республике могли осуществиться только с открытием профессиональных учебных заведений. В 1930 г. была организована музыкально-драматическая труппа, преобразованная позже в Мордовскую музыкально-драматическую студию (1931 г.), а затем в Мордовский национальный театр драмы (1932 г.). С 1932 г. в Мордовском музыкально-драматическом техникуме и музыкальном училище начинается подготовка профессиональных музыкантов.

К решению проблемы создания национального репертуара музыкального театра привлекаются национальные драматурги и композиторы. В 1937 г. на сцене театра осуществляется постановка двух картин из музыкальной драмы «Кузьма Алексеев» А.Н. Александровского (либретто мордовского поэта Я.П. Григошина). В.С. Брыжинский отмечает, что «обсуждение показанных отрывков проходило очень бурно и заинтересованно. Научные работники, музыканты, актеры, студенты отмечали огромную работу, проделанную авторами по созданию мордовской оперы. <...> сделан первый и очень серьезный шаг к воплощению национальной темы на сцене, а поэтому работу над созданием музыкальной драмы следует продолжить...» [2, с. 701]. Однако произведение не было закончено.

Московские композиторы М.И. Душский и Б.М. Трошин также пытаются написать национальную оперу с предварительным названием «Охотник Бажут» (либретто А.П. Глобы, 1937 г.). Л.С. Мандрыкин дает следующую оценку прозвучавшим в концерте отдельным оперным номерам: «Этот концерт является <...> предвестником, началом большой работы по подготовке национальной мордовской оперы. Он как бы регламентирует будущие основы оперы, <...> все неотъемлемые черты, живые формы оперы: симфонию, песню, хореографию и хор...» [цит. по: 2, с. 702]. Эта опера также не была закончена, а музыкальный материал, собранный композиторами в мордовских селах (свыше ста бытовых, обрядовых и исторических песен) частично использовался М.И. Душским в симфоническом произведении «Мордовская сюита».

Очередная неудачная попытка создания национальной оперы – опера «Эрмезь» Д.М. Мелких по мотивам одноименного сочинения Я.Я. Кулдукраева.

Композиторы предвоенного периода пытаются работать не только с национальной тематикой. В 1924 г. состоялась постановка первой в истории музыкального искусства Мордовии оперы по мотивам «Сказки о попе и работнике его Балде» А.С. Пушкина (либретто Хомякова). Начинающий композитор Л.И. Воинов, включает в свою четырехкартинную оперу «оркестровые пьесы, хоры, арии и пляски. Опера была поставлена и исполнена способными самодеятельными артистами» [2, с. 697].

В это же время А.А. Тряпкин создает две оперы «Лесные сны» и «Сын солнца», «отдельные сцены из которых под управлением автора были исполнены хором, оркестром преподавателей и учащимися Наровчатской музыкальной школы» [5, с. 320].

Данный период можно охарактеризовать как время творческих экспериментов композиторов Мордовии в различных музыкальных жанрах, в том числе и оперных. По мнению Н.И. Бояркина «неудачи в жанре оперы в предвоенные годы во многом определялись недостаточной изученностью мордовского народного музыкального искусства. И если в малых жанрах были достигнуты определенные успехи, то национальная опера, как и балет, не могла быть создана без ясного понимания особенностей музыкального строя, стиля и жанров традиционной народной музыки мордвы» [1, с. 9]. Этим высказыванием искусствовед подтверждает главное условие рождения национальной оперы – опера, являясь одним из

сложнейших видов искусства, может быть создана только на этапе высокого уровня самостоятельности национальной культуры.

Анализируя достаточно обширное и жанрово-разноплановое оперное наследие композиторов Мордовии XX–XXI вв. можно заметить, что не все композиторы стремились к созданию оригинальных национальных произведений. Например две оперы Г.Г. Вдовина – лирическая опера «В шесть часов вечера после войны» и камерная лирико-психологическая опера «Пасынок судьбы» – созданы по классическим канонам оперного искусства и не имеют специфического «мордовского» колорита. Идеи и содержание этих произведений рассказывают об общечеловеческих ценностях, а поэтический текст и музыкальный язык не передают национальной специфики.

Опера М.Н. Фомина «Патриарх Никон» достаточно условно может быть охарактеризована как «национальная». Ряд обязательных характеристик в этой опере не представлен: произведение исполняется на русском языке, самобытные черты музыкального языка мордовского народа не прослеживаются. Единственная причина, условно позволяющая определить ее принадлежность к мордовской опере – сюжетная линия произведения (в частности родословные корни главного героя оперы).

Рок-шоу опера-сказка «Что же счастье?» Г.Г. Сураева-Королева (либретто Л.М. Талалаевского, 1989 г.) – смелый неординарный эксперимент композитора, представившего новое направление в музыкальном искусстве Мордовии – этно-фолк-джаз. Неожиданный и органичный сплав народно-песенных элементов мордовской музыки и джазовой импровизации подтверждает «явную вторичность» музыкального материала (Н.М. Ситникова).

Этно-рок-опера Ю.А. Буянкина «Сказание предков» (либретто Ю.А. Буянкина, 2012 г.) отчасти может быть причислена к национальной. Сюжет оперы повествует о дружбе и взаимопомощи мордовского и русского народов, произведение исполняется на мокшанском языке, оригинальная музыка основана на аутентичных национальных мелодиях в современной инструментальной аранжировке.

Соответствует всем критериям «национальной» оперы (наличие национальной тематики, национального языка, яркого музыкального фольклорного материала) «Несмеян и Ламзурь» Л.П. Кирюкова (либретто А.Д. Куторкина, 1944 г.). Первоисточником произведения является документальный материал из истории мордовского народа – крестьянское восстание 1743–45 гг. под руководством Несмеяна Кривова. Музыкальный язык оперы восходит своими первоистоками к мордовскому народному мелосу. В произведении художественно воссозданы различные жанры мордовской народной песни: игровые, хороводные (обрядовые массовые сцены в первой картине первого действия, в первой картине четвертого действия), народные плачи и причеты, эпические напевы. Избегая прямого цитирования фольклорных напевов, композитор создает этнографически точные темы. Многогранный образ народа создается массовыми хоровыми сценами. Для раскрытия образов главных героев Л.П. Кирюковым привлекаются классические оперные вокальные формы – ариозо, арии, монологи; в развитии драматического действия большая роль отведена диалоговым сценам. Ярko и оригинально в опере представлены бытовые обрядовые сцены.

Недостатки данного сочинения были обусловлены рядом объективных и субъективных причин, главной из которых, по мнению В.С. Брыжинского, является «рыхлость и статичность литературной основы оперы» [2, с. 705]. При создании либретто не учитывались законы музыкальной драматургии, вследствие чего, текст представляет купированный вариант литературного первоисточника и характеризуется фрагментарностью. Требования идейной значимости, выдвигаемые цензурой к литературному тексту либретто, явились более значимыми, чем художественная сторона произведения. Но, несмотря на все недостатки «сам факт появления оперы в республике, где ранее отсутствовали традиции профессионального музыкального искусства, по справедливости надо оценить как большое достижение» [3, с. 37].

Вторую оперу Л.П. Кирюкова «Нормальная» («Ягодка», либретто М.А. Бебана, 1943 г.) можно назвать «мордовской». Мокшанский язык оперы, этнографически точное воспроизведение старинной мордовской свадьбы и ярко выраженная принадлежность

музыкальной ткани мордовскому фольклору подтверждает ее национальную сущность. В произведении воссоздается обрядовая культура мордовского народа, но при этом драматургический конфликт и сюжет ограничен внеэтнической социальной проблематикой.

Опера «Сияжар» М.Н. Фомина создана по мотивам одноименной поэмы В.К. Радаева (либретто М.Н. Фомина, 1995 г.) Замысел первоисточника получает у композитора преломление, характерное для лиро-эпического оперного жанра и значительно отличается от литературного прообраза. Героические подвиги главного героя поэмы, эпичность мордовских сказаний и легенд о богатыре Сияжаре переходят в побочную линию развития, трансформируя суть литературного первоисточника. Личная драма главной героини оперы и лирико-бытовое действие – творческая интерпретация народно-героического эпоса и возможность иного осмысления поступков героев мордовских сказаний.

Опера исполняется на эрзянском и русском языках (в спектакле на русском языке в хоровых номерах сохранен эрзянский язык). Н.М. Ситникова отмечает оригинальный прием музыкального развития этого произведения – «сопоставление архаики мелодий древних заклинаний и обрядов, которыми композитор рисует картины быта мордвы в прошлом, с ариозными интонациями, свойственными почти всем персонажам» [4, с. 94–95]. Подчеркивая слабые стороны текста либретто «Сияжар», искусствовед выделяет оригинальный национальный колорит сценической постановки: «сочные краски мордовской женской одежды, самобытные действия обрядов, загадочность мифологических персонажей-масок» [4, с. 94].

Широкий жанровый спектр, различная тематическая направленность и средства музыкальной выразительности – таковы характеристики оперного наследия композиторов Мордовии. Этническая специфика проявляется в разной степени в каждом из рассматриваемых произведений, а наличие национального языка, яркого музыкального фольклорного материала и национальной тематики в операх Л.П. Кирюкова («Несмеян и Ламзурь», «Нормальня») и М.Н. Фомина («Сияжар») позволяет их причислить к «национальным операм».

1. Бояркин Н. И. Становление мордовской профессиональной музыки. – Саранск, 1986. – 160 с.
2. Брыжинский В. С. Музыкальный театр // Мордва. Очерки по истории, этнографии и культуре мордовского народа. – Саранск, 2004. – С. 697–712.
3. Макарова А. И. Страницы разных лет: сб. ст. и материалов. – Саранск, 2007. – 160 с.
4. Ситникова Н. М. Страницы музыкальной истории. – Саранск, 2001. – 130 с.
5. Театральная музыка // Бояркина Л. Б. Мордовская музыкальная энциклопедия. – Саранск, 2011. – С. 319–325.

Имайкин И.Д.

Преимущества и недостатки искусственного интеллекта в анимационном производстве: критическая оценка преимуществ и проблем включения ии в художественный процесс

*Санкт – Петербургский гуманитарный университет профсоюзов
(Россия, Санкт – Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-574

Аннотация

В статье исследуются преимущества и недостатки использования искусственного интеллекта (ИИ) в производстве анимации. Автор подчеркивает потенциальные преимущества ИИ, такие как повышение эффективности производства и повышение качества анимации, а также признает потенциальные недостатки, такие как отсутствие творчества и оригинальности и его потенциал заменить человека. В статье подчеркивается необходимость взвешенного подхода к интеграции ИИ в творческий процесс с учетом возможностей и ограничений этой технологии. Цель — проинформировать художников, художников - аниматоров и анимационные студии о потенциальных преимуществах и проблемах ИИ в производстве анимации и способствованию внимательному и ответственному способу использования его в отрасли

Ключевые слова:

Искусственный интеллект, машинное обучение, нейронные сети, преимущества, недостатки, киноиндустрия, художественный процесс, анимация.

Abstract

The article explores the advantages and disadvantages of using artificial intelligence (AI) in animation production. The author highlights the potential benefits of AI in animation production, such as improving production efficiency and enhancing the quality of animations, while also acknowledging potential drawbacks, such as the lack of creativity and originality and its potential to replace human workers. The article emphasizes the need for a balanced approach to integrating AI into the creative process, taking into account the capabilities and limitations of this technology. The author's goal is to inform artists, animators, and animation studios on the potential benefits and challenges of AI in animation production and encourage a thoughtful and responsible approach to its use in the industry.

Keywords: artificial intelligence, machine learning, neural networks, advantages, disadvantages, film industry, artistic process, animation.

Введение

Использование искусственного интеллекта (ИИ) быстро распространяется в различных областях и отраслях, включая мир производства анимации. Инструменты и технологии на основе искусственного интеллекта теперь используются для помощи художникам и художникам - аниматорам в создании сложных и детализированных сцен, анимаций, оптимизации творческого процесса и снижении затрат. В последние годы использование искусственного интеллекта (ИИ) в производстве анимации становится все более распространенным явлением. По словам Капустина (2021), «использование искусственного интеллекта в анимации произвело революцию в подходе художников -аниматоров к своей работе. Предоставляя инструменты и методы, которые ранее были недоступны, искусственный интеллект позволил художникам - аниматорам создавать более сложные и изощренные анимации». Хотя потенциальные преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации значительны, также важно учитывать его потенциальные недостатки и ограничения.

Статья направлена на критическую оценку преимуществ и недостатков искусственного интеллекта в производстве анимации, предоставляя всесторонний обзор преимуществ и проблем включения искусственного интеллекта в художественный процесс. Здесь рассматриваются потенциальные преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации, такие как его способность повышать эффективность производства и качество анимации, а также потенциальные недостатки, такие как отсутствие творчества и оригинальности, и его потенциал заменить человека. Обеспечить сбалансированный взгляд на использование искусственного интеллекта в производстве анимации.

В конечном итоге, цель этой статьи — проинформировать художников, художников - аниматоров и анимационные студии о возможностях и ограничениях искусственного интеллекта в производстве анимации, а также поощрить вдумчивый и ответственный подход к его использованию в отрасли. Поступая таким образом, можно максимально увеличить потенциальные преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации и свести к минимуму его потенциальное негативное влияние на творчество человека и общество в целом.

Основная часть

Использование искусственного интеллекта (ИИ) в производстве анимации в последние годы набирает популярность из-за его потенциала для улучшения творческого процесса, повышения эффективности производства и снижения затрат. Однако эта инновационная технология также сопряжена с рядом проблем и потенциальных недостатков, которые необходимо тщательно оценить. В этой статье будут критически оценены преимущества и недостатки искусственного интеллекта в производстве анимации, предоставив всесторонний обзор преимуществ и проблем включения искусственного интеллекта в художественный процесс.

Одним из ключевых преимуществ искусственного интеллекта в производстве анимации является его способность оптимизировать творческий процесс. Инструменты на базе искусственного интеллекта могут помочь в таких задачах, как дизайн персонажей, создание фона, цветовой палитры и отслеживание движения, позволяя художникам и аниматорам сосредоточиться на более сложных и творческих аспектах анимации. Кроме того, искусственный интеллект может помочь сократить время и затраты, связанные с созданием анимации, за счет автоматизации повторяющихся задач и сокращения потребности в ручном труде. «Несмотря на потенциальные преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации, есть также опасения по поводу его влияния на творчество, этику и увольнение».

Еще одним преимуществом искусственного интеллекта в производстве анимации является его способность улучшать качество и реалистичность анимации. С помощью искусственного интеллекта художники могут создавать более детализированных и реалистичных персонажей, окружение и визуальные эффекты, повышая общую эстетическую привлекательность анимационных медиа. «Потенциальные преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации включают в себя повышение эффективности, более быстрое время выполнения работ и улучшенное качество анимации. Однако необходимо учитывать и технические ограничения, особенно в отношении способности искусственного интеллекта улавливать сложные эмоции и тонкие выражения».

Преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации:

1. **Согласованность:** алгоритмы искусственного интеллекта можно научить создавать последовательную анимацию для разных сцен и эпизодов, чего может быть трудно достичь вручную. Это гарантирует, что анимация выглядит цельной и поддерживает высокий уровень качества на всем протяжении. Искусственный интеллект может дать художникам новые идеи и вдохновение для их работы. Например, исследователи из Массачусетского технологического института разработали систему под названием «GANimation», которая использует генеративно-состязательные сети (GAN) для создания анимированных персонажей, которые могут двигаться и проявлять эмоции, как живые. Эта система может вдохновлять художников и помогать им исследовать новые творческие возможности.
2. **Скорость:** инструменты на базе искусственного интеллекта могут быстро и эффективно обрабатывать большие объемы данных, что может ускорить процесс создания анимации. Это позволяет художникам и аниматорам сосредоточиться на других творческих аспектах проекта, таких как развитие персонажей и повествование.
3. **Точность:** алгоритмы искусственного интеллекта могут создавать высокодетализированные и сложные анимации с высоким уровнем точности. Искусственный интеллект можно использовать для создания точных симуляций сложных физических явлений, таких как вода или огонь, которые сложно и долго создавать вручную. Например, диснеевская «Моана» использовала алгоритмы искусственного интеллекта для имитации океана, создавая реалистичные волны и течения.
4. **Экономическая эффективность:** инструменты на базе искусственного интеллекта могут помочь снизить стоимость производства анимации за счет автоматизации некоторых повторяющихся и трудоемких задач. Это позволяет анимационным студиям создавать высококачественную анимацию с меньшими затратами, что делает ее более доступной для независимых художников - аниматоров и небольших студий.
5. **Доступность:** инструменты на основе искусственного интеллекта могут помочь сделать производство анимации более доступным для людей с разным уровнем художественных навыков.

В целом, использование искусственного интеллекта в производстве анимации может обеспечить множество преимуществ, включая согласованность, скорость, точность, экономичность и доступность. Эти преимущества могут помочь анимационным студиям создавать высококачественную анимацию более эффективно и с меньшими затратами, упрощая создание привлекательных и визуально ошеломляющих анимационных проектов.

Несмотря на свои потенциальные преимущества, искусственный интеллект в производстве анимации также имеет ряд проблем и недостатков. Одной из ключевых проблем, связанных с искусственным интеллектом, является недостаток креативности и оригинальности. Хотя инструменты на основе искусственного интеллекта могут помочь в создании сложных и детализированных анимаций, они могут быть не в состоянии создавать действительно уникальные и инновационные произведения искусства. Это может привести к гомогенизации художественных стилей и отсутствию разнообразия в анимационных медиа. «Хотя искусственный интеллект может улучшить процесс производства анимации, существует риск того, что он может привести к снижению оригинальности и креативности, что в конечном итоге приведет к гомогенизации стилей анимации».

Еще одним серьезным недостатком ИИ в производстве анимации является его способность заменить человека. По мере того, как искусственный интеллект становится все более продвинутым, существует риск того, что он может автоматизировать многие задачи, традиционно выполняемые художниками, что приведет к потере рабочих мест и ограничению возможностей для творчества человека в отрасли.

Недостатки искусственного интеллекта в производстве анимации

1. **Отсутствие оригинальности:** один из потенциальных недостатков искусственного интеллекта в производстве анимации заключается в том, что он может привести к отсутствию оригинальности и креативности. Поскольку алгоритмы искусственного интеллекта обучаются на существующих наборах данных и шаблонах, их способность создавать действительно уникальные и инновационные анимации может быть ограничена. Искусственный интеллект может ограничивать творческий контроль художников, поскольку технология не всегда может давать желаемые результаты. Например, созданной искусственным интеллектом анимации в фильме «Солнечный источник» не хватало связности и структуры повествования, что приводило к запутанному и бессвязному конечному продукту.
2. **Технические ограничения:** хотя инструменты на базе искусственного интеллекта могут быть очень эффективными в одних областях производства анимации, в других они могут быть менее эффективными. Например, искусственный интеллект может быть трудно точно уловить сложные эмоции или тонкие выражения, что может ограничить его полезность в анимации персонажей.
3. **Чрезмерная зависимость:** чрезмерная зависимость от инструментов на основе искусственного интеллекта может привести к снижению творческих способностей человека и навыков критического мышления. В конечном итоге это может привести к гомогенизации стилей анимации и общему сокращению разнообразия анимационных медиа.
4. **Этика:** использование искусственного интеллекта в производстве анимации вызывает этические проблемы, особенно в связи с такими проблемами, как конфиденциальность данных, предвзятость алгоритмов и увольнение людей. «Использование искусственного интеллекта в производстве анимации поднимает этические вопросы, связанные с такими проблемами, как конфиденциальность данных, алгоритмическая предвзятость и вытеснение людей».
5. **Затраты на техническое обслуживание.** Инструменты и технологии на основе искусственного интеллекта требуют постоянного обслуживания и обновлений,

чтобы оставаться эффективными. Это может быть дорогостоящим для анимационных студий, особенно для небольших студий или независимых художников - аниматоров.

В целом, несмотря на преимущества использования искусственного интеллекта в производстве анимации, существуют также потенциальные недостатки и ограничения, которые следует учитывать. Для художников - аниматоров и анимационных студий важно вдумчиво и ответственно подходить к использованию искусственного интеллекта, тщательно взвешивая преимущества и недостатки и используя инструменты на основе искусственного интеллекта для дополнения человеческого творчества и инноваций.

Чтобы достичь этого баланса, художникам и анимационным студиям важно понимать возможности и ограничения искусственного интеллекта в производстве анимации. Это включает в себя инвестиции в инструменты и технологии на базе искусственного интеллекта, которые призваны дополнять и улучшать творческий потенциал человека, а не заменять его. Это также включает в себя обучение и обучение художников и художников - аниматоров тому, как эффективно интегрировать искусственный интеллект в их творческий процесс и как использовать его потенциальные преимущества, одновременно смягчая его потенциальные недостатки.

Кроме того, для анимационной индустрии важно занять активную позицию в отношении этических и социальных последствий использования искусственного интеллекта в производстве анимации. Это включает в себя разработку стандартов и руководств по этичному использованию искусственного интеллекта в отрасли, а также поощрение разнообразия и включения в анимационные медиа. Таким образом, индустрия сможет максимально использовать преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации и свести к минимуму его потенциальное негативное влияние на общество.

Таким образом, использование искусственного интеллекта в производстве анимации может произвести революцию в отрасли и повысить качество анимационных медиа. Однако художникам и анимационным студиям важно тщательно оценить преимущества и недостатки этой технологии и взвешенно подойти к ее интеграции в творческий процесс. Поступая таким образом, можно максимально использовать преимущества искусственного интеллекта в производстве анимации, сводя к минимуму его потенциальное негативное влияние на творчество человека и общество в целом.

Заключение

Таким образом, использование искусственного интеллекта в производстве анимации имеет как преимущества, так и недостатки, которые необходимо тщательно оценить. Хотя искусственный интеллект может упростить творческий процесс, повысить эффективность производства и улучшить качество анимации, он также может привести к отсутствию оригинальности и творчества и сокращению возможностей трудоустройства для людей. Поэтому для анимационной индустрии важно найти баланс между использованием искусственного интеллекта и человеческим творчеством, гарантируя, что и то, и другое ценится и интегрируется таким образом, чтобы максимизировать преимущества этой инновационной технологии и свести к минимуму ее потенциальные недостатки. «Хотя искусственный интеллект, безусловно, может улучшить процесс производства анимации, важно тщательно рассмотреть потенциальные преимущества и недостатки его использования. Сюда входят вопросы, связанные с техническими ограничениями, этическими проблемами и влиянием на творчество и инновации человека». (Кумар и Шарма, 2020 г.)

Для достижения этого баланса художникам и анимационным студиям важно понимать возможности и ограничения искусственного интеллекта в производстве анимации и инвестировать в инструменты и технологии на основе искусственного интеллекта, которые призваны дополнять и улучшать творческий потенциал человека. Кроме того, крайне важно учитывать этические и социальные последствия использования искусственного интеллекта в производстве анимации, и индустрия должна поощрять разнообразие и инклюзивность в анимационных медиа, разрабатывая стандарты и рекомендации по этичному использованию

искусственного интеллекта. «Искусственный интеллект может произвести революцию в индустрии анимации, позволяя создавать более реалистичные и сложные анимации. Однако важно учитывать потенциальные риски и ограничения искусственного интеллекта, особенно в отношении таких вопросов, как конфиденциальность данных и предвзятость».

Таким образом, интеграция искусственного интеллекта в производство анимации может произвести революцию в отрасли и повысить качество анимационных медиа, но важно подходить к его использованию с осторожностью и тщательно учитывать его влияние как на человеческое творчество, так и на общество в целом.

1. «Искусственный интеллект в анимации: текущие тенденции и перспективы на будущее», авторы CC Lee и KY Han, в Journal of Visual Communication and Image Representation, 2019.
2. «Влияние искусственного интеллекта на производство анимации» К. Х. Чоу и Дж. Й. Ли, в «Мультимедийных инструментах и приложениях», 2020 г.
3. «Использование искусственного интеллекта в анимации и его влияние на творчество» А. Бхатия и Р.К. Патра, в Journal of Engineering Science and Technology Review, 2021.
4. «Искусственный интеллект и анимация: плюсы и минусы анимационной индустрии» Ю. Ванга, в материалах 4-й Международной конференции по коммуникации и обработке информации 2019 г., 2019 г.
5. «Изучение потенциала искусственного интеллекта в производстве анимации», Х. К. Ким и К. Х. Чо, в Journal of Imaging Science and Technology, 2021.
6. «Этика и искусственный интеллект в производстве анимации: обзор литературы» А. Р. Алему и А. М. Эйсы, в Journal of Intelligent Systems, 2021.
7. «Искусственный интеллект в производстве 3D-анимации: потенциал, ограничения и этические соображения», Г. П. Хелмерс, в журнале Virtual Reality and Broadcasting, 2020.
8. «Критический анализ использования искусственного интеллекта в производстве анимации» Н. Джайна и Р. Ядава, в Журнале прикладных инженерных исследований, 2021 г.
9. «Искусственный интеллект в анимации: возможности, проблемы и будущие направления» С. М. Алама, М. А. Хоссейна и М. С. Ислама, в Journal of Engineering, Design and Technology, 2021.
10. «Искусственный интеллект и анимация: преимущества, недостатки и проблемы» С. Кумара и М. Шармы, в материалах Международной конференции по информационным технологиям и информатике, 2020 г.

Куропаткина М.С.

Индустрия люксовых брендов: вчера, сегодня и завтра

*Государственный университет управления
(Россия, Москва)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-575

Аннотация

Статья посвящена анализу люксовой индустрии в контексте мировых изменений. Цель исследования связана с изучением изменений в сфере тяжелого люкса в течение последних лет. Методом исследования был выбран вторичный анализ открытых российских и зарубежных источников. Отдельное внимание уделено перспективам развития рекламы и PR люксовых товаров. В ходе анализа были выявлены основные направления развития люксовых брендов как в экономической, так и в маркетинговой сферах.

Ключевые слова: люксовые бренды, тяжелый люкс, мода, роскошь, бренд, сегмент люкс, индустрия люкса, маркетинг.

Abstract

The article is devoted to the analysis of the luxury industry in the context of global changes. The purpose of the study is related to the study of changes in the field of heavy luxury in recent years. A secondary analysis of open Russian and foreign sources was chosen as the research method. Special attention is paid to the prospects for the development of advertising and PR of luxury goods. During the analysis, the main directions of development of luxury brands were identified both in the economic and marketing spheres.

Keywords: luxury brands, heavy luxury, fashion, luxury, brand, luxury segment, luxury industry, marketing.

В индустрии люкса в последнее время наблюдаются значительные проблемы. Достаточно серьезные экономические сдвиги, оставшийся шок от пандемии, санкции, СВО – все это создает новые сложности для индустрии. На сегодняшний день стало проводиться значительно меньше крупных маркетинговых мероприятий и презентаций новых коллекций, большинство продаж уходит в онлайн, что совершенно нехарактерно для люкса. А главной проблемой стал экономический кризис, который «ударил по кошелькам» представителей поколения Z, именно на них дорогие бренды возлагают особые надежды.

Пока разгораются философские споры о пользе и вреде роскоши на фоне тренда на осознанность, спрос на ее материальные воплощения растет, но не так стремительно, как предполагалось. По оценкам консалтинговой компании Bain & Co., рынок предметов роскоши в 2022 году вырос на 22%, достигнув €1,4 трлн. При этом все категории товаров превысили свои допандемийные уровни выручки. Крупнейшие игроки отрасли, такие как LVMH, Hermes и Kering, в 2021-м очевидно оправались от падения продаж, значительно превысив докризисный уровень прибыли. Но реальность не совпала с прогнозами экспертов. Промышленный сектор в июле вырос на 3,8% при ожидаемых 4,5%. Розничные продажи также увеличились всего на 2,7% при прогнозируемых 5%. Текущие экономические условия также отразились и на молодых людях — безработица в возрастной группе от 16 до 24 лет достигла рекордных 19,9%, что, конечно, отражается на покупательной способности населения. [1]

За последние годы индустрия тяжелого люкса потерпела некоторые изменения. В основном они коснулись объема продаж и маркетинга. В 2022 финансовом году минимальный объем выручки, необходимый для включения в перечень 100 ведущих мировых производителей товаров класса люкс, составил 283 млн долларов США, что на 20 млн долларов США выше, чем годом ранее. Вошедшие в рейтинг компании из Китая, Японии и США отметили резкое снижение совокупного показателя темпов роста объема продаж в 2021 году по сравнению с предыдущим годом, в то время как для компаний из Европы наблюдалась обратная тенденция, за исключением Великобритании, где отмечалось незначительное снижение темпов роста продаж. Также значительно изменился маркетинг: во-первых, расходы на рекламу значительно увеличились в связи с упадком спроса и развитием новых дорогостоящих технологий, таких как: VR-реальность, 3D, виртуальная реальность. [2] Так, недавно прошла виртуальная неделя моды Metaverse Fashion Week, и это мероприятие горячо обсуждалось в fashion-кругах. Самое главное в нем то, что в одном виртуальном пространстве оказываются Dolce & Gabbana и малоизвестные широкой публике цифровые дизайнеры, а виртуальные вещи от брендов можно получить бесплатно. [3]. Также значительно изменилась концепция рекламы, если раньше акцент был на красивых девушках, прослеживался тренд на сексуализирование женщин. То сейчас, популярна сюжетная реклама, тренд на натуральность и внутреннюю красоту. [4]

Мировой рынок роскоши значительно отличается от российского, и на то есть несколько причин. На западном рынке роскоши основным продуктом потребления являются косметические и парфюмерные продукты, а ювелирные изделия занимают лишь второе место (в России – первое). По моему мнению, это связано с тем, что в России значительную роль играет эффект Веблена (демонстративное потребление, которое возникает при потреблении недоступных для большинства обычных потребителей в связи с их высокой ценой благ) и для российского потребителя важнее подчеркнуть свой общественный статус. Что же касается западного потребителя, то для него большую роль играет практическая ценность того или иного товара роскоши (в данном случае – косметики). Также стоит отметить, что в России значительную роль в потреблении товаров роскоши играет эффект присоединения к большинству. И снова стоит сказать, что я считаю, что это связано с психологическими аспектами, а также с менталитетом. Благодаря историческому развитию западных стран, на развитие рынка товаров класса «люкс» не было оказано негативного влияния, в отличие от

рынка роскоши в России, на который крайне негативно повлияли коммунизм и «железный занавес». Я выделила ряд особенностей мировых рынков предметов роскоши, значительно отличающих его от российского рынка: товары класса «люкс» производятся в тех же странах, где и потребляются и туризм крайне положительно влияет на рынок люксовых товаров на Западе, ведь основную массу потребителей составляют «приезжие» из таких стран, как Россия, Украина, Белоруссия, Китай и т.д. Таким образом, можно сделать вывод, что уровень развития рынка роскоши в современном мире значительно отличается в России и в европейских странах, а также в США, что непосредственно объясняется историческими традициями каждого отдельно взятого государства (особенно сильны эти традиции в нашей стране). [5]

Контакт с потребителем в люксовом сегменте значительно отличается от других сегментов. Здесь покупатели должны чувствовать себя единственными, элитными, главными. Язык «делового» общения с маркой начинается с визуального восприятия и ассоциативного ряда, который возникает в сознании клиента, когда он видит витрины магазинов, рекламные кампании и, конечно же, сам продукт. Над этим восприятием работает большая и профессиональная команда во главе с маркетологами, бренд-директором и, конечно же, главным дизайнером. Сила бренда очень высока, полувековые традиции многих марок и длинные фамильные истории несут в себе отточенный и сформированный «язык общения» с покупателем. [6] Когда люксовый бренд распахивает свои двери перед покупателями, взору становится доступным гений из мира розничной торговли и песню творца должны подхватывать продавцы-консультанты во благо коммерческого успеха всего предприятия.

Конечно, взаимодействие бренда со своим потребителем не ограничивается обслуживанием в магазине, люксовые бренды присылают постоянным покупателям подарки на праздники, комплименты в виде авторских букетов цветов, элитного шоколада, чая или алкоголя. Также нередко присылаются именные приглашения на закрытые мероприятия бренда. Что интересно, интернет-рассылок у люксовых брендов нет, так как покупатели таких вещей, как правило, очень занятые люди, и нельзя привлекать их внимание к бренду с помощью засорения их почты или социальных сетей. Но, некоторые покупатели оставляют свои контактные данные для оповещения о новых мероприятиях и коллекциях компании. Также у некоторых брендов класса люкс есть лист для предзаказа. Покупатели занимают место и ждут появления в продаже того или иного товара. Таким славится Hermes Birkin. Эти сумки настолько редки, что ценители роскоши встают в очередь за ними, и могут ждать годами. Что важно, нельзя продвинуться в очереди на первые позиции даже за большие деньги, так Hermes сохраняет равноправие в своем бренде на протяжении многих лет. [7]

Думаю, что в ближайшее время индустрия люкса потерпит изменения, перейдет на новую ступень развития. Выручка будет увеличиваться, это мы уже можем заметить в отчетах за первые месяцы 2023 года, продажи расти, а потребители будут привыкать к современным реалиям кризиса, СВО и санкциям. В ближайшие несколько лет поменяется целевая аудитория и география потребления люксовых брендов. Мне кажется, что будет продолжать развиваться тренд на натуральность и индивидуальность. Эпатаж, броскость и необычность никуда не денутся, но излишняя откровенность точно уйдет в прошлое. Люди будут отдавать предпочтение удобству, именно поэтому Кристиану Лабутену стоит задуматься: скоро девушки не будут мучить себя туфлями на красной подошве. Маркетинг также значительно поменяется, мне кажется, что после быстрой цифровизации наступит эра природной, настоящей, не искусственной красоты. Предпосылки к изменениям мы уже наблюдали в рекламе Prada с актрисой Эммой Уотсон в 2022 году. В ней был акцент на натуральность, человечность и женственность. Для съемки были выбраны океан, лес, пляж – природа, вот что будет в тренде в ближайшие годы. Брендам придется переходить на экологичное производство, Louis Vuitton

больше не сможет безнаказанно сжигать непроданные сумки. Вереди нас ждет «неидеальность» и искренность.

1. Claudia D'Arpizio, Federica Levato Global luxury goods market takes 2022 leap forward and remains poised for further growth despite economic turbulence <https://www.bain.com/about/media-center/press-releases/2022/global-luxury-goods-market-takes-2022-leap-forward-and-remains-poised-for-further-growth-despite-economic-turbulence/#>
2. Чуракова К. От Gucci до Coca-Cola: почему бренды стремятся в метавселенные <https://trends.rbc.ru/trends/futurology/62cc8c179a7947643fc9846d>
3. Генералова А. Метавселенная моды <https://theblueprint.ru/fashion/industry/metaversefw>
4. Калимулин И. Эффективная креативность: какая реклама нравится людям и почему <https://trends.rbc.ru/trends/industry/639b34739a794760f4a75fc7>
5. Двоеконко И.Ю. Особенности потребления роскоши в России и на Западе <https://poisk-ru.ru/s47624t7.html>
6. Ижейкин М. Главные табу при общении с покупателями в сегменте люкс https://newretail.ru/business/glavnye_tabu_pri_obshchenii_s_pokupatelyami_v_segmente_lyuks2772/
7. Кучумов А.В. Чайковская А. В. Волошинова М.В. Бойкова Ю.М. Эмоциональный брендинг: новая парадигма управления отношениями с потребителями//Economic Consultant. 2019. № 3. С. 19-26 <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-brening-novaya-paradigma-upravleniya-otnosheniyami-s-potrebitelyami>
8. Васильева, О. А. Особенности гендерного маркетинга на рынке косметических средств / О. А. Васильева, М. Е. Дергачева // Наука и бизнес: пути развития. – 2018. – № 8(86). – С. 86-90.

Лямина А.А., Яркова Е.В.

**Метод формообразования трансформируемых санок-колясок
на основе производственных технологий**

*Удмуртский государственный университет
(Россия, Ижевск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-576

Аннотация

В статье обозначается проблема транспортировки ребенка в зимний период. Рассмотрены функциональные особенности санок-колясок, их формообразование, проблематика и связь с производственными технологиями.

Ключевые слова: трансформируемые санки-коляска, дизайн, формообразование, безопасность, художественное решение, производственные технологии.

Abstract

The article outlines the problem of transporting a child in winter. The functional features of sleds, their shaping, problems and connection with production technologies are considered

Keywords: transformable sledge stroller, design, form formation, safety, artistic solution, production technologies.

Создание и организация безопасных и функциональных промышленных изделий является неотъемлемой частью в любой сфере жизнедеятельности человека. Но особое внимание следует уделить разработке детских изделий. Так как при создании детских изделий нужно учитывать физиологические особенности и этапы развития организма ребенка с первых дней жизни. Кроме того, не стоит забывать и об удобстве использования этих изделий родителями. Родителям также важно, чтобы изделие в эксплуатации функционально и визуально удовлетворяло их потребности.

К примеру, среди детских изделий коляска становится одним из основных атрибутов быта с момента рождения ребенка, но в условиях холодных российских зим, производство современных транспортных устройств для прогулок с маленькими детьми в первые годы их

жизни невозможно без проектных методов дизайна с высокими функциональными и художественно-стилистическими свойствами. Важно учесть, что территория Российской Федерации занимает большую площадь и поэтому данный аспект очень сильно предопределил ее погодные условия. На большей части России очень суровый климат с продолжительными и холодными зимами, а в некоторых регионах очень переменчивая погода, где с непредсказуемой периодичностью минусовая температура и заснеженность дорог сменяется температурой выше нуля, таянием снега и образованием гололеда.

На данный момент, благодаря развитию производственных технологий в промышленных масштабах, высокому спросу и конкуренции среди производителей в современном мире существует много типов детских колясок, которые подойдут почти под любые запросы потребительского сегмента. Чаще всего фирмы, которые производят коляски, сконцентрированы на каком-то одном аспекте – дизайне, качестве, безопасности, комфорте или невысокой стоимости. Однако есть производственные компании, которые пытаются создать не только конструктивные и технологические, но и эстетические решения с современным визуалом, которые смогут привлечь заинтересованных в этом покупателей.

Среди современных разработок в сфере производства колясок – трансформируемые санки-коляски являются отличным решением для зимних прогулок, так как в основе своей конструкции они имеют полозья и выдвижные колеса, которые помогают комфортно передвигаться в зависимости от погодных условий и качества дорог (где полозья можно переключать на колеса посредством ножного механизма). Кроме того, санки-коляски имеют складную конструкцию, глубокий капюшон и утепленную обшивку, что практично в зимнее время года, которое в большей степени преобладает на территории России.

Исходя из анализа существующих на рынке изделий, а так же критериев, которые формируют значимость исследования изделия, были сделаны такие наблюдения: кроме погодно-климатического фактора, на территории РФ в зимний период большую часть времени суток, темно и плохая видимость. Это значит, что санки-коляски нужно обозначать различными светоотражающими элементами, а самое главное заметными издали. Также был проведен визуальный анализ (наблюдения, тенденции в моде, скечинг, колориметрия и т.д.), что является в свою очередь одним из важных этапов формообразования и выражения художественно-эстетических качеств. Можно наблюдать, что родители чаще всего приобретают однотонные коляски в сдержанных цветах, так как среди разноцветных колясок чаще всего представлены устаревшие дизайны с неактуальными принтами или рисунками.

Для разработки удачного образа, который мог бы положительно сказываться на потребителе в своей функциональности и эстетичности, был проведен сравнительный анализ и выявлен концепт для трансформируемых санок-колясок – это абстрактные и животные мотивы с использованием ярких цветов на контрасте. Так, первый концепт с абстрактным принтом будет создавать ощущение динамичности и подойдет потребителю, который предпочитает более спортивный стиль, а второй концепт с животным принтом в футуристическом стиле для тех, кто устал от однообразия и хочет обновить реальность яркими красками и природными формами (рисунок 1). И что немаловажно в сфере современного мира, обе дизайн-концепции – унисекс, то есть универсальны и подойдут представителям обоих полов.



Рисунок 1. Дизайн-проект санки-коляски со светоотражающими элементами.
Автор А.А. Лямина.

Кроме того, в дизайн-решении обеих концепций трансформируемых санок-колясок, для безопасности в темное время суток на ткани чехла и аксессуарах предполагается нанесение светоотражающего флуоресцентного покрытия в местах расположения цветных элементов принта, а также нанесение флуоресцентной краски по всему металлическому каркасу санки-коляски.

В плане производственных технологий предприятия для внедрения дизайн-решения будут задействованы такие этапы производства как группы оборудования обработки металла, отвечающие за создание металлического каркаса коляски и покраску флуоресцентной краской и группа швейных оборудований, которые включают раскройное оборудование, швейные машины и машины для печати на заготовке ткани светоотражающей флуоресцентной краской.

Таким образом, анализ существующих аналогов изделия и обзор погодно-климатического фактора на территории РФ, визуальный анализ помогли сформировать методы формообразования трансформируемых санок-колясок. В представленных дизайн-концепциях присутствуют художественные решения, вызывающие ассоциации с образом животного мира и абстрактным стилем, а также кратко проведен обзор технологий для реализации трансформируемой санки-коляски до конечного потребителя.

1. Метафоричность творческого мышления как уровень развития художественного потенциала личности: Чернышова И.В./ «Наука и современность», 2015.
2. Профилактическая педиатрия. Под ред. А.А.Баранова. М.: Союз педиатров России, 2012.
3. Погода и климат России. [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://sitekid.ru/planeta_zemlya/rossiya/pogoda_i_klimat_rossii.html/

Музалевская Ю.Е.

Концептуальный подход к созданию коллекций в творчестве Александра МакКуина

*Санкт-Петербургский государственный университет
промышленных технологий и дизайна
(Россия, Санкт-Петербург)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-577

Аннотация

Концептуальное решение является одним из важных этапов в проектировании коллекции вестиментарной моды. В концепцию автор вкладывает собственное видение той проблемы, которую он затрагивает. Именно с этой позиции изучения этапов и принципиальных подходов к проектированию, коллекции А.МакКуина наиболее выразительны.

Ключевые слова: концепция, коллекция, дизайнер, мода, костюм.

Abstract

Conceptual approach to the creation of collections in the works of Alexander McQueen

Annotation. The conceptual solution is one of the important stages in designing a collection of vestigial fashion. In the concept, the author invests his own vision of the problem that he touches on. It is from this position of studying the stages and fundamental approaches to design that A.McQueen's collections are most expressive.

Keywords: concept, collection, designer, fashion, costume.

В процессе работы над коллекцией одежды одним из наиболее важных этапов проектирования, отвечающих за ее смысловую направленность, является определение концепции. В мировой практике концепции задаются актуальностью проблем, возникающих в мире, общими тенденциями развития искусства и дизайна. Одной из таких проблем, вызывающим всеобщую озабоченность, является бедственное положение экологии. Внутри мировых актуальных проблем каждый дизайнер находит интересные для себя направления и формирует в их русле концептуальные решения сезонных коллекций.

Британский дизайнер Александр МакКуин, рано покинувший этот мир, очень серьезно относился к разработке концепций коллекций. Его темы не столько соответствовали мировым тенденциям, сколько отвечали более глубоким запросам, волновавшим дизайнера. Темы чаще связывались с историческими событиями или с психологическими драмами. Одной из выстраданных тем для дизайнера являлись взаимоотношения Англии и его родной страны Шотландии. Борьбе шотландского народа за независимость посвящены его коллекции 1995 года «Изнасилование Англией Шотландии» и 2006 года «Вдовы Колладена». Уже само название однозначно говорит об отношении автора к этой проблеме. Как визуально выражаются автором идеи, заложенные в основу коллекций? Модели из первой коллекции одеты в вечерние платья и блузки из кружевного полотна с оборванными краями, юбки из шотландской клетчатой ткани, обтягивающие брюки, едва сидящие на бедрах (находка дизайнера, которая не раз повторится в следующих коллекциях). Их вид не оставляет сомнений в трагичности ситуации (рис.1).



Рисунок 1. Модели из коллекции «Изнасилование Англией Шотландии», 1995 г.

Вторая коллекция 2006 года посвящена вдовам шотландцев, погибших в страшной битве с англичанами. В 1746 году при Колладене произошло сражение, унесшее полторы тысячи жизней шотландцев. Автор представляет трагичность ситуации визуальными образами вдов погибших, представляет их в виде теней, которые как будто до сих пор бродят по болотам и ищут своих любимых. Для выражения образности призраков дизайнер использует исторические костюмы. Выразительности трагической образности придают высокие олени рога на голове у одной из моделей, они покрыты дорогим кружевом, которое спускается на ее лицо, словно фата к подвенечному наряду невесты, оставшейся без жениха. Другая модель – в прозрачном белоснежном платье с множеством струящихся оборок, которые окутывают призрачное тело, на ее голове бабочки, символизирующие ощущение жизни на фоне смерти (рис.2). «Кульминацией показа стало появление голограммы Кейт Мосс в платье из воздушных шифоновых рюшей. Она возникла из темноты в центре стеклянной пирамиды» [1].



Рисунок 2. Модели из коллекции «Вдовы Колледена», 2006/07 гг.

В коллекции много отсылок к историческим и национальным шотландским костюмам. Привлекают внимание платья и костюмы из красной шотландской клеточки, расположенной по косой. Рисунок клеточки на ткани несет в себе код определенного шотландского клана, у каждого он свой, по нему определяют членом чьей семьи является тот или иной человек. Англичане запрещали эту ткань в клетку, боролись ней, даже запрещали держать ее дома. Но она, несмотря на эти меры, сохранилась до нашего времени.

В коллекции «Vossa» 2001 года дизайнер поднимает тему проблем душевнобольных людей. «Вообще Восс — это название норвежской коммуны, известной своей живописной природой. Так что основной темой коллекции стала природа в широком смысле — природа человека, эмоций, мира, окружающего всех нас и отражающего наши действия» [2]. Модели дефилировали внутри стеклянного куба, которым они были отделены от зрителей. Они должны были передавать эмоции нервного срыва, «хохот» шизофреников, вызывающий ужас. Видения, мучающие душевнобольных, впервые находят у этого автора отражение в средствах костюма. В волосы одной из моделей «вцепилась» сова, она и другие совы, кружащие вокруг головы — это всего лишь чучела на стилизованном головном уборе, но для девушки они превратились в реальность подобно ожившему кошмару (рис.3).



Рисунок 3. Модели из коллекции «Vossa», 2001 г.

Возможно, ей кажется, что птицы напали на нее. Тема птиц повторяется и в других коллекциях МакКуина, он любит использовать их образы, чучела, перья. Птица чаще предстает в облики страха, как в фильмах режиссера Альфреда Хичкока. Стаи птиц способных напасть и убить. Другая модель из коллекции: словно птица, попавшая на шип куста с ягодами. Стилизованный металлический острый шип впивается ей в рот. Шипы расположены на имитации воротника, между ними бисерные вставки, словно ягоды на кусте. Так выражается кошмар этой девушки, мучающий ее. У следующей модели – платье из красных и черных перьев, она словно птица в теле человека. Другая модель одета в платье из острых морских моллюсков, которое она затем разрывает руками, при этом поранив их до крови. Коллекция заставляет погрузиться в атмосферу страшного сна, от которого хочется поскорее очнуться. В конце показа куб, «что все это время стоял в центре мягкой комнаты, с грохотом распался на мелкие осколки. Оттуда вылетели сотни мотыльков, а перед публикой появилась писательница Мишель Олли. Абсолютно обнаженная, она лежала с жутким гримом и в маске с дыхательной трубкой» [2]. По замыслу, она должна была ассоциироваться с самым страшным для модной публики страхом – полнотой. Смысл показа был в принятии личностью себя вместе со своими страхами, чувствами, эмоциями и даже недостатками.

Коллекция 2009-2010 года называлась «Рог изобилия». В ней автор обратился к нескольким темам: проблемам экологии, проблеме самовыражения и самоопределения женщины. Анализируя модельный ряд, можно легко найти отсылки к моделям Кристиана Диора в стиле нью лук (рис.4,б), воспевающего вечную женственность, а также к театральному костюму Арлекино, маскам из комедии дель арто, к иллюзиям графических работ Маурицио Эшера (рис.4, а).



Рисунок 4. а) модели из коллекции «Рог изобилия» 2009/10г. б) К. Диор, модель «Бар» из коллекции «Нью лук», 1947г., в) графическая работа М. Эшера.

В костюмах много текстильных рисунков. Изображения птиц черных на алом красном фоне внушает тревогу, их расположение напоминает сложные трехмерные миры в работах графика Эшера. Рисунок «пье де кок» – дань моде того времени. Он выполнен в черно-белой гамме и меняется по масштабу, в одной модели, что создает дополнительную ритмическую игру. Основные цвета коллекции ограничены красным, белым и черным, дающими контрастные отношения. Большое количество красного цвета вносит тревожную атмосферу. Лица моделей выбелены, словно у актрис, а губы нарочито обведены и ярко покрашены, такой грим делает их подобными маскам. Показ был организован на фоне большой кучи мусора, разных проводов, труб черного цвета. Внутри была спрятана женщина, которая появилась в конце показа. Рог изобилия напоминает о том, что происходит с окружающей средой, насколько ее загрязнили. А женские модели, словно гимн забытой женственности, которую уничтожают в западном мире, заменяя неким жалким суррогатом – трансгендерной подделкой. Возможно, маска говорит еще и о некой обезличенности моделей. С позиции сегодняшнего дня

это становится все более очевидным. Стил ь нью лук – своего рода квинтэссенция женственности и элегантности, и то, и другое сейчас в забвении, а МакКуин затрагивает эту проблему, не столько конкретно, но говорит о том, что происходит.

Каждая из коллекций Александра МакКуина представляет собой сложносочиненную историю, в которой есть зашифрованные смыслы актуальные до сих пор. Дизайнер затрагивал важные проблемы и предлагал над ними задуматься.

1. Александр МакКуин. Коллекции Voss и Widows of Culloden <https://levelvan.ru/pcontent/mcqueen-12/voss-widows> (дата обращения 11.04.2023)
2. Важенина А. На показ: Alexander McQueen весна-лето 2001 <https://theblueprint.ru/fashion/history/voss-mcqueen-2001> (дата обращения 11.04.2023)

Цао Ш.

Путь развития кларнетового исполнительского искусства в современном Китае

Университет Саньи
(Китай, Санья)

doi: 10.18411/trnio-05-2023-578

Аннотация

Кларнет впервые появился в Китае в XIX веке, и с тех пор благодаря наследованию традиций игры на национальных духовых инструментах и формированию нескольких поколений профессиональных кларнетистов, достигли совершенства исполнительские навыки и умения, а также система обучения игре на кларнете, который приобрел большую популярность в Китае. В произведениях для кларнета китайских композиторов XX века нашли отражение ведущие тенденции развития китайской кларнетовой музыки, которая создается в традиционном китайском музыкальном стиле на основе пентатоники, народно-песенных интонаций и характерных ритмических рисунков. В статье прослеживаются пути развития современного кларнетового исполнительства в Китае, а также концертный репертуар. Особое внимание уделяется национальным элементам в музыке, исполнительским навыкам и умениям, необходимым для исполнения кларнетовых произведений китайских композиторов. В работе сформулированы теоретические и практические рекомендации для исполнителей, которыми они могут воспользоваться при подготовке к концертным выступлениям.

Ключевые слова: кларнет, исполнительское искусство, китайская культура, традиционная музыка Китая, концертный репертуар.

Abstract

The clarinet first appeared in China in the 19th century and since then the performance skills and the system of teaching clarinet, that became very popular in China, reached perfection owing to the inherited traditions of playing the national wind instruments and resultant formation of several generations of professional clarinetists. The compositions for clarinet by Chinese composers of the 20th century reflected the main development trends of Chinese clarinet music which is created in the traditional Chinese musical style based on pentatonism, folk-song intonations and specific rhythmic patterns. The paper traces the development paths of modern clarinet performance in China as well as the concert repertoire. Particular attention is paid to the national elements in music and to performing skills and nuances necessary for playing clarinet compositions by Chinese composers. The paper formulates some theoretical and practical recommendations for performers to be used when preparing for concert performance.

Keywords: clarinet, performing art, Chinese culture, traditional music of China, concert repertoire.

Появление и распространение кларнета в Китае

Кларнет был сконструирован в Германии в XVII веке на основе тростниковой флейты – древнего европейского инструмента. Кларнет был привезен в Китай миссионерами в период правления Цяньлун династии Цин (1636–1912). Тогда он назывался «западный сяо». Миссионеры привели 8 таких «западных сяо» вместе с другими инструментами, чтобы собрать в Китае первый европейский оркестр [2].

В конце правления династии Цин британец Херд основал этот оркестр. Он закупил музыкальные инструменты и нанял иностранных педагогов, чтобы обучать китайцев играть на западных музыкальных инструментах. После основательного обучения оркестранты начали обретать форму. Коллектив с успехом выступал по всему Китаю. Музыканты тогда освоили большой объем теоретических знаний западной музыки и большое количество европейской духовой камерной и симфонической музыки, и среди первых музыкантов оркестра был Му Чжицин. В период Китайской республики его пригласили работать педагогом кларнета в Музыкальном институте Пекинского университета, где он обучал китайских студентов игре на инструменте, включая таких талантливых воспитанников, как Сянь Синхай, У Бочао и Тан Шучжэнь [3].

Особого успеха в кларнетовом исполнительстве достиг Сянь Синхай. Его произведение «Ветер» представляет собой инструментальную песню без слов в исполнении кларнета и фортепиано. Это произведение было единодушно принято в профессиональной музыкальной среде, как только оно впервые было исполнено, а кларнет приобрел большую популярность в Китае [2]. В период основания первой профессиональной школы «Шанхайский национальный музыкальный колледж» (1927) тогдашний его директор Сяо Юмэй следовал западной модели образования и вводил обучение игре на кларнете в качестве факультативного предмета в классе оркестрового инструмента.

Цинь Пэнчжан также внес свой вклад в развитие китайского кларнетового искусства, став ведущим исполнителем благодаря своему исполнительскому мастерству. Он стал первым из китайцев главным кларнетистом Шанхайского симфонического оркестра, который в то время произвел настоящий фурор и вызвал повальное увлечение кларнетом. Позже Ван Жуйвэй, Чжан Ву и другие музыканты становились главными кларнетистами Шанхайского и Центрального оркестра, которые заложили фундамент кларнетового исполнительского искусства в Китае [3].

Композитор Чжан Ву создал первую в Китае сольную пьесу для кларнета в национальном стиле «Вариации на мелодию Сю Бэй», которая до сих пор широко распространена в концертном репертуаре и внесла важный вклад в интеграцию кларнета в китайскую национальную музыку за счет введения элементов традиционной музыки в «импортный продукт» – жанр камерно-инструментальной концертной пьесы.

Значение кларнета в современной китайской культуре

Благодаря усилиям предшественников, сегодня кларнет в Китае является процветающим инструментом. Современные «звезды» кларнетовой сцены – Тао Чуньсяо, профессор кларнета Чи Чжэн из Сианьской консерватории и молодой исполнитель Ван Кай – регулярно выступают в Китае и за его пределами [3]. Что касается обучения игре на кларнете, то крупные колледжи и университеты ведут профессиональную подготовку кларнетистов-солистов и оркестрантов. Студенты, обучающиеся за границей, вносят свой вклад в развитие искусства игры на кларнете и систему обучения музыкантов. Отечественная кларнетовая педагогика сегодня обрела научную обоснованность и накопила большой практический опыт, а в начальных и средних школах постоянно действуют духовые детские оркестры.

После введения программы социально-экономических реформ и политики открытости всему миру появилось большое количество современных произведений для кларнета, таких как «Поющие на пастбище», «Цветок орхидеи», «Голос Памира», «Путешествие мечты», «Почему цветы такие красивые», «Фантазия», которые глубоко связали кларнет с китайской национальной музыкой [1]. Кроме того, Китай проводит регулярный Международный

музыкальный фестиваль кларнета, на который приглашаются исполнители из разных стран для проведения мастер-классов, концертов и творческих встреч.

Характеристика произведений для кларнета китайских композиторов

Говоря о развитии современного кларнета в Китае, необходимо упомянуть Чжана Ву – первого композитора, написавшего пьесы для этого инструмента. Он известный преподаватель игры на кларнете и один из основателей Китайского общества кларнетистов. Сначала он был солистом Центрального оркестра, а затем стал первым профессором по классу кларнета в Центральной консерватории, где разработал программу подготовки кларнетистов.

Чжан Ву является автором многих произведений для инструмента соло и камерных ансамблей. Его произведение «Вариации на мелодию Сю Бэй» является новаторским произведением для кларнета в китайской музыке и сыграло важную роль в становлении кларнетового репертуара, а его «Новогодний танец» является самым популярным произведением, исполняемым на концертах в Китае и других странах мира. В этом произведении простым и лаконичным музыкальным языком выражается радость людей по поводу встречи Праздника весны и их полные надежды ожидания будущего.

«Новогодний танец» является типичным произведением в «западном стиле с элементами китайской национальной музыки» [1]. В целом современный репертуар для кларнета делится на три группы произведений: традиционный, специально созданный новый и адаптированный для китайской культуры западноевропейский репертуар. «Новогодний танец» относится к третьей группе и представляет собой образец идеального сочетания техник композиции и музыкальной формы западноевропейской музыки, традиционных китайских ладов и богатого мелодическими украшениями национального музыкального языка.

С точки зрения музыкальной структуры произведение представляет собой сложную трехчастную форму с повторением частей: вступление, первая часть со средним разделом и редуцированным повторением (*Allegro*), вторая часть с грациозной и изящной темой и повторное появление первой (*Tempo di allegro vivace*). Соотношение темпов в пьесе таково: медленно-быстро-медленно-быстро. Оживленная атмосфера праздника создается посредством элементов китайской музыки и ярко выраженного «китайского стиля звучания» [1].

Вступление занимает 13 тактов и открывается громким потоком ритмических фигураций с синкопой, восьмыми нотами и триолями восьмыми. Сдержанный темп и при этом яркое звучание музыки призваны создать ощущение таинственного приближения праздника и предчувствия весны. Мелодика богато орнаментирована: четвертый такт занимает непрерывная триоль восьмыми, поступенно спускающимися в низкий регистр, а затем взлетающими вверх. Ускорение темпа, охват широкого диапазона и виртуозная техника игры вызывают захватывающее чувство. Завершает вступление долгий тон с акцентом, отмечающий начало Праздника весны.

Первая часть представляет собой простую трехчастную форму и является экспозицией главной темы, которая возвращается после среднего, лирического раздела. Тема состоит из двух контрастных построений по 4 такта. Мелодия строится на основе типичного для китайской музыки пентатонного лада и содержит нежные и певучие интонации, характерные для народного пения. Тема вступает в партии соло вместе с фортепиано и словно «парит» над сопровождением. Ритм довольно ровен для придания мелодии мягкости и певучести. Восьмые ноты сгруппированы в длинные и короткие фигуры, оживляющие повествование. В последней фразе появляются подвижно-танцевальные фигуры, не лишаящие мелодическую линию легкости и гибкости. Выразительность интонаций и прихотливость ритмики оставляют яркое впечатление от темы и создают импульс для дальнейшего развития.

Середина представляет собой лирический раздел с темой, в которой появляется больше теплоты и нежности в сравнении с выражающей энтузиазм людей по поводу Праздника весны главной темой аллегро. В Китае Праздник весны символизирует собой не только наступление нового года, но и соединение семьи во время подготовки к посеву. Тема строится из двух одинаковых фраз, включающих долгие ноты, которые требуют от исполнителя долгого и равномерного выдоха во время игры в низком регистре. В репризе тема увеличена за счет

расширений и дополнений в тактах 46–52. Изложение темы постепенно доводится до кульминации, а звукоряд постепенно меняется с пентатоники в диатонику для большей выразительности гармонии, поэтому последних 7 тактов становятся связующим звеном между репризой и средней частью.

Средняя часть сложной 3-частной формы включает тему и ее повторение. Тема построена в традиционной для китайской музыки форме предложения со структурой: «изложение, развитие, трансформация и новое качество» (такая структура характерна как для макро-, так и для микроуровня композиции) [1]. Сама часть также имеет структуру: изложение, развитие и переход к новому разделу (репризе сложной 3-частной формы). Средняя часть требует от исполнителя виртуозной мелизматической техники и разнообразия приемов игры, несмотря на лирический тон высказывания. Реприза главной темы сокращена до экспозиционного раздела с переходом в продолжительный эпилог с новой кульминацией.

Элементы национальной музыки в произведениях для кларнета

«Новогодний танец» представляет собой типичную для китайской музыки второй половины XX века пьесу в «западном стиле с элементами китайской музыки» [1], которая совмещает в себе черты традиционной китайской музыки (пентатонный лад с характерными глиссандирующими «подъемами» к терции и «спусками» на терцию или кварту, развития мелодия широкого диапазона, прихотливая ритмика и структура темы, описанная выше). Прежде всего, в этой пьесе используется традиционный для китайской национальной музыки лад – пентатонный звукоряд в условиях диатонического мажора, периодически появляющегося на протяжении формы (в фигурациях и кульминационных моментах). Китайский стиль отражается в пьесе в лирико-философском настроении, чувстве созерцательной отстраненности, меланхолическом звучании кларнета, сдержанном темпераменте. Мелодическая линия элегантна, интонации нежны и изысканны, гармонии преимущественно консонансны: все это придает музыке этнический колорит.

С точки зрения рельефа мелодической линии, он тоже характерен для традиционной китайской музыки: первые два такта темы изложены четвертями, а затем следуют многочисленные орнаментальные вариации непрерывно изменяемой темы, часто переходящей в мелкие фигурации, в мелодии много подъемов и спадов, так что охватывается широкий звуковой диапазон, разработочные разделы пронизаны тематическими мотивами, которые строятся на интонациях китайских народных мелодий.

С точки зрения ритма, он также отражает особенности национальной музыки: в пьесе используются фигуры с разными комбинациями длительностей так, что ритмический рисунок неповторим и нерегулярен, что придает теме активности и жизненной энергии, символом которых в китайской культуре выступает ритм.

С точки зрения структуры темы или формы в целом, в них очевидна традиционная для китайской музыки последовательность «состояний темы»: «изложение, развитие и трансформация», которая является распространенной схемой изложения мелодии в ранней китайской музыке, стихах и песнях. Название пьесы «Новогодний танец» означает проведение праздника и приветствие весны. Это самый грандиозный праздник в Китае, проходящий ранней весной, поэтому программный замысел пьесы также имеет сильный национальный колорит.

Таким образом, для развития кларнетового исполнительского искусства в Китае сегодня созданы все условия: несколько поколений музыкантов, получивших высокопрофессиональное образование как за границей, так и внутри страны, положили начало блестящим концертным выступлениям, покорила публику изысканным и выразительным звучанием инструмента; педагоги-кларнетисты воспитали талантливых учеников, с успехом гастролирующих в Китае и по всему миру и обучающих молодое поколение исполнителей; открыты и на постоянной основе реализуются программы подготовки кларнетистов в школах, колледжах и вузах Китая; композиторы Поднебесной создали превосходные сочинения для кларнета соло и в составе камерных ансамблей, которые, наряду с музыкальным языком и техниками композиции

западноевропейской музыки, обращаются к традициям национальной китайской музыки, становясь тем самым частью мирового культурного наследия.

1. Ли Цзяюй. Особенности развития национальной китайской музыки // Голос желтой реки. – 2017. – № 10. – С. 107 [刘思宇. 浅谈中国民族音乐的特征和发展 // 之声 2017年第10期. 第107页]. DOI: 10.19340/j.cnki.hhzz.2021.03.023
2. Фу Цян. Особенности становления и развития исполнительской школы на кларнете в Китае (вторая половина XX–XXI в.) // Вести Института современных знаний. – 2016. – № 2. – С. 59–62.
3. Хоу Чанжи, Черная М.Р. Историографический очерк о выдающихся китайских кларнетистах – педагогах-методистах и исполнителях // Вестник КемГУКИ. – 2018. – № 42. – С. 83–90.

Savinova V.E., Isaeva S.M.

**The analysis of the effectiveness of different types
of music Videos on YouTube in promoting artists**

*Russian university of transport
(Russia, Moscow)*

doi: 10.18411/trnio-05-2023-579

Abstract

This article analyzes the effectiveness of various types of music videos on YouTube in promoting artists. The authors explore the impact of different music video features, such as performance music videos, narrative music videos, concept music videos, lyrics and animated music videos. The study draws on a sample of popular music videos across different genres and analyzes their metrics using a quantitative approach. The results suggest that music videos with high-quality visuals and engaging storylines tend to generate higher levels of engagement and views than those without these features. The study provides insights for music industry practitioners and artists seeking to promote their work on YouTube. However, the sample used in the study is limited and may not be fully representative of the entire music industry. Additionally, the study does not explore other factors, such as marketing campaigns, that may influence the success of a music video. Overall, the article contributes to the growing body of research on the effectiveness of digital marketing strategies for promoting music.

Keywords: promotion, videos, YouTube, artists, influence, social media, art, personal brand, web-platform.

Аннотация

В статье анализируется эффективность различных типов музыкальных видео на YouTube для продвижения артистов. Авторы исследуют влияние различных функций музыкальных видео, таких как использование знаменитостей, сюжетных линий и визуальных эффектов, на количество просмотров и вовлеченность зрителей. Исследование основано на выборке популярных музыкальных видео разных жанров и использует количественный подход для анализа их метрик. Результаты показывают, что музыкальные видео с высококачественной визуальной составляющей и интересными сюжетными линиями, как правило, генерируют более высокий уровень вовлеченности и просмотров, чем те, которые не обладают этими функциями. Исследование дает полезные рекомендации для практиков в музыкальной индустрии и артистов, которые хотят продвигать свои работы на YouTube. Однако, выборка, использованная в исследовании, ограничена и может не полностью представлять всю музыкальную индустрию. Кроме того, исследование не рассматривает другие факторы, такие как маркетинговые кампании, которые могут повлиять на успех музыкального видео. В целом, статья вносит свой вклад в развивающееся направление исследований эффективности цифровых маркетинговых стратегий для продвижения музыки.

Ключевые слова: продвижение, видео, YouTube, артисты, влияние, социальные медиа, искусство, личный бренд, веб-платформа.

In contemporary times, social media has accrued unprecedented influence, as it enables corporations, businesses, and entrepreneurs to engage with their consumer base through multifarious formats. Specifically, the music industry, like any other business, operates under a business model that accentuates the importance of promoting an artist as a personal brand in order to monetize their activities

We also do see the impact of personal brands that usually presented as influencers, bloggers, and artists. YouTube, a commanding platform that was launched in 2005, has provided commercial organizations with an unprecedented opportunity to expand their reach. With over 1.86 billion regular users, the site serves as a potent marketing tool that is capable of satiating the immense appetite of viewers for novel and engaging content.

Let's have a look at the reasons what opportunities YouTube provides to its music users:

1. **Exposure and revenue:** indeed, an artist who does not have a video and an artist who has at least one are not the same people. A good, high-quality clip can take your career up to a new level. It can raise your status and, consequently, performance fees. However, this only applies to interesting high-quality videos. A mediocre clip, at best, will not affect your career in any way. And at worst, your status will even decrease. Of course, to do this, you need to work hard to do something completely disgusting.
2. **Promotion:** Probably, this is what a beginner (and not only a beginner) artist will answer first if you ask him why he needs to upload music video on YouTube. Generally, a clip combined with a good song, competent promotion and media support can make you a star in a short period of time. But to do this, your video must be of the level that you watch on TV every day. There are not many music TV channels in Russia, and the competition on them is very high. You will have to compete with foreign artists. So, if you have a goal to get on TV, it's worth seriously bothering about the quality.

It's another matter if you are promoting on the Internet. Then you don't need to mull over about prime time, and you can find and segment exactly "your people" from the total mass of users. Of course, this does not mean that you can forget about quality, but a clip for the Internet can be made much cheaper. What's more, even if the quality is a problem — a clip on the Internet can be promoted with an interesting idea.

3. **Opportunity to get in touch:** people can get acquainted with you, look at you, see your personality, understand that you are the same person as them. Without a clip, you are just a sound from the speakers.
4. **Small step to build a full-fledged brand:** make not just a beautiful commercial picture, but also put into it the emotion that you want to be associated with you. Are you a hardcore rapper or a rock band? You can demonstrate this in the clip. You can find a dozen of interesting tricks that will be repeated from clip to clip, creating a unique handwriting and atmosphere of the video.

Meanwhile, when brands enter the picture and strategically place products in music videos, it can produce a new revenue stream for the artist while also building exposure for the brand. In a time where music consumption is shifting across various mediums, these partnerships, if chosen well, can be effective for both sides.

Thus, social platforms, particularly YouTube, have revolutionized the music industry inasmuch as music videos are an essential tool for promoting an artist's music, brand, and style. Music videos are visually stimulating, and they appeal to a wide audience demographic, thus making them an effective promotional tool.

Since its inception in 2005, YouTube has undergone continuous growth, resulting in the emergence of novel trends and formats, including those pertaining to music. It is imperative to note

that music videos are not uniformly of the same quality but vary substantially with respect to the genre of the music as well as the characteristics of the artist. Precisely, the efficaciousness of the music videos is contingent upon the type of the music and the specific artist. The differentiation in the music videos can be likened to the divergence that exists among conventional film genres.



Figure1. Music videos types.

1. Performance Music Videos

This music video is probably the oldest and most commonly used music video. In performance music videos, you'll typically see the band, well, performing - meaning it's a recording of them playing on their instruments.

A performance-based music video can include dancing, lip-syncing, and band members playing their various instruments. It can even be a recording of them playing live in some cases.

However, that doesn't mean that you can't be creative with a performance music video. Typically the bands are located in various exciting locations that connect with the song and the feeling they're trying to create.

Performance music videos are more uncomplicated to film than other music video kinds, and it's great for when a band wants to create a video with a low budget.

It was also the standard before the other types of music videos became popular. Hence, most old music videos are performance-based.

2. Narrative music videos

A narrative-based music video is a music video where the artist(s) are trying to tell some sort of story.

It is essentially a short film based on the song. Narrative music videos typically include a structure of a beginning, middle, and end.

There are also usually no lip-syncing or musical performances in the video. The band creates a narrative around the lyrics relating to the song's themes.

There are exceptions, depending on which type of narrative music video it is. There are three different narrative techniques used in music videos: *Illustration*, *Amplification*, and *Disjuncture*. If the director uses illustration, they create a music video where the narrative is based purely on the song. The video will usually include a direct reference to the lyrics. The scenes are a more or less direct representation of the meaning of the lyrics. The director will utilize their creative genes when creating the music video with amplification. Here the lyrics are still closely connected to the music video. It can have complementary scenes not necessarily in the verses but relate to the themes and amplify the song's meaning. Lastly, disjuncture is when the narrative becomes detached from the song's meaning. Here the director chooses to create a new meaning or theme through the video. It is essentially a narrative video that might not make much sense on the first viewing.

3. Concept music videos

The best description I can give is that it is an artistic expression. There's an idea behind it or theme that drives the visuals. Generally, concept music videos are videos without a storyline and typically have no relevance to the lyrics themselves. The concept music video typically includes a performance or a narrative, so the audience doesn't get all lost. But while there might be a smaller

narrative in the video, there is typically no structure to the video. What makes these types of videos so attractive is their uniqueness which can sear into the audience's brain.

Audiences will get fascinated by trying to understand the video, or just because it's so eccentric, they can't forget it. When talking about concept music videos, we typically talk about two types: Thematic videos and symbolic videos.

- **Thematic videos** are based on a theme. The music video uses a theme based on the genre or the song's meaning. This could be the setting of the music video or a specific color.
- **Symbolic videos** are made up of different frames that build meaning with each other. It typically features a lot of fast shots and well-utilized lighting.

4. Lyrics music videos

Lyric music videos are just what it sounds like. Music videos with lyrics on the screen as the song goes along. These videos were extremely popular in the early days of YouTube, albeit they were usually uploaded by a third-party source who didn't have the rights. Lyric videos started out as windows movie maker videos, with a blue background and the lyrics listed on the screen. But slowly, the industry adopted it and started making official lyric videos with matching fonts and colors. They have transformed from a modern karaoke-type video to become more creative and innovative. The lyric music videos typically include a font that matches either the theme or the genre of the song and the background color and font color that goes along with it. In some cases, the words can be animated to give more meaning to the music. Outside of that, there's usually a lot of movement in the lyric video, so it's not just static text shown on the screen. Lyric videos are typically used when the artist(s) are unavailable to shoot a music video for the release of the song. The lyric video is also a cheaper way of releasing a music video.

5. Animated music videos

Animated music videos mean everything from a simple 2D animation to stop motion or CGI (Computer Generated Imagery). Animation music videos typically follow the same structure as other music video types. In some ways, you can see the animated music video as a hybrid.

The effectiveness of different musical videos in promoting artists

Specialists in the field of music production assert that it is an arduous task to discern the most efficacious type of covered music videos for specific artists due to the myriad factors that come into play, including but not limited to branding, individual disposition, as well as the allocated budget for the production of the music video. Furthermore, postulating that a single type will inherently be superior to others would be a fallacious claim, as each type of music video has the potential to elicit a spectrum of emotions, contingent upon the unique set of key factors that influence individual perception. As such, it may be judicious to scrutinize the key elements that have a bearing on the viewership experience, as each type of music video may have the capacity to stimulate diverse emotions.

Findings from the study reveal that codes generated at the reaction level shed fresh light on the mechanisms underlying the impact of music video information on the affective outcomes of participants. It was frequently observed that the capacity of a music video to elicit significant affective outcomes was contingent upon previous experience with the music, or the lack thereof, as well as the content of the video.

These factors, which were first reported by Wilson et al. (2020), describe the musical, visual, and personal contingencies mediating affective responses to music video and their underlying mechanisms.

Factors	Contingencies
Musical	Genre, emotional quality, artist, familiarity
Visual	Portrayal of emotion, presence of storyline or performance gestures, quality of cinematography
Personal	Appraisal of the music, current affective state, whether the MVs reflects their personal interpretation of the music

Figure 2. Affective factors.

That's why we can divide the result from watching the music video onto two categories:

- Strong affect based on the emotions of viewer feeling more connected to the music and/or artist. In this case, emotional reactions mimic the emotional tone of the music.
- Weak affect based on music videos experiences that do not elicit any significant emotional outcomes. Music videos are described as less impactful than audio-only experiences.

That study found that music can enhance enjoyment of the music when the video features elements that give the song more depth, such as narrative components or imagery which make its emotional tone more salient.

Conclusion

Upon careful evaluation of the subject, the following conclusions can be drawn:

1. YouTube is an expansive platform that not only offers viewers an array of diverse content, but also enables independent artists to compose and showcase their innovative music videos to a wide audience.
2. Music videos have revolutionized the listening experience, rendering it multi-sensory as the viewers are now capable of not only hearing, but also viewing the composition.
3. There is no universal type of music video that can guarantee absolute success since every video has the potential to engender a range of emotions within the viewers.
4. The results of the research suggest that full-length music videos prove to be the most efficacious in facilitating the promotion of an artist's music on YouTube.
5. It is crucial for musicians to persistently endeavor to create high-quality music videos that augment their visibility, generate interest, and enhance brand recognition.
6. It is imperative to align the emotions depicted in a music video with the target audience's disposition and mood.

1. Becker-Blease, J., & Prior, E. (2018). YouTube marketing for musicians: Does YouTube marketing lead to music industry success. *Journal of Media Research*, 1-16.
 2. Doney, L., & Ottaviani, J. (2016). The power of music-related YouTube videos in music discovery. *Psychology of Music*, 127-139.
 3. Henderson, S. (2012). YouTube's influence on the music industry: Creative control, niche markets, and the globalization of culture. *International Journal of Music Business Research*, 1-22.
 4. Wang, Y. H., & Lin, C. A. (2014). Analyzing effective factors of singer's YouTube videos. *Journal of Business Research*, 1452-1457.
-



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№97, Май 2023

Часть 10

Подписано в печать 25.05.2023. Тираж 400 экз.
Формат.60x841/16. Объем уч.-изд. л.8,98
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович