

Научный центр «LJournal»

Рецензируемый научный журнал

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

№109, Май 2024
(Часть 12)



Самара, 2024

T33

Рецензируемый научный журнал «Тенденции развития науки и образования» №109, Май 2024 (Часть 12) - Изд. Научный центр «LJournal», Самара, 2024 - 152 с.

doi: 10.18411/trnio-05-2024-p12

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

Чернопятов Александр Михайлович

Кандидат экономических наук, Профессор

Царегородцев Евгений Леонидович

Кандидат технических наук, доцент

Пивоваров Александр Анатольевич

Кандидат педагогических наук

Малышкина Елена Владимировна

Кандидат исторических наук

Ильященко Дмитрий Павлович

Кандидат технических наук

Дробот Павел Николаевич

Кандидат физико-математических наук, Доцент

Божко Леся Михайловна

Доктор экономических наук, Доцент

Бегидова Светлана Николаевна

Доктор педагогических наук, Профессор

Андреева Ольга Николаевна

Кандидат филологических наук, Доцент

Абасова Самира Гусейн кызы

Кандидат экономических наук, Доцент

Попова Наталья Владимировна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ханбабаева Ольга Евгеньевна

Кандидат сельскохозяйственных наук, Доцент

Вражнов Алексей Сергеевич

Кандидат юридических наук

Ерыгина Анна Владимировна

Кандидат экономических наук, Доцент

Чебыкина Ольга Альбертовна

Кандидат психологических наук

Левченко Виктория Викторовна

Кандидат педагогических наук

Петраш Елена Вадимовна

Кандидат культурологии

Романенко Елена Александровна

Кандидат юридических наук, Доцент

Мирошин Дмитрий Григорьевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Ефременко Евгений Сергеевич

Кандидат медицинских наук, Доцент

Шалагинова Ксения Сергеевна

Кандидат психологических наук, Доцент

Катермина Вероника Викторовна

Доктор филологических наук, Профессор

Полицинский Евгений Валериевич

Кандидат педагогических наук, Доцент

Жичкин Кирилл Александрович

Кандидат экономических наук, Доцент

Пузыня Татьяна Алексеевна

Кандидат экономических наук, Доцент

Ларионов Максим Викторович

Доктор биологических наук, Доцент

Афанасьева Татьяна Гавриловна

Доктор фармацевтических наук, Доцент

Байрамова Айгюн Сеймур кызы

Доктор философии по техническим наукам

Лыгин Сергей Александрович

Кандидат химических наук, Доцент

Заломнова Светлана Петровна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Биймурсаева Бурулбубу Молдосалиевна

Кандидат педагогических наук, Доцент

Радкевич Михаил Михайлович

Доктор технических наук, Профессор

Гуткевич Елена Владимировна

Доктор медицинских наук

Матвеев Роман Сталинарьевич

Доктор медицинских наук, Доцент

Шамутдинов Айдар Харисович

Кандидат технических наук, Профессор

Найденов Николай Дмитриевич

Доктор экономических наук, Профессор

Романова Ирина Валентиновна

Кандидат экономических наук, Доцент

Хачатурова Карине Робертовна

Кандидат педагогических наук

Кадим Мундер Мулла

Кандидат филологических наук, Доцент

Григорьев Михаил Федосеевич

Кандидат сельскохозяйственных наук

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ XVIII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ	8
Кириллова К.А. Роль ценностного отношения к человеку в современном воспитании	8
Кириллова К.А. Формирование у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к себе и окружающим людям.....	11
Колмыкова А.А., Савельева О.В. Влияние физической культуры на психологическое благополучие и качество жизни	14
Комендант Е.С., Гусейнли С.М., Кузнецова И.Б. Развитие оздоровительной физической культуры в России.....	17
Кононенко А.В. Мешкова В.Д. Влияние физических упражнений на повышение уровня функционального состояния организма студента	20
Кремнева В.Н. Макарова Л.О. Формирование основ зож у подростков как педагогическая проблема	22
Кудрявцева А.И., Пермина Д.А., Хабибуллин А.Б. Понятие «здоровье», критерии его оценки.....	25
Кузнецов М.А., Солодилова Е.С. Технологии и устройства влияющие на наш спорт.....	28
Кузнецова И. Б., Радченко Д.А., Сухарева В.В. Спортивный туризм как вид спорта.....	30
Кулик П.А., Карева Ю.Ю. Спортивный бизнес и его популярность.....	32
Кунилова К.В., Хабибуллин А.Б. Сравнительный анализ эффективности методов тренировки для улучшения выносливости у профессиональных спортсменов	36
Куцкий А.В., Кононенко А.В. Адаптация студентов в профессиональной деятельности средствами физической культуры	38
Левашкина А.А., Николаев П.П. Роль физической подготовки в обеспечение профессиональной деятельности юриста	41
Лесникова Г. Н., Семакин М.И. К вопросу о нравственном воспитании	43
Лесникова Г.Н., Киреев Е.С. Роль физической культуры и спорта в формировании положительного имиджа страны	46
Лесникова Г.Н., Саввицкая С.Н. Реализация массовых спортивных проектов для привлечения студентов к занятиям спортом	49
Лесникова Г.Н., Чеховская С.С., Савенкова А.Д. Значение физической культуры и спорта в формировании и сохранении традиционных духовно-нравственных ценностей в современном мире.....	51
Лысов В.А., Николаева И.В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов	53
Маглатюк Т. В., Евенко П.А. Влияние физической культуры и спорта на формирование личности и оздоровление психики.	58
Микула Е.И., Иванова С.С. Физиометрические показатели физического состояния здоровья студентов технического ВУЗА	60
Москалева А.Ю., Николаев П.П. Влияние бронхиальной астмы на занятия физической культурой и спортом.....	62

Москалева А.Ю., Николаев П.П., Писцова М.В. Основные концепции роли лидера в игровых дисциплинах спорта	65
Мухамердиева А. Р., Гусев П. М. Влияние физической культуры и спорта на коленные суставы	68
Недовба С.Д., Проскурина Е.Ф. Развитие и синтез семейных ценностей в плоскости массовых спортивных мероприятий	71
Неповинных Л.А. Недостаток двигательной активности в жизни детей	74
Никитенко Е. Ю., Алексина А.О. Анализ взаимосвязи физкультурно-спортивной деятельности студента с успешностью освоения программы обучения	77
Норин Н.Е., Лештаев М.В. Формирование выносливости посредством лыжной подготовки - важное направление физического воспитания курсантов новосибирского военного института	80
Огуречников Д.Г., Петров А.Н. Влияние физической культуры на психическое здоровье человека.....	83
Панова П.Д., Севедин С.В. Методы коррекции телосложения	86
Пачин А.Ю., Налимова М.Н. Влияние физической культуры на продолжительность жизни	88
Пачин А.Ю., Налимова М.Н. Правильное питание как основа здорового образа жизни	91
Плахотя С.А., Проскурина Е.Ф. Влияние упражнений стретчинга на женский организм ...	94
Ревва Е.А., Мокеева Л.А. Анализ влияния окружающей среды на уровень физической активности: роль городской инфраструктуры и зеленых зон.....	96
Ревва Е.А., Мокеева Л.А. Физическая активность и когнитивные функции: влияние занятий спортом на память, внимание и мышление	99
Романюк В.А. Становление и развитие легкой атлетики в карелии в 20-30-ые годы	101
Рудченко Е. А., Абзалова С.В. Туризм - активный вид досуга и оздоровления	104
Саттарова А.Р., Ибрагимов И.Ф. Современные инновационные технологии как вектор трансформации физического воспитания.....	107
Сбитнева О.А Утренняя гимнастика как средство оздоровительной направленности студентов в процессе образовательной деятельности.....	110
Свитич О.Н. Влияние физической активности на психологическое состояние студентов. .	113
Свитич О.Н. Использование комплекса Дома Совы на занятиях по сенсорной интеграции.	116
Сушко Е.С., Гусев П.М. Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе.....	120
Чинакаева Э.Ф., Кормилицын Ю.В. Киберспорт как вид спорта.....	122
Шарифуллина А.И. , Гусев П.М. Профилактика вредных привычек и девиантного поведения студентов средствами физической культуры	124
Шахова Д.М., Севедин С.В. Особенности самостоятельных занятий физической культурой для студентов.....	126
Шепетенко М.И., Шеронов В.В. Взаимосвязь популяризации в обществе здорового образа жизни с повышением привлекательности фитнес-клубов.....	129
Шестопалова Д.А., Гусев П.М. Значение занятий спортом в жизни студентов	133
Якимов И.А., Гусев П.М. Занятия физической культурой и основные правила полноценной жизни при заболеваниях единственной почки.....	135

РАЗДЕЛ XIX. АГРОНОМИЯ	138
Абаева А.А., Лагкуева Э.А. Создание и использование сенокосов и пастбищ. Значение и современное состояние.....	138
Блиновских А.С., Гончаров С.В. Современные методы селекции на поднятие иммунитета подсолнечника.....	141
Димитриенко О.В. Фактор содержания белка и урожайности озимой мягкой пшеницы, влияющий на рентабельность культуры.....	144
Капустина М.А., Курамшина В.А., Плешакова Е.А. Безотходная биоконверсия отработанных грибных субстратов	146
Кашина Ю.Г., Ханбабаева О.Е., Зейрук В.Н. Современные методы диагностики патогенов возбудителя бурой гнили картофеля.....	149

РАЗДЕЛ XVIII. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

Кириллова К.А.

Роль ценностного отношения к человеку в современном воспитании

ФГБОУ ВО НВГУ
(Россия, Нижневартовск)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-595

Аннотация

В статье изучается проблема формирования ценностного отношения к человеку в современном воспитании. Дано определение понятию «ценностное отношение к человеку». Проведена систематизация современных средств формирования ценностного отношения к человеку по различным возрастным группам.

Ключевые слова: общечеловеческие ценности, современное воспитание, ценностное отношение к человеку, эмпатия, толерантность.

Abstract

The article studies the problem of forming a value-based attitude towards a person in modern education. A definition is given to the concept of “value attitude towards a person”. A systematization of modern means of forming a value attitude towards a person in various age groups has been carried out.

Keywords: universal human values, modern education, value-based attitude towards people, empathy, tolerance.

Современное развитие технологий сделало информацию более доступной, но в то же время вызвало такие проблемы, как информационная перегрузка, отсутствие личного общения, недостаточность духовно-нравственного воспитания, недостаточная сформированность общечеловеческих ценностей [3, с. 5]. К тому же молодые люди сегодня часто подвержены негативному воздействию социальных сетей, где больше акцентируется внимание на внешности, успехе и материальном благополучии, в то время как ценности гуманизма, уважения к человеку, солидарности и этики остаются на заднем плане. Поэтому сегодня необходимо уделять значительное внимание формированию ценностного отношения к человеку, ведь это будет способствовать развитию эмпатии, толерантности и умения уважать других людей, вне зависимости от их внешнего облика, статуса или мнений [8, с. 36].

Изменения, происходящие в сфере современного образования, основываются на императивах всестороннего, универсально-целостного, гармоничного развития личности; переходе от одномерного к многомерному человеку. При этом, гуманистический потенциал образования становится важным фактором развития человека в условиях доминирования рациональности (технологизма, практицизма и пр.) и вытеснения его чувственно-эмоционального и нравственного потенциала [5, с. 495].

Помимо этого необходимо отметить, что в современном обществе, где индивидуализм, соревновательность и материальный успех часто преобладают, формирование ценностного отношения к человеку поможет молодым людям быть более эмоционально развитыми, этичными и социально ответственными. В конечном счете, это позволит создать более гармоничное и справедливое общество [7, с. 105].

Человек, обладающий высоким уровнем эмоциональной воспитанности, умеет контролировать свои эмоции, проявлять выдержку, самообладание, сдержанность и корректность, демонстрирует высокую внутреннюю культуру, и навыки в соблюдении правил поведения и общения, принятых в данном обществе [6, с. 487].

Вопросу формирования ценностного отношения к человеку и ранее уделялось много внимания в научном сообществе. Так изучением общечеловеческих ценностей занимались многие именитые ученые, например В.А. Караковский, А.С. Макаренко, А.М. Сухомлинский и другие. Сегодня этот аспект приобретает особую актуальность, ученые и исследователи также стараются его раскрыть (например, К.Х. Момджян, А.А. Ощепков, Е.В. Самосадова, Ф.Ф.У. Хуснитдин и другие), но недостаточно уделяется внимания именно современным средствам и методам воспитания.

Поэтому нами было проведено исследование в цели – систематизировать современные средства формирования ценностного отношения к человеку.

Прежде всего, перед нами стояла задача в констатации определения ключевого понятия исследования. Для этого нами был рассмотрен термин «ценностное отношение к человеку» в научно-методической литературе.

Так Б.А. Вяткин, В.Ю. Хотинец и О.В. Кожевникова определяют ценностное отношение к человеку как форму отношений основанных на признании и уважении человеческого достоинства и важности как индивида, с осознанием человеческих прав и свобод. Ценностное отношение, по мнению авторов, проявляется в желании сохранить и защитить ценности, их поиске или даже в готовности пожертвовать ради них чем-то другим [1, с. 135].

К.Х. Момджян в своей работе дает другое понятие этому термину – это эмоциональная и психологическая связь, которая выражается в заботе, поддержке и понимании каждого человека как уникальной личности. Формируется это отношение, по мнению автора, под воздействием воспитания, образования, культуры и опыта человека [6, с. 25].

Ф.Ф.У. Хуснитдиным констатируется, что ценностное отношение к человеку – это осознанное признание потенциала человека, его умений и талантов, а также рост и развитие его личности. Автором подчеркивается, что эта форма отношения в современном мире очень часто определяется, прежде всего, эмоциональными реакциями человека, что является не совсем верным, также, по мнению автора [9, с. 16].

На основании вышеизложенного нами было сформировано следующее определение: «ценностное отношение к человеку» – это отношение, основанное на признании и уважении человеческой индивидуальности, которое выражается в признании прав на равенство, свободу, справедливость, уважение, достойное обращение и которое привержено к поощрению развития потенциала человека и его самореализации.

Сегодня педагоги формируют ценностное отношение к человеку в воспитании через различные методы и подходы, часто используя игровые и проектные методы, активную интерактивную деятельность, обсуждение этических дилемм, работу с личным опытом и рефлексией. Один из главных принципов формирования ценностного отношения к человеку в современном воспитании – это уважение и признание всех людей, их прав и свобод. Этот принцип соблюдается при воспитании людей любого возраста, но в этом процессе отмечаются и некоторые различия [7, с. 109].

Исходя из вышеизложенного, а также из анализа научно-методической литературы, нами были систематизированы современные средства формирования ценностного отношения к человеку по различным возрастным группам.

Так Э.Д. Гайсин и соавторы указывают, что в современном воспитании при формировании ценностного отношения к человеку у детей акцент чаще всего делается на развитие эмоциональной и социальной компетенции посредством игрового метода [2, с. 342]. Педагоги в игре учат детей проявлять эмпатию, осуществлять сотрудничество, учат слушать и вести диалог. Например, используются игры: «Интонация», «Зеркало», «Эмоции героев», «Как ты себя чувствуешь?» и другие. Основной акцент делается на то, что каждый человек имеет свои чувства, потребности и мечты, и педагоги помогают детям научиться воспринимать и уважать это [2; 3; 7].

С детьми подросткового возраста и юношеского периода педагоги, как указывают Е.В. Самосадова и Т.В. Смирнова, осуществляют формирование ценностных установок через обучение морали и этики [8, с. 38]. Чаще всего для этого используются интерактивные образовательные технологии: видеоконференция, дискуссия, проектная деятельность, мозговой штурм, вебинар и другие. Прежде всего, акцентируется внимание на развитии справедливости, честности, ответственности, толерантности и других важных нравственных качеств. Педагоги обсуждают с подростками и юношами историю, литературу, фильмы, в которых поднимаются вопросы ценностей и морали, и помогают их осознавать и анализировать [2; 3; 8].

С лицами зрелого и пожилого возраста, как утверждает Ф.Ф.У. Хуснитдин, педагоги стараются создать воспитательную среду, активно используя такие интерактивные технологии как дискуссия, деловая игра, видеоконференция, тренинг [9, с. 18]. Создается среда для передачи знаний, характеризующаяся открытостью, взаимодействием участников, последовательностью их аргументов, накоплением общих знаний, способностью совместно оценивать различные поступки [2; 6; 9].

Но, несмотря на широту применяемых методов и средств, многими исследователями подтверждается необходимость в изучении современных средств формирования ценностного отношения к человеку, поскольку сегодня, традиционные подходы воспитания являются недостаточно эффективными для развития полноценной личности [1; 2; 6; 9].

Вывод. Новые методы и средства формирования ценностного отношения к человеку должны быть ориентированы на создание гармоничной, ответственной и целеустремленной личности, способной к саморазвитию и взаимодействию в социуме, но кроме того они должны способствовать развитию эмпатии, толерантности и умения уважать других людей, вне зависимости от их внешних факторов. Все эти современные методы и средства можно систематизировать по возрастному признаку и выделить три основные группы: дети; подростки и юноши; зрелые и пожилые люди. Но в дальнейшем необходимо изучение эффективности этих современных средств воспитания.

1. Вяткин Б.А. Межпоколенная трансмиссия ценностей в современном поликультурном мире / Б.А. Вяткин, В.Ю. Хотинец, О.В. Кожевникова // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 1. С. 135-162.
2. Гайсин Э.Д. Взаимосвязь ценностей и ценностных ориентаций личности: концептуальные подходы / Э.Д. Гайсин, Ш.М. Рахматуллина, Г.И. Гайсина, А.Г. Маджуга // Школа будущего. 2021. № 2. С. 342-353.
3. Ковтуненко Л.В. Система ценностей современной молодежи: от традиционной морали к развлекательно-рекреативной направленности / Л.В. Ковтуненко, О.Б. Мазкина // Международный научный вестник. 2022. № 2(34). С. 5-9.
4. Маджуга А.Г., Эмоциональная воспитанность как базовый индикатор личностной компетентности специалиста в социомных профессиях /Юмагулова Н.И., Самоловов Н.А., Беляева Л.В., Гайсин Э.Д./ Евразийский юридический журнал. 2022. № 9 (172). С. 483-488.
5. Маджуга А.Г., Фрактально-голографическое мышление обучающихся: сущность. Структура. Принципы и механизмы формирования/ Агзамов Р.Р., Самоловов Н.А., Юмагулова Н.И., Елагина М.Ю./ Евразийский юридический журнал. 2022. № 10 (173). С. 493-495.
6. Момджян К.Х. О проблеме общечеловеческих ценностей / К.Х. Момджян // Вопросы философии. 2020. № 3. С. 25-41.
7. Ощепков А.А. Особенности взаимосвязи структуры ценностных ориентаций и уровня лидерского потенциала у студентов / А.А. Ощепков, В.Б. Салахова, М.М. Тхуго, А.В. Кидинов // Вестник МГПУ. Серия: Педагогика и психология. 2022. Т. 16, № 3. С. 102-120.
8. Самосадова Е.В. Развитие общечеловеческих ценностей в работе педагога / Е.В. Самосадова, Т.В. Смирнова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2021. № 1. С. 36-40.
9. Хуснитдин Ф.Ф.У. Общечеловеческие и национальные ценности, и их связь с духовным развитием общества / Ф.Ф.У. Хуснитдин // Наука через призму времени. 2022. № 11(68). С. 16-18.

Кириллова К.А.

Формирование у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к себе и окружающим людям

ФГБОУ ВО НВГУ
(Россия, Нижневартовск)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-596

Аннотация

Изучена значимость ценностного отношения к себе и окружающим людям для учителя физической культуры. Подобраны методы и средства формирования у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к себе и окружающим людям.

Ключевые слова: ценностное отношение к себе, ценностное отношение к окружающим людям, учитель физической культуры, студенты.

Abstract

The originality of the value attitude towards oneself and surrounding people for a physical education teacher has been studied. Methods and means of developing a future physical education teacher's value-based attitude towards himself and the people around him have been selected.

Keywords: value attitude towards oneself, value attitude towards people around, physical education teachers, students.

Ценностное отношение к себе и окружающим людям у будущих учителей физической культуры особенно важно в современном обществе, так как оно помогает справиться с проблемами, связанными с физическим и ментальным здоровьем различных членов общества: учеников, их родителей и коллег. Современное общество сталкивается с проблемами, связанными с повышенным уровнем стресса, тревожности и депрессии. Целенаправленное формирование ценностного отношения к себе и окружающим людям поможет будущим учителям физической культуры перед началом их профессиональной деятельности развить эмпатию и понимание, критическое мышление, этические принципы, нравственные ценности и т.п. [2, с. 7].

Изменения, происходящие в сфере современного образования, основываются на императивах всестороннего, универсально-целостного, гармоничного развития личности; переходе от одномерного к многомерному человеку. При этом, гуманистический потенциал образования становится важным фактором развития человека в условиях доминирования рациональности (технологизма, практицизма и пр.) и вытеснения его чувственно-эмоционального и нравственного потенциала [7 с. 485].

Человек, обладающий высоким уровнем эмоциональной воспитанности, умеет контролировать свои эмоции, проявлять выдержку, самообладание, сдержанность и корректность, демонстрирует высокую внутреннюю культуру, и навыки в соблюдении правил поведения и общения, принятых в данном обществе. Сформированность свойств личности характеризуется совокупностью социально значимых качеств, в обобщенной форме отражающих систему эмоционально-ценностных отношений человека к обществу и коллективу, к труду, к людям, самому себе и обеспечивающих регуляцию собственного поведения и деятельности в соответствии с социальными нормами и правилами [8, с. 485].

Изучением данного аспекта занимались такие исследователи как А.С. Головкин, С.В. Духновский, Н.В. Ланина, Р.А. Рогожникова и другие, но открытым остается вопрос значимости этих общечеловеческих ценностей и вопрос подбора методов и средств их формирования.

Для этого было проведено исследование в цели – изучить теоретические и практические основы формирования у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к себе и окружающим людям.

Ценностное отношение к себе, можно определить, как способность ценить и уважать себя, свои качества, достоинства и потенциалы. По мнению С.В. Духновского и В.А. Мищенко ценностное отношение к себе основывается на следующих компонентах:

- самоуважение и самооценность;
- принятие и любовь к себе;
- забота о себе;
- целеустремленность и развитие;
- соблюдение личных границ [4, с. 99].

Многими исследователями указывается, что ценностное отношение к себе у будущего учителя физической культуры оказывает ряд благотворных влияний на образовательный процесс. Так, по мнению Н.Э. Чернявской и Д.В. Кузнецовой, учителя, имеющие положительное отношение к себе, являются более эмоционально стабильными и уравновешенными, что позволяет им эффективнее взаимодействовать с учениками. Это также способствует созданию комфортной обстановки на уроках, учитывает потребности и интересы всех учеников [11, с. 165].

Как в своей работе указывает В.А. Зобков, ценностное отношение к себе позволяет учителю быть более уверенным и адаптивным, что способствует разрешению конфликтов, принятию решений и своевременной адаптации к различным ситуациям. Уверенный учитель обычно привлекает большее доверие со стороны учеников, что способствует лучшему усвоению материала и повышению мотивации учащихся.

Также В.А. Зобковым указывается, что учителя с положительным самооценочным отношением являются образцом для учеников. Они не только способствуют развитию здорового самоуважения у учащихся, но и являются вдохновением для них, поскольку демонстрируют, что уверенное отношение к себе является важным аспектом жизни [5, с. 13].

А.С. Головки констатирует, что ценностное отношение к себе помогает учителю лучше понять и признать индивидуальные различия между учениками, что соответствует принципу дифференцированного обучения. Такой учитель больше склонен адаптировать свой подход к обучению, учитывая потребности каждого ученика, а также создавать специализированные программы и упражнения для разных типов учащихся [3, с. 279].

С помощью анализа научно-методической литературы были подобраны методы и средства для формирования у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к себе (таблица 1).

Таблица 1

Методы и средства формирования у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к себе.

<i>Методы</i>	<i>Значение</i>	<i>Средства</i>
<i>Методы убеждения и упражнения</i>	<i>Помогают студенту более глубоко понять и осознать свои сильные стороны, таланты и достижения, а также увидеть свои слабые стороны для развития [3]</i>	<i>Индивидуальные или групповые беседы, самостоятельная работа и задания на рефлексию [3]</i>
<i>Метод поощрения</i>	<i>Помогают студенту формировать позитивное представление о себе и своих возможностях [11]</i>	<i>Участие в публичных выступлениях, включение в профессиональные проекты, а также одобрение и признание достижений [11]</i>
<i>Методы убеждения, примера и упражнения</i>	<i>Предоставляют возможность постоянного развития своих профессиональных качеств и личностных компетенций [4]</i>	<i>Участие в семинарах, тренингах и мастер-классах, а также самостоятельное чтение и изучение специальной литературы [4]</i>

Рассмотрен и другой аспект данной проблематики – ценностное отношение будущего учителя физической культуры к окружающим людям. По мнению Н.В. Ланиной он включает в себя такие компоненты как:

- уважение и толерантность;

- сопереживание и эмпатия;
- справедливость и равноправие;
- сотрудничество и коммуникация [6, с. 251].

Различными исследователями подчеркивается, что ценностное отношение к окружающим людям у будущего учителя физической культуры оказывает благотворное влияние на образовательный процесс. Так, по мнению Е.В. Самосадовой и Т.В. Смирновой, будущий учитель, которому ценна каждая личность, будет стараться создать комфортные условия для всех учащихся, а это поможет им чувствовать себя в безопасности и поощрит их активное участие в уроках. Учитель, который ценит и уважает окружающих, будет способен лучше понять и почувствовать эмоции, потребности и трудности своих учеников, подчеркивают Е.В. Самосадова и Т.В. Смирнова. Этот навык помогает в создании эффективных стратегий и методов преподавания, а также в поддержке учащихся в их развитии [10, с. 36].

По утверждениям Р.А. Рогожниковой и Н.И. Шлыковой будущий учитель, имеющий ценностное отношение к окружающим людям, будет стремиться похвалить и поощрить каждый успех, независимо от его масштаба, что в свою очередь поможет учащимся почувствовать себя увереннее, поверить в свои силы и стимулировать их дальнейший прогресс. Также исследователями указывается, что в дальнейшем учитель, относящийся с уважением к окружающим людям, будет моделью толерантного поведения для учащихся, а это позволит им понимать и уважать различия во взглядах, интересах, культуре и способностях других людей [9, с. 113].

Это мнение смежно с мнением Г.В. Вержибок, согласно которому важным является ценностное отношение к окружающим людям у будущего учителя физической культуры, поскольку чувство ответственности и заботы о других людях поможет учащимся стать эмоционально более сбалансированными и эмпатичными людьми. Будущий учитель, который придает значение этим качествам и передает их своим ученикам, способствует развитию их характера и формированию здоровых межличностных отношений [1, с. 3].

С помощью анализа научно-методической литературы были подобраны методы и средства для формирования у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к окружающим людям (таблица 2).

Таблица 2

Методы и средства формирования у будущего учителя физической культуры ценностного отношения к окружающим людям.

<i>Методы</i>	<i>Значение</i>	<i>Средства</i>
<i>Метод убеждения</i>	<i>Помогают студенту осознать важность уважительного и этического отношения к окружающим людям [1]</i>	<i>Участие в дискуссиях, ролевые игры и анализ реальных ситуаций [1]</i>
<i>Метод убеждения и упражнения</i>	<i>Помогают студенту приобрести ценностное отношение к работе в коллективе и взаимодействию с различными группами людей [9]</i>	<i>Организация совместной работы студентов с общественными организациями, где, например, будет участие в социальных проектах [9]</i>
<i>Метод упражнения</i>	<i>Помогают студенту понять и уважать потребности и чувства окружающих людей [9]</i>	<i>Тренинги и различные практические занятия, игры, а также различные симуляторы [9]</i>
<i>Методы убеждения и примера</i>	<i>Позволят будущему учителю размышлять о своих ценностях и отношении к другим людям [6]</i>	<i>Литературные и кинематографические произведения, задающие вопросы о ценностях, морали и этике [6]</i>
<i>Методы убеждения и примера</i>	<i>Позволят сформировать ценностное отношение к различным культурам и привнести толерантность в работу с другими людьми [10]</i>	<i>Спортивные мероприятия, где соберется разнообразная или многонациональная аудитория [10]</i>

Вывод. Содействие формированию ценностного отношения к себе рекомендуется осуществлять посредством: индивидуальных или групповых бесед, самостоятельной работы, заданий на рефлекссию, участие в публичных выступлениях, в семинарах, тренингах и мастер-классах, а также посредством самостоятельного чтения и изучения специальной литературы. При формировании ценностного отношения к окружающим людям целесообразно использовать тренинги и различные практические занятия, игры, различные симуляторы, целесообразно участие в дискуссиях, обсуждениях, например, литературных и кинематографических произведений, задающих вопросы о ценностях, морали и этике. Таким образом, большинство средств, а также методов являются схожими при формировании этих общечеловеческих ценностей. Следовательно, в процессе воспитания будущих учителей физической культуры можно использовать все представленные средства и методы, чтобы помочь осознать важность ценностного отношения к себе и к окружающим людям в своей профессиональной деятельности.

1. Вержибок Г.В. Направления действий по развитию ценностного отношения и укреплению профессионального здоровья педагога / Г.В. Вержибок // Научно-методическая работа в образовательной организации. 2019. № 2(5). С. 3-14.
2. Гассиева К.М.А. Трансформация системы ценностей в информационном обществе / К.М.А. Гассиева // Евразийский союз ученых. 2017. № 10-2(43). С. 7-9.
3. Головкин А.С. Особенности ценностного отношения к себе и другим у будущих педагогов на разных этапах обучения / А.С. Головкин // Лучшая студенческая статья 2019: сборник статей XXII Международного научно-исследовательского конкурса. Пенза: Наука и Просвещение, 2019. С. 279-283.
4. Духновский С.В. «Кризисные профили» педагогов с разным уровнем позитивности отношения к себе как профессионалу / С.В. Духновский, В.А. Мищенко // Страховские Чтения. 2020. № 28. С. 99-107.
5. Зобков В.А. Отношения к себе на этапе профессионального становления / В.А. Зобков // Психология учебной и профессиональной деятельности. Владимир: Академиздат, 2018. С. 13-18.
6. Ланина Н.В. Ценностные отношения будущих педагогов как показатели их личностного роста / Н.В. Ланина // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни: Сборник научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. Воронеж: Научная книга, 2018. С. 251-252.
7. Маджуга А.Г. Фрактально-голографическое мышление обучающихся: сущность. Структура. Принципы и механизмы формирования / Агзамов Р.Р., Самоловов Н.А., Юмагулова Н.И., Елагина М.Ю. / Евразийский юридический журнал. 2022. № 10 (173). С. 493-495.
8. Маджуга А.Г. Эмоциональная воспитанность как базовый индикатор личностной компетентности специалиста в социомных профессиях / Юмагулова Н.И., Самоловов Н.А., Беляева Л.В., Гайсин Э.Д. / Евразийский юридический журнал. 2022. № 9 (172). С. 483-488.
9. Рогожникова Р.А. Воспитание у будущих педагогов ценностного отношения к человеку как актуальная проблема педагогики / Р.А. Рогожникова, Н.И. Шлыкова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2018. № 2. С. 113-118.
10. Самосадова Е.В. Развитие общечеловеческих ценностей в работе педагога / Е.В. Самосадова, Т.В. Смирнова // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. 2021. № 1. С. 36-40.
11. Чернявская Н.Э. Эмоционально-ценностное отношение личности к себе как системообразующего компонента самосознания будущего специалиста / Н.Э. Чернявская, Д.В. Кузнецова // Наука. Искусство. Культура. 2018. № 3(19). С. 165-168.

Колмыкова А.А., Савельева О.В.

Влияние физической культуры на психологическое благополучие и качество жизни

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-597

Аннотация

В данной статье исследуется влияние физической культуры на психологическое благополучие и качество жизни. Рассматривается связь между физической активностью и психическим здоровьем, а также влияние физической культуры на улучшение самооценки,

снижение уровня стресса и тревожности. Также обсуждаются практические рекомендации по интеграции физической активности в повседневную жизнь и значимость мотивации для поддержания активного образа жизни.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, качество жизни, физическая активность, психическое благополучие, стресс, самооценка.

Abstract

This article examines the impact of physical culture on psychological well-being and quality of life. The article examines the relationship between physical activity and mental health, as well as the impact of physical culture on improving self-esteem, reducing stress and anxiety. Practical recommendations on integrating physical activity into daily life and the importance of motivation for maintaining an active lifestyle are also discussed.

Keywords: physical education, health, quality of life, physical activity, mental well-being, stress, self-esteem.

Физическая культура играет важную роль в нашей жизни, оказывая положительное влияние на наше физическое здоровье. Однако, ее влияние на психологическое благополучие и качество жизни также является немаловажным аспектом, требующим особого внимания. В последние годы все больше исследований подтверждают тесную связь между физической активностью и психическим состоянием, что делает физическую культуру не только средством для поддержания физической формы, но и мощным инструментом для улучшения нашего общего благополучия.

Физическая активность оказывает значительное положительное влияние на психическое здоровье человека. Несколько исследований подтверждают эту связь и демонстрируют важность физической культуры для достижения психического благополучия.

Физическая культура играет роль в снижении уровня стресса, тревожности и депрессии. Многие люди испытывают стресс и напряжение в повседневной жизни, и физическая активность становится одним из эффективных способов справиться с ними. Исследования показывают, что регулярные физические тренировки стимулируют выработку гормонов счастья, таких как эндорфины, которые способствуют улучшению настроения и снижению уровня стресса. Это помогает людям справиться с повседневными проблемами и найти эмоциональное равновесие.

Кроме того, физическая активность способствует улучшению качества сна, что имеет прямую связь с психическим благополучием. Регулярные тренировки помогают укрепить циркадный ритм организма и регулировать сон. Качественный сон, в свою очередь, способствует улучшению настроения и концентрации, снижению уровня тревожности и повышению общего психического самочувствия.

Также, имеются механизмы, объясняющие связь между физической активностью и психическим благополучием. Одним из таких механизмов является выделение эндорфинов в результате физической активности. Эндорфины являются естественными анальгетиками и антидепрессантами, которые способствуют улучшению настроения и общего психического состояния.

Кроме того, физическая активность также способствует уменьшению воспалительных процессов в организме. Воспаление может быть связано с развитием психических расстройств, таких как депрессия и тревожность. Физическая культура помогает снизить воспаление и тем самым улучшает психическое благополучие и общее самочувствие.

В целом, физическая культура играет важную роль в поддержании психического здоровья. Она помогает снизить уровень стресса, тревожности и депрессии, стимулирует выработку эндорфинов, улучшает качество сна и уменьшает воспалительные процессы в организме. Регулярная физическая активность становится ценным инструментом для достижения психического благополучия и поддержания общего здоровья.

Физическая культура имеет значительное влияние на общее качество жизни. Исследования, проведенные в данной области подтверждают положительное влияние физической активности на различные аспекты жизни человека.

Участие в физической культуре способствует улучшению физической формы и общего самочувствия. Регулярные тренировки помогают укрепить мышцы, улучшить выносливость и гибкость организма. Это приводит к повышению уровня энергии и жизненной активности, что в свою очередь положительно влияет на качество жизни. Люди, занимающиеся физической активностью, часто испытывают большую радость и удовлетворение от жизни, благодаря улучшению физического состояния своего организма.

Кроме того, физическая активность имеет прямую связь с повышением уровня самооценки и самодисциплины. Регулярные тренировки требуют силы воли и постоянства, что способствует развитию самодисциплины. Когда люди видят, что они способны достигать поставленных целей и преодолевать трудности, их уверенность в себе растет, а самооценка повышается. Это положительно сказывается на их отношении к себе и на общем качестве жизни.

Физическая культура также играет важную роль в развитии социальных связей и улучшении качества взаимодействия с окружающими. Участие в групповых тренировках, спортивных мероприятиях или командных видов спорта способствует формированию новых дружеских отношений и созданию социальной поддержки. Это помогает людям чувствовать себя принадлежащими к сообществу, что повышает их общее чувство счастья и улучшает качество жизни.

В целом, физическая культура играет важную роль в повышении качества жизни. Она способствует улучшению физической формы и самочувствия, повышает уровень самооценки и самодисциплины, а также способствует развитию социальных связей и улучшению качества взаимодействия с окружающими. Включение физической активности в повседневную жизнь может значительно улучшить общее благополучие и качество жизни человека.

Для того чтобы включить физическую активность в повседневную жизнь, следует учесть несколько практических советов. Во-первых, важно выбрать такие формы физической культуры, которые приносят удовольствие и соответствуют вашим предпочтениям. Спорт, фитнес, йога, плавание и другие виды активности предлагают различные возможности для занятий физической культурой. Изучите разные варианты и выберите то, что вам ближе и интереснее.

Разнообразие форм физической культуры позволяет варьировать тренировки и подходить к ним с разных сторон. Комбинирование кардио-тренировок с силовыми упражнениями может быть эффективным для улучшения общей физической формы. При этом, йога и другие виды растяжки помогают сохранить гибкость тела и улучшить осанку. Разнообразие форм физической активности также позволяет избегать однообразности и сохранять интерес к тренировкам.

Важным аспектом является регулярность физических тренировок. Рекомендуется заниматься физической активностью не менее 3-4 раз в неделю. При этом, необходимо учитывать интенсивность тренировок и подбирать их в соответствии с вашим уровнем физической подготовки. Начинать следует с умеренных нагрузок, постепенно увеличивая их. Однако, важно помнить о необходимости давать организму время для восстановления.

Мотивация и установление целей играют важную роль в поддержании активного образа жизни. Найдите свою внутреннюю мотивацию, определите, что именно вам важно и что вы хотите достичь через физическую активность. Это может быть улучшение здоровья, снижение веса, повышение энергии или достижение определенных спортивных результатов. Установите себе реалистичные и измеримые цели, разбивайте их на маленькие шаги и отслеживайте прогресс. Это поможет вам оставаться мотивированным и нацеленным на достижение результата.

В заключение, для интеграции физической активности в повседневную жизнь рекомендуется выбирать формы физической культуры, которые приносят удовольствие,

регулярно заниматься физической активностью, учитывая ее интенсивность и давая организму время для восстановления. Важно также иметь мотивацию и установленные цели, чтобы поддерживать активный образ жизни на протяжении времени.

Итак, влияние физической культуры на психологическое благополучие и качество жизни неоспоримо. Регулярная физическая активность способствует снижению уровня стресса, тревожности и депрессии, а также улучшает самооценку и самодисциплину. Она способна повысить качество жизни, улучшить физическую форму и самочувствие. Практические рекомендации по интеграции физической активности в повседневную жизнь, включая разнообразные формы физической культуры и поддержание мотивации, могут помочь каждому из нас достичь полноценного благополучия и счастья в жизни.

Поэтому, необходимо осознать важность физической культуры и включить ее в нашу повседневную жизнь, чтобы наслаждаться всеми ее преимуществами для психологического благополучия и качества жизни.

1. Иванов, С. А. Теория и методика физического воспитания: практикум / С. А. Иванов ; М-во образования Респ. Беларусь, Гом. гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ, 2014. – 150 с.
2. Кадыров, Р. М. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Р. М. Кадыров, Д. В. Морщинина. – М. : КНОРУС, 2019. – 132 с..
3. Коледа, В. А. Основы физической культуры : учеб. пособие / В. А. Коледа, В. Н. Дворак. – Минск: БГУ, 2016. – 191 с.
4. Физическая культура : учеб. пособие для студентов учреждений высш. образования / Е. С. Григорович [и др.]; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Высшаяшкола, 2014. – 352 с.

Комендант Е.С., Гусейнли С.М., Кузнецова И.Б.

Развитие оздоровительной физической культуры в России

*Южно-Российский институт управления-филиал Российской академии народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-598

Аннотация

В статье рассматривается развитие и улучшение физической культуры и активности в России. Также анализ мероприятий и действий, влияющих на положительное развитие данной сферы.

Ключевые слова: физическая культура, развитие в России, активность.

Abstract

The article discusses the development and improvement of physical culture and activity in Russia. Also, an analysis of activities and actions that affect the positive development of this area.

Keywords: physical education, development in Russia, activity.

Развитие оздоровительной физической культуры является одним из основных приоритетов в России. Оздоровительная физическая культура объединяет физические упражнения, спортивные мероприятия и фитнес-активности, которые направлены на поддержание и улучшение физического состояния человека, а также на укрепление его иммунной системы. Помимо предотвращения заболеваний и улучшения физического и психического здоровья, целью оздоровительной физической культуры является формирование активной жизненной позиции и полноценного образа жизни.

За последние десятилетия спрос на здоровый образ жизни и занятия спортом существенно увеличился в России. Для повышения эффективности спортивной работы с населением необходимо стимулировать развитие физкультурно-спортивных клубов по месту жительства и работы граждан. В различных населенных пунктах строятся новые спортивные

комплексы, открываются фитнес-центры и тренажерные залы. Помимо поддержки спортивных клубов и других организаций необходимо создание условий для самостоятельных занятий. Это значительно повышает доступность занятий спортом для всех групп населения. В России проводится множество программ и мероприятий, направленных на развитие оздоровительной физической культуры, которые способствуют снижению уровня заболеваемости, укреплению здоровья и формированию здорового образа жизни во всех возрастных группах населения.

Доля самостоятельно занимающихся людей составляет 8,5% от общего числа постоянно занимающихся физической культурой и спортом россиян. Для повышения этого показателя необходимо в первую очередь оптимизировать подход к развитию инфраструктуры массового спорта в зоне шаговой доступности и создать возможности использования объектов спорта образовательных организаций учащимися.

Ежегодно увеличивающийся спрос на физкультурно оздоровительные услуги - один из ключевых факторов развития спортивной индустрии.

Приоритетным направлением государственной политики в сфере развития физической культуры и массового спорта является обеспечение возможностей для граждан систематически заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Еще одним важным направлением развития оздоровительной физической культуры является проведение массовых спортивных мероприятий. Количество людей, участвующих в марафонах, велопробегах, лыжных гонках и других соревнованиях, постоянно растет. Это способствует популяризации здорового образа жизни и мотивирует людей заниматься спортом. Одной из успешных программ является программа "Здоровье", которая включает в себя спортивные события, фитнес-тренировки, занятия плаванием, йогой и психофизиологической релаксацией.

Помимо этого, в России активно развиваются оздоровительные программы для различных возрастных групп. Для детей и подростков создаются специализированные спортивные школы и секции, которые помогают им развивать физические способности и поддерживать здоровье. Также разрабатываются специальные образовательные программы и проводятся спортивные соревнования. Студенты и школьники активно принимают участие в спортивных секциях и клубах, что способствует формированию здорового образа жизни и развитию физических способностей. В них принимает участие около 200 тыс. человек. Созданы студенческие спортивные лиги по 15 видам спорта (баскетболу, футболу, боксу, дзюдо, настольному теннису, тхэквондо, волейболу, парусному спорту и т.д.). Более того, существуют программы для пожилых людей, которые помогают им поддерживать активный образ жизни.

Всего в стране ежегодно проводится свыше 150 спортивных мероприятий для школьников. Общая численность их участников превышает 9,5 млн. человек.

Дальнейшее повышение качества обучения по предмету, сокращение числа освобожденных от занятий зависят как от состояния материально технической базы, так и от заинтересованности учителей в освоении и применении новых образовательных методик, форм и методов организации физкультурно спортивной работы.

Приоритетными направлениями пропаганды физической культуры и здорового образа жизни являются:

- популяризация ценностей спорта и Олимпийского движения в СМИ;
- проведение мероприятий по популяризации здорового образа жизни с привлечением спортивных специалистов, спортсменов, общественных деятелей;
- обеспечение сотрудничества с общероссийскими телеканалами для создания программ физкультурно оздоровительной тематики;
- информационное сопровождение крупнейших спортивных проектов, участия российских спортсменов в международных соревнованиях, освещение вопросов развития физической культуры;

- создание и распространение кино, теле , радиопрограмм, печатной продукции, создание и поддержка интернет ресурсов по пропаганде здорового образа жизни

Оздоровительная физическая культура также находит поддержку в частном секторе. Фитнес-клубы, спортивные центры и тренажерные залы предлагают широкий спектр услуг для тех, кто предпочитает индивидуальные тренировки.

Однако, даже если в некоторых регионах это не так развито, это не значит, что не получится вести активный образ жизни. Кроме того, люди, у которых нет времени на фитнес-клубы и спортивные центры, могут сделать выбор в пользу домашних тренировок. Существуют упражнения, с которыми справятся все:

Делайте зарядку. Она займёт не больше 10 минут, но поможет взбодриться и настроиться на активный день.

Ходите пешком при любом удобном случае. Это снижает тягу к сладкому, улучшает иммунитет, защищает от заболеваний суставов, помогает бороться со стрессом и поднимает настроение.

Поднимайтесь по лестнице. Это тренирует сердце, укрепляет мышцы ног и помогает сжигать больше калорий, чем обычная ходьба.

Играйте в подвижные игры. С детьми можно играть в догонялки, наперегонки, в классики и снежки, лепить снеговиков, устраивать охоту на тролля, перепрыгивать через трещины в асфальте и цветные плитки на тротуаре.

Поставьте специальные напоминания. Некоторые фитнес-браслеты позволяют установить напоминание о том, что вы засиделись. Используйте эту функцию или просто ставьте будильник через каждые 30–60 минут.

Танцуйте. Это хорошая кардио нагрузка, которая поможет сбросить стресс и испытать море положительных эмоций.

Растягивайтесь на рабочем месте. Простые упражнения разгонят кровь, растянут мышцы, застывшие от долгого сидения, и помогут предотвратить негативные изменения.

Проводите любое ожидание активно. Можно делать упражнения с весом собственного тела, например, связку из 10 отжиманий, 20 приседаний и 30 секунд в планке.

Важно отметить, что развитие оздоровительной физической культуры в России также связано с усилением международного сотрудничества в области физической активности и спорта. В стране проводятся международные спортивные соревнования, включая Олимпийские игры, чемпионаты мира, а также разные международные тренировочные лагеря и стажировки для спортсменов.

Развитие оздоровительной физической культуры в России является одним из приоритетных направлений государственной политики, а также играет важную роль в повышении качества и продолжительности жизни граждан. Государство, общественные организации, спортивные объединения и частные компании активно сотрудничают для проведения мероприятий, создания инфраструктуры и внедрения новых технологий в сферу спорта. Оздоровительная физическая культура становится все более доступной и привлекательной для широкой аудитории, что положительно сказывается на общественном здоровье страны.

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-massovogo-sporta-fizicheskogo-vozpitanija-i-zdorovogo-obraza-zhizni-v-rossii/viewer>
2. <https://infourok.ru/razvitie-massovoy-i-ozdorovitelnoy-fizicheskoy-kulturi-rf-1203159.html>
3. Дружинина В.Р., Беспалова Н.А. ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МАССОВОГО СПОРТА // Вестник науки №5 (62) том 1. С. 501 - 507. 2023 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/8065> (дата обращения: 11.02.2024 г.)

Кононенко А.В. Мешкова В.Д.

Влияние физических упражнений на повышение уровня функционального состояния организма студента

*Южно-Российский институт управления-филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-599

Аннотация

В данной статье рассматриваются основные особенности и исследования влияния физических упражнений на повышение уровня функционального состояния организма студента, в частности, рассмотрены основные механизмы влияния физической активности на физиологические процессы в организме. В работе был проведен подробный анализ результатов различных научно-тематических исследований и статистических данных, которые подтверждают позитивное влияние физических упражнений на уровень функционального состояния организма, включая улучшение работы дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а также увеличение выносливости организма и снижение стресса.

Ключевые слова: физические упражнения, функциональное состояние организма, физическая активность, выносливость, здоровье, физиологические показатели, физическая подготовка, студенты.

Abstract

This article discusses the main features and studies of the effect of physical exercise on increasing the level of the functional state of the student's body, in particular, the main mechanisms of the influence of physical activity on physiological processes in the body are considered. The work carried out a detailed analysis of the results of various scientific case studies and statistical data that confirm the positive effect of physical exercise on the level of functional state of the body, including improving the functioning of the respiratory and cardiovascular systems, as well as increasing the body's endurance and reducing stress.

Keywords: physical exercises, functional state of the body, physical activity, endurance, health, physiological indicators, physical fitness, students.

По рекомендации ВОЗ здоровье определяется как телесное, душевное и социальное благополучие человека. Следовательно, у абсолютно здорового человека не может наблюдаться каких-либо патологических отклонений. Однако, несмотря на государственные меры по оздоровлению молодежи, в том числе студентов высшей школы, количество имеющих различного рода отклонения в состоянии здоровья с каждым годом увеличивается, что представляет собой негативную динамику. На сегодняшний день около 14,2% от общего числа студентов имеют некоторые отклонения в состоянии здоровья и распределены в специальные и оздоровительные группы подготовки. Основываясь на статистических данных, большой процент студентов страдает миопией, имеют заболевания сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта [1]. Целью настоящей статьи является определение влияния физической активности на уровень функционального состояния организма студентов.

Физическая активность, по мнению современных ученых, является видом деятельности человека, при котором происходит стимуляция обменных процессов в скелетной мускулатуре и приводит к сокращению мышечных волокон за счет движения тела в пространстве. Физическая активность помогает поддерживать здоровый вес, укреплять сердечно-сосудистую систему, укреплять мускулатуру, а также повышать гибкость и улучшать координацию движений.

Считается, что одним из наиболее распространенных и эффективных видов физической активности являются аэробные нагрузки, при которых мышцы работают в режиме высокой интенсивности в течение длительного промежутка времени. В основном, аэробными являются

те упражнения, которые требуют постоянного, непрерывного поступления кислорода в организм для поддержания высокой интенсивности тренировки. Следовательно, данные упражнения способствуют улучшению усвоения кислорода организмом, предотвращают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний посредством улучшения работы сердца, препятствуют возникновению ишемии. К аэробным упражнениям относят бег, плавание, велосипед, различные групповые тренировки (аэробика, зумба). Следует отметить, что аэробные нагрузки рекомендуется проводить не более 3-4 раз в неделю длительностью не более 30-60 минут, однако, перед началом любой тренировки необходимо проконсультироваться с врачом, поскольку у каждого могут иметься определенные противопоказания.

Анаэробные, или же силовые нагрузки. При данном виде нагрузок мышцы работают на высокой интенсивности в течение короткого периода времени без достаточного доступа кислорода, в отличие от аэробных нагрузок. Анаэробные нагрузки способствуют наращиванию мышечной массы и стимулируют рост костных тканей, улучшается обмен веществ. Как правило, анаэробные нагрузки включают в себя различные силовые тренировки (жим лежа, приседания со штангой, гантелями, TRX и прочее), интервальные тренировки (чередование высокоинтенсивных упражнений с периодами активного отдыха), спринт, CrossFit.

Физическая активность, направленная на развитие нейромоторики, способствует развитию нервной и мышечной систем, развивает ловкость, равновесие, координацию движений, а также помогает формированию правильных двигательных навыков и улучшению функциональных способностей организма. Примеры такой активности включают в себя упражнения на равновесие (например, ходьбу по неустойчивой поверхности), на координацию (прыжки на месте, упражнения с мячом), на скорость реакции (тренировки с использованием меток) и различные танцевальные движения. [2].

Регулярная физическая активность способствует улучшению липидного слоя крови, предотвращает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, увеличивая эффективность работы сердца и укрепляя сосуды, помогает сбалансировать потребление и расход энергии, способствует снижению массы тела, тем самым предотвращая риск развития ожирения посредством сжигания лишних килокалорий, ускоряя метаболизм. Регулярные тренировки укрепляют мышцы, улучшают их эластичность и гибкость, выносливость. Следует отметить, что физическая активность способствует увеличению легочной вентиляции, кислородоприемности и, тем самым, улучшению эффективной работы легких. Физически активные люди чаще имеют хорошее самочувствие и настроение, более устойчивы к стрессам и имеют меньший риск развития депрессии, имеют регулярный режим сна [3].

Выполняя физические упражнения, человек приобретает необходимые навыки и улучшает общее состояние организма, необходимое для функционирования в течение дня. В соответствии с этим, в ВУЗах введена учебная дисциплина – физическая культура, реализующая возможности оптимального физического развития человека, всестороннего совершенствования присущих ему физических свойств и подготавливающая индивида к дальнейшей трудовой и общественной деятельности [4].

Оценивая влияние физической активности на функциональное состояние организма среди студентов, следует отметить, что по результатам исследований, проводимых Санкт-Петербургским государственным университетом, отмечена зависимость показателей функционального состояния организма студентов высшей школы от объема физической активности на период обучения в университете. Данный показатель четко прослеживается при выполнении студентами нормы физической активности, что является, на наш взгляд, одним из основных показателей благотворного влияния физической активности на общее состояние здоровья студентов и их активной рабочей деятельности [5]. В целом, физическая активность

играет важную роль в повышении уровня функционального состояния организма студентов, обеспечивая здоровье и популяризацию здорового и активного образа жизни в дальнейшем.

1. Корноухов, Д. В. Сравнительный анализ влияния оздоровительной физической культуры на уровень здоровья студентов / Д. В. Корноухов, И. О. Киреев, С. А. Авдюшенко // Актуальные вопросы в педагогических, медико-биологических и психологических аспектах физической культуры и спорта : Межвузовский сборник научных статей межвузовской научно-практической конференции памяти олимпийского чемпиона Н.В. Пузанова, Санкт-Петербург, 07 апреля 2022 года. – Санкт-Петербург: Военно-медицинская академия имени С.М.Кирова, 2022. – С. 109-115. – EDN HDCBLO.
2. Калашникова Раиса Викторовна, Первалова Лидия Эдуардовна ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ЕЁ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // E-Scio. 2023. №3 (78). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-aktivnost-i-eyo-vliyanie-na-zdorovie-cheloveka> (дата обращения: 10.04.2024).
3. Влияние физической активности на здоровье человека. ГБУ РО «КБ им Н.А. Семашко» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://old.семашко62.рф/naucно-popularnye/terapia/vlianie-fiziceskaa-aktivnosti-na-zdorove-celoveka> (Дата обращения: 12.04.2024)
4. Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 18 мая 2018 года. – Саратов: Издательство "Саратовский источник", 2018. – 351 с. – ISBN 978-5-91879-824-9. – EDN XVNVJJ.
5. Влияние регулярных занятий физической культурой на функциональное состояние организма студентов / С. Ш. Намозова, Ш. З. Хуббиев, Л. В. Шадрин, Р. С. Минвалеев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 10. – С. 23-25. – EDN UXQEID.

Кремнева В.Н. Макарова Л.О.

Формирование основ зож у подростков как педагогическая проблема

*Петрозаводский Государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-600

Аннотация

Актуальность работы заключается в том, что здоровье считается самой важной составляющей для полноценного существования. Данное явление можно охарактеризовать как полное физическое, психологическое, социальное равновесие и благополучие человека. Мы ставим перед собой цель - определить особенности технологии формирования основ здорового образа жизни у школьников 11-15 лет. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: рассмотреть современные подходы к пониманию ЗОЖ; выявить проблемы в формировании представлений о ЗОЖ у школьников 11-15 лет; выявить методы формирования представлений о здоровом образе жизни в работе со школьниками 11-15 лет; методом опроса провести анкетирование среди школьников 11-15 лет. Таким образом, наше исследование может послужить основой для дальнейшего и более углубленного изучения данной проблемы, а также стать актуальным для дальнейших методических разработок для учителей-словесников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физические упражнения, физическая активность, двигательная активность.

Abstract

The relevance of the work lies in the fact that health is considered the most important component for a full existence. This phenomenon can be characterized as complete physical, psychological, social balance and well-being of a person. We set ourselves a goal - to determine the features of the technology for forming the foundations of a healthy lifestyle in schoolchildren aged 11-15 years. To achieve this goal, it is necessary to solve the following tasks: consider modern approaches to understanding a healthy lifestyle; identify problems in the formation of ideas about healthy lifestyle among schoolchildren aged 11-15 years; identify methods for forming ideas about a healthy lifestyle when working with schoolchildren aged 11-15 years; using a survey method to conduct a survey

among schoolchildren aged 11-15 years. Thus, our study can serve as the basis for further and more in-depth study of this problem, and also become relevant for further methodological developments for language teachers.

Keywords: healthy lifestyle, exercise, physical activity, physical activity.

Мы провели анкетирование в СОШ №4 г. Сортавала среди подростков, а именно среди учеников 6-8 классов. Общее количество респондентов – 75 человек, из них 40 девушек и 35 юношей, возраст которых 11-15 лет. По итогам анкетирования мы выяснили, что 60% (45 чел.) ведут ЗОЖ – то есть, занимаются физической культурой, поддерживают правильное питание, много проводят времени на свежем воздухе. Что касается вредных привычек, около 13% (10 чел.) признались, что используют электронные сигареты, около 66% (50 чел.) часто употребляют газированные напитки, энергетики, а также фастфуд. Интересно, что 96% опрошенных (72 чел.) отметили у себя привычку много времени проводить за гаджетами. На последний вопрос, касающийся участия в акциях в поддержку ЗОЖ, 93% (70 чел.) ответили положительно. Кроме того, респонденты приводили следующие примеры таких мероприятий: спортивные соревнования, день здоровья (участие в конкурсах), марафоны, эстафеты.

Исходя из данных анкетирования, можно сделать такие выводы:

- 1) Большинство опрошенных ведут ЗОЖ (60%);
- 2) Самые актуальные проблемы, разрушающие ведение ЗОЖ у подростков – употребление вредной пищи (фастфуд, газировки), а также проведение большого количества времени за экранами гаджетов;
- 3) Большинство опрошенных участвуют в мероприятиях, формирующих основ ЗОЖ у подростков.

Формирование основ ЗОЖ у подростков на уроках русского языка и литературы

Формирование основ ЗОЖ у подростков является актуальной педагогической проблемой. Как мы уже отметили в первой части работы, этот процесс многоуровневый, длительный и представляет собой совокупность нескольких факторов. Самым решающим фактором, по нашему мнению, выступают нравственные установки, мировоззренческие взгляды, главным образом влияющие на формирование правильного образа жизни. Как известно, школа для подростков становится вторым домом, а учитель – наставником. Таким образом, часть ответственности за формирование мировоззрения и нравственности падает на плечи учителя. Именно поэтому мы бы хотели предложить некоторые приемы проведения уроков русского языка и литературы, которые помогут сформировать правильное представление о ЗОЖе.

Давайте начнем с уроков русского языка. Первое, что учитель может предложить ученикам в качестве работы – это изучение пословиц и поговорок, в которых содержится народная мудрость и опыт поколений. Именно с такой точки зрения стоит рассматривать такие примеры, как: здоровье дороже богатства; держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле; двигайся больше, проживёшь дольше; береги платье снова, здоровье смолоду; добрый человек здоровее злого; утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой; лук семь недуг лечит; в здоровом теле — здоровый дух; чистота – залог здоровья. Важно отметить разносторонность пословиц и поговорок: они могут отражать советы по ведению правильного образа жизни, показывать ценность здоровья, прививать нормы личной гигиены, а также объяснять значимую роль психического здоровья.

Задание может выглядеть таким образом:

Прочитайте ниже приведенные пословицы. Какой теме они посвящены? Разделите их по следующим группам: а)советы по здоровью, б)важно беречь здоровье, в)здоровье – это соединение физической и умственной активности.

Здоровье дороже богатства; держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле; двигайся больше, проживёшь дольше; береги платье снова, здоровье смолоду; добрый человек здоровее злого; утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой; лук семь недуг лечит; в здоровом теле — здоровый дух; чистота – залог здоровья.

Следующее, что важно отметить – уроки русского языка должны помогать в развитии речи. Это может быть выражено в заданиях на чтение текста, анализ текста, создание авторского текста, например. Учитель может предложить выполнить разного рода задания по развитию речи на определенные темы:

«Мой обычный день»;

«Чем я питаюсь»;

«Мое любимое времяпрепровождение на свежем воздухе».

На эти темы учитель может предложить составить рассказ, написать сочинение, или организовать таким образом работу в парах, где к основному заданию можно добавить оценивание рассказа соседа с точки зрения ведения ЗОЖ.

Кроме того, для развития речи необходимо правильное воспроизведение звуков (фонетических единиц), ученики учатся их отличать, отмечать их смысловозначительную функцию в контексте. Мы считаем, что можно совместить урок по развитию речи с формированием здорового образа жизни подростка.

Задание может выглядеть таким образом:

Прочитайте текст. Теперь, зажмите нос пальцами, чтобы получить болезненный оттенок голоса. Прочитайте текст заново. Остался ли текст таким же понятным? Почему?

Роняет лес багряный свой убор,

Сребрит мороз увянувшее поле,

Проглянет день как будто поневоле

И скроется за край окружных гор. («19 октября», А. С. Пушкин)

Суть заключается в следующем: когда мы болеем, например, простудой, наш нос заложен, горло першит, нашу речь трудно воспринимать. Таким образом, мы подмечаем важность поддержания здоровья. Чтобы текст был актуальным для учеников, можно взять произведения из программы по литературе.

И, начиная говорить об уроках литературы, нам необходимо отметить, что из результатов нашего анкетирования выяснилось: главная проблема – проведение свободного времени за экранами гаджетов и употребление фастфуда. Мы считаем, что эффективным будет не использовать запреты и осуждение такого образа жизни, а скорее использовать примеры героев и самих писателей, которые ведут здоровый образ жизни. Конечно, мы можем использовать и антипримеры, но с оговоркой, что образ жизни таких героев не является показательным примером.

Кроме того, учитель - словесник может предложить написать сочинение на одну из актуальных тем поддержания ЗОЖа:

«Как я провел лето»;

«Мой любимый вид спорта»;

«Культура здоровой пищи».

Таким образом, нами были предложены некоторые задания для уроков учителей-словесников для пропаганды здорового образа жизни. Мы ориентировались на результаты проведенного нами анкетирования, а также обращались к методическим работам, посвященным специфике предметов русского языка и литературы. Кроме того, основой для понимания цели работы выступили теоретические аспекты формирования здорового образа жизни, а также технологии формирования ЗОЖа у подростков.

Нами была достигнута цель - определить особенности технологии формирования основ здорового образа жизни у школьников 11-15 лет.

Для достижения поставленной цели мы совершили следующие действия:

1. Рассмотрели современные подходы к пониманию ЗОЖ;
2. Описали основные компоненты здорового образа жизни;
3. Охарактеризовали роль физической культуры в ЗОЖ;
4. Обозначили особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у подростков;

5. Выявили проблемы в формировании представлений о ЗОЖ у школьников 11-15 лет;
6. Выявили методы формирования представлений о здоровом образе жизни в работе со школьниками 11-15 лет;
7. Провели анкетирование среди подростков;
8. Предложили свои методы решения проблемы в формировании представлений о ЗОЖ у подростков (в рамках уроков русского языка и литературы).

1. Абдурашитова Ш.А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения / Ш.А. Абдурашитова // Молодой ученый. – 2017. – №7. – С. 128-131.
2. Анастасова Л. П., Кучменко В. С. Цехмистренко Т. А. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие. Москва: Вентана-Граф. 2015. С.258.
3. Анашкина О.М. Мотивация к здоровому образу жизни на уроках и секциях по физической культуре / О.М. Анашкина // Экопрофилактика, оздоровительные и спортивно-тренировочные технологии / под общ. ред. Д.В. Воробьева, Н.В. Тимушкиной. – Саратов: Саратовский источник, 2018. – С. 368-373.
4. Ахмадуллина Х. М. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учебное пособие / Х.М. Ахмадуллина, У.З. Ахмадуллин. – Уфа: Изд-во Акад. ВЭГУ, 2017. – 299 с.

Кудрявцева А.И., Пермина Д.А., Хабибуллин А.Б.

Понятие «здоровье», критерии его оценки

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-601

Аннотация

Теоретические представления о здоровье человека являются фундаментальными концепциями, которые формируют основу для понимания и оценки состояния здоровья. В медицине и общественных науках существует множество теоретических моделей и подходов, которые стремятся описать и объяснить разнообразные аспекты человеческого здоровья. В данном тексте мы рассмотрим некоторые из основных теоретических представлений о здоровье человека.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, социальная активность, клинические критерии, биомаркеры.

Abstract

Theoretical concepts of human health are fundamental concepts that form the basis for understanding and evaluating the state of health. In medicine and the social sciences, there are many theoretical models and approaches that seek to describe and explain various aspects of human health. In this text, we will look at some of the basic theoretical concepts of human health.

Keywords: health, healthy lifestyle, social activity, clinical criteria, biomarkers.

Цель исследования

Изучить теоретические основы понятия «здоровье».

Для этого были поставлены следующие задачи:

1. 1)Изучить теоретические представления о здоровье;
2. 2)Рассмотреть критерии оценки здоровья;
3. 3)Провести социологическое исследование среди студентов КГЭУ.

Методы исследования

В ходе исследования были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы и нормативных документов. Проведено собственное

социологическое исследование на базе студентов 1-2 курса Казанского государственного энергетического университета в количестве 60 человек.

Введение

Здоровье – является основой жизни каждого человека. В связи с чем, поддержание своего здоровья в отличной форме, является необходимостью всех людей.

Результаты исследования

Одно из наиболее распространенных представлений о здоровье человека основывается на концепции биомедицинской модели здоровья. Эта модель была разработана в XIX веке и с тех пор стала доминирующей в западной медицине. Согласно биомедицинской модели, здоровье определяется как отсутствие заболеваний и физических травм. В этой модели основным объектом исследования является организм человека, а патология рассматривается как результат биологических нарушений.

Однако, несмотря на широкое применение биомедицинской модели, многие ученые и практики пришли к выводу, что она ограничена в своем понимании здоровья и не учитывает социальные, психологические и экологические факторы, влияющие на состояние человека. В связи с этим, были разработаны более комплексные теоретические представления о здоровье, которые включают в себя различные аспекты человеческой жизни [1].

Одним из таких подходов является модель здоровья, разработанная Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). Согласно этой модели, здоровье определяется как "состояние полного физического, mental и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических недостатков". Это определение подчеркивает важность не только физического здоровья, но и психического и социального благополучия человека.

Еще одним важным теоретическим представлением о здоровье человека является концепция "здорового образа жизни". В рамках этой концепции здоровье рассматривается как результат активного выбора человека и его способность контролировать свои действия и поведение. Здоровый образ жизни предполагает активную физическую активность, здоровую диету, отказ от вредных привычек, таких как курение и чрезмерное употребление алкоголя, а также стремление к духовному и эмоциональному развитию [2].

Также существует теория устойчивости, или "теория устойчивого здоровья", которая подчеркивает важность баланса и устойчивости в жизни человека. Согласно этой теории, здоровье достигается путем создания устойчивого баланса между различными аспектами жизни, такими как работа, отдых, семья, друзья и хобби. Устойчивость здоровья предполагает способность адаптироваться к изменениям и стрессам жизни, а также поддержание оптимального уровня физической, mental и социальной активности.

В 2024 году среди студентов 1-2 курса КГЭУ нами было проведено исследование. Целью которого было выяснить, что для студентов значит здоровье. В результате мы получили, что для 50% опрошенных, здоровье – это отсутствие болезней, хорошее самочувствие, для 20%, здоровье – хорошая физическая форма, для 30%, здоровье – это стабильное эмоциональное состояние, благодаря которому, у человека не развиваются многие болезни.

Критерии оценки здоровья являются важными инструментами для определения состояния здоровья человека и для разработки эффективных стратегий в области здравоохранения. Они помогают врачам, исследователям и политикам оценить степень успеха в улучшении здоровья населения и идентифицировать области, в которых требуются дополнительные усилия. Далее мы рассмотрим основные критерии оценки здоровья, их применение и значение в современном обществе [3].

1. Клинические критерии

Клинические критерии являются традиционными и наиболее распространенными в медицине. Они включают в себя измерение различных физиологических показателей, таких как температура тела, пульс, артериальное давление, вес и рост. Кроме того, врачи могут использовать специальные тесты и диагностические процедуры, такие как анализы крови, УЗИ, рентген и др. для оценки состояния здоровья пациента.

2. Биомаркеры

Биомаркеры - это биологические маркеры, которые могут служить индикатором здоровья человека. Они могут быть определены путем измерения различных химических веществ и белков в крови, моче или других биологических жидкостях. Примерами биомаркеров могут быть уровень холестерина, глюкозы в крови, инсулина, а также маркеры воспаления и окислительного стресса.

3. Функциональные критерии

Функциональные критерии оценивают способность человека выполнять повседневные задачи и удовлетворять свои физические потребности. Они включают в себя оценку двигательных навыков, когнитивных способностей, социальных навыков и эмоционального благополучия. Примерами функциональных критериев могут быть способность к самостоятельному передвижению, умственные способности, навыки общения и способность к самостоятельной гигиене [4].

4. Критерии качества жизни

Критерии качества жизни оценивают степень удовлетворенности человека своим физическим, эмоциональным и социальным благополучием. Они могут включать в себя измерение удовлетворенности работой, отношениями с семьей и друзьями, финансовой стабильностью и доступностью культурных и развлекательных мероприятий.

5. Клинические исходы

Клинические исходы - это конечные результаты лечения или профилактики, которые отражают улучшение или ухудшение состояния здоровья пациента. Примерами клинических исходов могут быть снижение частоты приступов, улучшение качества жизни или увеличение продолжительности жизни.

6. Эпидемиологические критерии

Эпидемиологические критерии оценивают состояние здоровья в популяции, включая такие показатели, как смертность, заболеваемость и инвалидность. Они могут быть определены путем анализа статистических данных, таких как смертность от конкретных заболеваний, распространенность определенных патологий или продолжительность жизни.

7. Экономические критерии

Экономические критерии оценивают финансовые аспекты здоровья, включая затраты на здравоохранение и уровень доступности медицинских услуг. Они могут включать в себя анализ стоимости лечения, затрат на профилактику, доступности лекарств и медицинских услуг [5].

Выводы

Таким образом, критерии оценки здоровья являются многомерными и включают в себя различные аспекты физического, психологического и социального благополучия человека.

Теоретические представления о здоровье человека являются разнообразными и охватывают широкий спектр аспектов жизни. От биомедицинской модели, которая фокусируется на физических аспектах здоровья, до более комплексных подходов, таких как модель ВОЗ и концепция здорового образа жизни, теоретические представления о здоровье человека служат основой для понимания и оценки состояния здоровья и способствуют разработки эффективных стратегий для его поддержания и совершенствования.

1. Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей. // Магистр. 2019. – №3. – С. 30-38.
2. Здоровье населения в Сибири. – Новосибирск: СО РАМН, 2020. – 128 с.
3. Казин Э. М. (ред.) Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика. – Кемерово: Изд-во КРИПКИПРО, 2021. – 394 с.
4. Малярчук Н. Н. Культура здоровья педагога. – Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 2018. – 192 с.
5. Овчаров Е. А., Радионова Л. В., Борш Е. Е. Здоровье школьников (медико-социальные, экологические и педагогические аспекты): учебное пособие. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. пед. ин-та, 2020. – 392 с.

Кузнецов М.А., Солодилова Е.С.

Технологии и устройства влияющие на наш спорт

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики
(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-602

Аннотация

В данной статье рассматривается тенденция интеграции современных технологий в спортивную индустрию, начиная с первого использования секундомера в 19 веке и заканчивая современными устройствами, такими как умные фитнес-браслеты, виртуальная реальность и дополненная реальность. Особое внимание уделяется влиянию этих технологий на тренировочные процессы, анализ данных о спортивной деятельности и создание индивидуальной спортивной экипировки.

Ключевые слова: физкультура, Информационные технологии, гаджеты, приложения, спорт, тренировки.

Abstract

This paper examines the trend of integrating modern technology into the sports industry, from the first use of the stopwatch in the 19th century to modern devices such as smart fitness bracelets, virtual reality and augmented reality. Particular attention is paid to the impact of these technologies on training processes, analysing performance data and creating personalised sports equipment.

Keywords: exercise, Information technology, gadgets, apps, sports, training.

Введение

Современная инженерия вышла на новый уровень, и кардинально изменили нам правила игры в спорте начиная обучением и заканчивая улучшением спортивных результатов, и впечатлением большинства болельщиков в том или ином спорте.

Ближе к 19 веку началось использование технологий, тогда, когда был изобретен секундомер, помогающий тренерам наблюдать за прогрессией спортсменов, учеников.

Кроме первого использования секундомера, одна из первых областей в которых применялись технологии стало плавание. Использование специальных костюмов из резины и других материалов, способствующих снижению сопротивления воды, повышению скорости плавания.

Уже ближе к 20 веку технологии начали обретать огромный спрос в нашем мире.

Связь между спортом и современными технологиями стала все более неразрывной. Благодаря прогрессу в высоких технологиях, тренировочные процессы получили новые возможности, результаты стали более аналитичными, а спортсмены обрели дополнительные пути для совершенствования. Расширился спектр использования различных технологий.

В беге технологии играют важную роль, те же самые беговые кроссовки, которые изготавливаются из легких материалов и имеют дополнительные амортизации, которые уменьшают нагрузку на суставы и снижают риск получения травм, уникальные подошвы, помогающие улучшить сцепление с поверхностью во время старта, повышая скорость бега по дистанции в целом. Важный элемент в спортивных устройствах/техниках являются различные виды треков и дорожек, и системы контроля безопасности, которые помогают предотвратить ЧП.

В представленной статье мы обсудим влияние конкретных технологий.

Умные фитнес браслеты

Возьмем на рассмотрение одно из устройств, которое на данный момент является самым популярным и имеющим спрос на современные технологии, это Mi-Band - умный фитнес браслет, созданный специально для спортсменов, для любителей активного образа жизни.

Mi-Band оснащен датчиками, способными мониторить пульс, уровень физической активности, количество шагов, качество сна и даже уровень стресса. Устройство

синхронизируется с любым мобильным приложением, где пользователь может увидеть подробные отчеты и статистику о своей тренировочной деятельности, установка таймера

Фитнес-браслеты достаточно миниатюрные и приспособлены к использованию в любых условиях для спортсменов, помогают очень людям, которые занимаются плаванием.

Виртуальная реальность и Дополненная реальность

Виртуальная реальность и дополненная реальность открывают новые возможности для симуляции спортивных тренировок, создания интерактивных соревнований и улучшения ментального тренинга. VR-шлемы позволяют спортсменам погрузиться в виртуальные миры для тренировок и соревнований, в то время как AR-технологии помогают создавать уникальные виды соревнований.

На данный момент времени, они довольно ограничены в использовании. Данные технологии на стадии экспериментирования, доработки различных программ.

Применяется виртуальная реальность для тренировок и подготовки спортсменов, позволяют симулировать им различные условия и ситуации возникающие в реальной жизни, и во время соревнований.

Оцифровка тренировок спортсмена

Теперь поговорим о принципе работы тех же миниатюрных фитнес-браслетов Mi-Band.

Оцифровка используется для записи, анализа и мониторинга параметров с целью повышения эффективности и достижения результатов.

Для этого требуются данные о физической активности, скорости, пульса, давления, расстояния от точки А и В, фиксируются в различных умных устройствах (умные весы, умные часы, фитнес браслеты, приложения для смартфонов и другое)

Данные анализируются для определения индивидуальных тренировочных показателей спортсмена, его прогресса, уровня усталости, происходит корректировка тренировочных программ в соответствии полученной информации от программных ассистентов.

Так же благодаря этим технологиям, многие программисты создают программы для магазинов приложений, чтобы людям было удобнее фиксировать, запоминать, и развиваться в спортивном плане.

Помимо этого, различные технологии используются тренерами. Профессионалы применяют в работе продвинутые датчики, трекеры, жилеты, для анализа, и вывода команды на новую ступень развития спорта.

3D-печать для создания индивидуальной спортивной экипировки

3D-печать для создания индивидуальной спортивной экипировки представляет собой инновационную технологию, которая позволяет спортсменам получить персонализированную экипировку, полностью соответствующую их потребностям и физиологии. Вот некоторые ключевые аспекты этого процесса.

Благодаря новым технологиям 3D-печати спортсмены могут получить спортивную экипировку, созданную специально для них. Это позволяет учитывать особенности и требования каждого спортсмена, а также добавлять индивидуальные элементы в дизайн. С помощью 3D-печати возможно изготавливать предметы спортивной одежды и обуви, которые точно соответствуют форме и размерам тела спортсмена. Это обеспечивает идеальную подгонку, комфорт и улучшает производительность во время тренировок и соревнований.

При помощи него можно создавать эту экипировку быстро и эффективно, нежели традиционные методы производства

В процессе 3D-печати можно использовать различные передовые материалы, которые обладают определенными свойствами, такими как гибкость, прочность, воздухопроницаемость и другие. Это позволяет создавать экипировку, которая оптимально сочетает в себе все необходимые характеристики.

Гибкость 3D-печати позволяет спортивным брендам и дизайнерам экспериментировать с формами, текстурами и конструкциями спортивной экипировки, применяя инновационные подходы и находя оптимальные решения для улучшения производительности спортсменов.

Заключение

Хочется сказать, что тенденции развития технологий в спорте идут в сторону еще более глубокой интеграции электроники. В будущем можно ожидать расширенное применение виртуальной реальности и дополненной реальности для улучшения тренировочных процессов и создания уникальных спортивных опытов.

Таким образом, интеграция технологий в мир спорта приводит к новым возможностям для улучшения производительности, анализа данных и развития спортивного опыта, как для спортсменов, так и для зрителей.

Инновации продолжают влиять на спорт!

1. "Спорт и технологии: взаимосвязь и влияние" – книга Глинина К.С, Ягудин Д.Р
2. "Инновационные технологии в спорте: преимущества и недостатки" - книга Захира Бутаева
3. "Как цифровые устройства меняют спорт" – исследование Егоровой Н.М
4. "Электронные тренировочные устройства в современном спорте" – книга Калинина В.С, Машичев А.С
5. "Влияние искусственного интеллекта на современный спорт" – научная статья Тагирова Е.Л, Тагирова В.В, Ушакова О.Г

Кузнецова И. Б., Радченко Д.А., Сухарева В.В. Спортивный туризм как вид спорта

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-603

Аннотация

Научная статья посвящена исследованию спортивного туризма как уникального вида спорта, объединяющего физическую активность, природу и приключения. В статье рассматривается сущность спортивного туризма, его особенности и значение для здоровья человека. Основной целью исследования является выявление основных характеристик спортивного туризма, его разновидностей и влияния на физическое и психическое развитие участников.

Ключевые слова: tourism, sports, physical activity, health, recreation

Abstract

The scientific article is devoted to the study of sports tourism as a unique sport that combines physical activity, nature and adventure. The article discusses the essence of sports tourism, its features and importance for human health. The main goal of the study is to identify the main characteristics of sports tourism, its varieties and impact on the physical and mental development of participants.

Keywords: Gymnastic sport, rhythmic gymnastics, expressiveness, music, emotionality.

Сегодня туризм – это активно развивающаяся сфера экономики, социально-экономический показатель состояния общества, который в последнее время имеет тенденции преимущественно к росту. Все больше и больше людей хотят провести время вне дома в поисках новых для себя мест и увлечений. Некоторые предпочитают культурно-познавательный отдых, другие – оздоровительный, а кто-то – природный. Но туризм не всегда связан только с культурной или оздоровительной составляющей; туристы, увлекающиеся здоровым образом жизни, пытаются объединить «приятное с полезным», занимаясь физической активностью во время отдыха. Такой подход к проведению времени носит название «спортивный туризм».

Таким образом, спортивный туризм – это вид спорта, который совмещает физическую активность и путешествие, что позволяет получить новые эмоции, впечатления и опыт за счет посещения новых интересных мест, которые обычный турист, скорее всего, не посетит. [1]

Спортивный туризм начинает свою историю еще четыре столетия назад. Уже во времена Петра 1 поощрялись подобные начинания. Но как отдельный вид спорта он появился примерно 80 лет назад. Так, например, 1 января 1940 года спортивный туризм даже включили в комплекс ГТО, также появлялись секции спортивного туризма и особое значение имели восхождения в гору, что в дальнейшем привело к созданию школы советского альпинизма.

В первую очередь стоит отметить, что спортивный туризм — это командный вид спорта, в его основе лежат соревнования по прохождению препятствий в природной среде, а также соревнования по прохождению дистанций, проложенных в природе или на искусственном рельефе.

В данном виде спорта можно выделить несколько видов.

- Пешеходный или пеший туризм является самым популярным и востребованным. В его основе лежит преодоление маршрута, который обычно пролегает через горы и леса. Он оказывает укрепляющий и оздоравливающий влияние на организм человека, развивает выносливость. Данный вид спортивного туризма довольно распространенный, так как не требует высокого уровня физической подготовки, что делает его доступным для всех возрастных групп.
- Горный туризм – это вид спорта, включающий в себе прохождение маршрута по горному рельефу. На наш взгляд, понятия горного туризма и альпинизма немного различаются, так как альпинизм предполагает достижения вершины с использованием специального снаряжения, в то время как горный туризм включает в себя пешее преодоление сложных участков в горной местности. В зависимости от сложности данный вид спорта требует определенные навыки, но главный из них, как и для всех видов в целом, является выносливость.
- Лыжный туризм, который предполагает передвижение на лыжах с целью преодоления природных препятствий на склонах гор. Лыжный туризм развивается на территории стран бывшего СССР, имеющих устойчивый снежный покров в зимнее время. Данный вид спорта является весьма травмоопасным, так как он требует не только хорошей физической подготовки и специального снаряжения, но и достаточно оптимальных природных условий и погоды. Так, например, зона горных районов может быть сейсмо- и лавиноопасной.
- Велотуризм, который предполагает путешествия по маршрутам различной трудности в велосипеде. Велосипедисты могут выбирать различные варианты прохождения дистанции: лесные, песчаные или асфальтовые дороги. Опытные туристы предпочитают горный рельеф.
- Водный туризм, к которому относят рафтинг, каякинг, яхтинг и другие. Обычно водный туризм – это преодоление препятствий на горных реках.
- Конный спорт - езда на лошади. Его преимущество в том, что он развит почти во всех местностях: от степей до гор.

Конечно, можно выделить еще несколько видов спортивного туризма, но данные являются самыми основными в России и странах СНГ.

Спортивный туризм способствует улучшению физической формы, развитию выносливости, силы и гибкости. Путешествия на природу, пешие походы, велосипедные прогулки и другие виды спортивного туризма помогают поддерживать здоровый образ жизни и укреплять иммунную систему. [2]

Участие в спортивном туризме способствует снятию стресса, улучшению настроения, повышению самооценки и укреплению духовного здоровья. Контакт с природой, новые впечатления и приключения способствуют улучшению психологического состояния участников. [3]

Спортивный туризм способствует расширению круга общения, укреплению дружеских отношений, формированию командного духа и развитию коллективных навыков. Участие в

совместных приключениях способствует укреплению тимбилдинга и сотрудничества [4]. Он также способствует осознанному отношению к окружающей среде, развитию экологической культуры и ответственности за природу. Участники учатся бережно относиться к природным ресурсам, следить за чистотой мест проведения мероприятий и принимать участие в экологических инициативах.

Данный вид спорта способствует развитию туристической индустрии, созданию новых рабочих мест, привлечению инвестиций в регионы, развитию инфраструктуры и увеличению доходов от туризма. [5]

Поэтому можно сказать, что спортивный туризм не только способствует улучшению физического и психологического здоровья участников, но также приносит пользу социуму и окружающей среде в целом.

Также стоит отметить, что в современном мире спортивный туризм занимает особое место среди различных видов активного отдыха и спорта. Исследование данной темы позволило рассмотреть спортивный туризм как уникальный вид спорта, объединяющий физическую активность, природу и приключения. Анализируя сущность, особенности и пользу спортивного туризма, можно утверждать, что он является не только способом здорового образа жизни, но и средством развития физического и психологического благополучия участников.

Участие в спортивном туризме способствует укреплению физического здоровья, развитию психологической устойчивости, формированию коммуникативных навыков и социализации. Кроме того, спортивный туризм способствует повышению экологической осведомленности, ответственности за окружающую среду и развитию туристической отрасли. [6]

Продвижение спортивного туризма как вида спорта имеет большое значение для современного общества, поскольку способствует улучшению качества жизни, развитию туристической индустрии, социальной интеграции и экологической устойчивости. Дальнейшее изучение и популяризация спортивного туризма помогут расширить круг участников, повысить уровень активности населения и сформировать позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Таким образом, спортивный туризм, будучи симбиозом спорта и туризма, представляет собой значимый и перспективный вид активного отдыха, способный принести пользу как участникам, так и обществу в целом.

1. Михайлов Н.П. Спортивный туризм в системе физического воспитания. М.: Физкультура и спорт, 2018.
2. Кузнецов А.Б. Спортивный туризм и его роль в формировании здорового образа жизни. М.: СпортАкадемПресс, 2017.
3. Соколова Л.Г. Спортивный туризм и его значение для физического и духовного развития личности. М.: Гуманитарное издательство, 2014.
4. Николаев Д.А. Психология спортивного туризма. М.: Академия, 2012.
5. Андреева Е.И. Спортивный туризм как средство развития туристической индустрии. М.: Издательство "Экономика", 2013.
6. Николаев Д.А. Психология спортивного туризма. М.: Академия, 2012.

Кулик П.А., Карева Ю.Ю.
Спортивный бизнес и его популярность

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-604

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу развития бизнеса в сфере спорта. Рассматриваются особенности развития спортивного бизнеса и причины возрастающей популярности и привлекательности сферы физической культуры и спорта для инвесторов и предпринимателей.

Ключевые слова: спортивный бизнес, спорт, бизнес, предпринимательство, фитнес-клуб.

Abstract

This article is devoted to the issue of business development in the field of sports. The features of the development of sports business and the reasons for the growing popularity and attractiveness of the sphere of physical culture and sports for investors and entrepreneurs are considered.

Keywords: sports business, sports, business, entrepreneurship, fitness club.

Актуальностью темы является активно развивающийся российский бизнес [1, 3, 5, 6, 7]. Особенно активно в последние годы заметно развитие спортивного бизнеса в связи с популяризацией фитнес-спорта и спортивного образа жизни среди молодежи.

Целью данной работы является провести исследование спортивного рынка России, выявить, насколько популярен и популярен ли вообще спортивный образ жизни и занятия спортом среди населения, а также провести собственное исследование по поводу популярности спортивного бизнеса.

Спорт изначально был отдельно от экономической сферы общества и считался как хобби. Но с течением времени, спорт все больше переходил в коммерческую сферу деятельности. Сейчас мы можем легко отметить предпринимателей, что построили свой заработок на фитнес-клубах, спортивных секциях или же продажи различного спортивного инвентаря.

В 2022 году объем рынка в фитнес-отрасли составил 154,1 млрд. руб., а число работающих фитнес-клубов в стране 8,6 тыс.

Не так давно в России появилось Национальное фитнес-сообщество, которое является первым профессиональным объединением операторов рынка фитнес-услуг. В его состав входят более 2,7 тысяч фитнес-клубов из 85 субъектов Российской Федерации, а также 60 официальных представительств.

Так же неотделим от экономики, так называемый, “большой спорт”.

Большой спорт – это бизнес, который направлен на то, чтобы удовлетворить интересы организаций, занимающихся развитием спорта, спортсменов, которые выбрали спорт своей профессией, и зрителей.

Он спонсируется крупными инвесторами из совершенно разных областей. Но больше всего вкладываются нефтегазовая и химическая промышленности, к примеру, Газпром, ТАИФ (Татаро-американские инвестиции и финансы), ЛУКОЙЛ и Роснефть.

Нельзя не заметить, что в последнее время спортивный образ жизни становится все более популярным, особенно среди молодежи. Так, например, 16 октября 2023 года ВЦИОМ (Всероссийский центр изучения общественного мнения) опубликовал следующие данные (Таблица) [4]:

Вопрос: “Занимаетесь ли Вы физкультурой, спортом? Если да, то как часто Вы занимаетесь спортом? (Закрытый вопрос, один ответ, в % от всех опрошенных)”.

Исходя из этих данных, можно заметить, что по сравнению с 2006 г. в 2023 г. процент людей, которые никогда или практически никогда не занимались спортом, снизился на 17%, а ежедневно стали заниматься спортом на 12% больше, что доказывает популяризацию спорта.

Таблица 1

	2006 г.	2013 г.	2018 г.	2023 г.
<i>Ежедневно / почти ежедневно</i>	6	10	17	18
<i>2–3 раза в неделю</i>	8	14	22	22
<i>1 раз в неделю</i>	6	9	10	9
<i>1–3 раза в месяц</i>	8	7	5	5
<i>Несколько раз в год</i>	10	11	6	4
<i>Никогда / практически никогда</i>	57	46	39	40
<i>Затрудняюсь ответить</i>	5	3	1	2

Также на этом сайте было указан топ-3 самых популярных видов спорта (среди занимающихся регулярно): бег, спортивная ходьба и легкая атлетика (37%), фитнес (31%) и тяжелая атлетика (18%).

Благодаря положительной динамике развития активного образа жизни среди населения страны, бизнес, связанный со спортом, а особенно фитнес-индустрия лишь наращивает свои обороты (рис. 1) [2]



Рисунок 1. Динамика рынка по месяцам, млрд., %

На данном рисунке мы можем увидеть, как развивался рынок фитнес-услуг России в 2023 г. Изучив его, становится видно, что самым прибыльным месяцем был ноябрь (его объем составил 22,5 млрд. руб.), в то время как самым менее прибыльным месяцем стал май (его объем составил 14,3 млрд. руб.).

На основе изученных данных я решила провести собственный опрос. На данный момент я могу сделать следующие выводы о популярности спортивного бизнеса:

На вопрос “Ходите ли вы в спорт зал?”:

52,4% опрошенных ответили, что посещают спорт зал часто, 33,3% тоже посещают, но редко, в то время как 14,3% не посещают его совершенно.

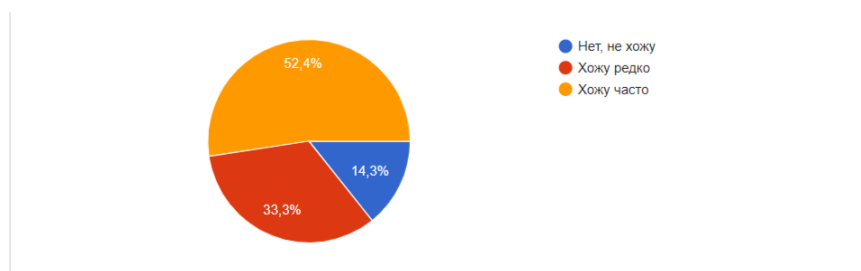


Рисунок 2.

На вопрос “Часто ли вы закупаетесь в спортивных магазинах?”:

47,6% ответили, что иногда они производят покупки в подобных магазинах, 33,3% сказали, что часто закупаются и лишь 19% никогда не закупились таких местах.

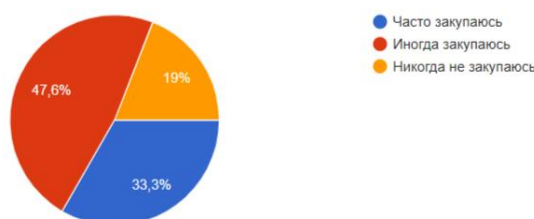


Рисунок 3.

На вопрос “Ходите ли вы на спортивные секции?”:

Больше половины опрошенных, а именно 57,1% ответили, что они ходят. Остальная половина 42,9% заявила, что не посещают спортивных секций.

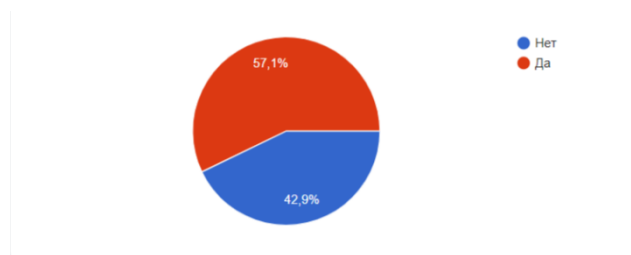


Рисунок 4.

На вопрос “Сколько спортивных секций или спорт залов в вашем районе?”:

У 54,5% есть 2 и более секций и залов, у 31,8% есть 1-2 спорт секций и залов, и лишь у 13,6% нет ни одного.

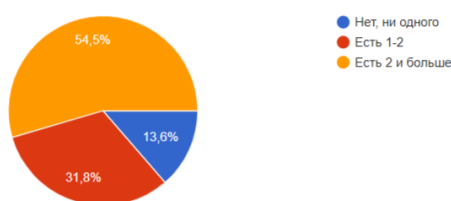


Рисунок 4.

Проведенный опрос позволил нам убедиться в том, что спортивный бизнес привлекает как профессиональных спортсменов, так и любителей здорового образа жизни. Это свидетельствует о том, что спорт остается важной частью нашего повседневного быта и способствует улучшению физического и психического здоровья.

Таким образом, можно утверждать, что спортивный бизнес имеет перспективы для развития и увеличения своей популярности в будущем. Он остается актуальным и востребованным среди широкой аудитории, что делает его привлекательным для инвесторов и предпринимателей, желающих вложить средства в эту отрасль.

1. Алешкова, Д.В. Проблемы развития инновационного предпринимательства: региональный аспект / Д.В. Алешкова // Глобализация и региональное развитие в XXI в.: векторы развития, вызовы, инновации: Сборник научных статей Всероссийской (с международным участием) научно-практической конференции магистрантов, аспирантов и адъюнктов, Самара, 26–27 апреля 2019 года. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 9-12.
2. Динамика рынка фитнес-услуг / [Электронный ресурс] // FitnessData : [сайт]. — URL: <https://fitnessdata.ru/news/tpost/zx1mrr9uh1-dinamika-rinka-fitness-uslug-rossii> (дата обращения: 03.04.2024).
3. Кандрашина, Е.А. Экономические интересы корпоративных участников цепочек создания добавленной стоимости / Е.А. Кандрашина, Д.В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 10 октября 2019 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, А.В. Павлова [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2019. С. 153-156.
4. Спорт для всех / [Электронный ресурс] // ВЦИОМ: [сайт]. — URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/sport-dlja-vsekh> (дата обращения: 03.04.2024).
5. Харитонова, Д.В. Механизмы согласования интересов корпоративных участников цепочки создания стоимости / Д.В. Харитонова // Экономика и предпринимательство. 2023. № 3(152). С. 913-916.
6. Motivation Tools in Entrepreneurial Networks of Strategic Alliances / D.V. Aleshkova, D.A. Akopyan, N.V. Kalenskaya, R.N. Khusnutdinov // Lecture Notes in Networks and Systems. 2021. Vol. 161. P. 533-537.

7. Research of Efficiency of Tax Stimulation of Innovative Entrepreneurship / D.V. Aleshkova, M.V. Greshnova, E.S. Smolina, L.E. Popok // Digital Age: Chances, Challenges and Future, Samara, 26–27 апреля 2019 года. – Samara: Springer Nature, 2020. P. 80-84.

Кунилова К.В., Хабибуллин А.Б.

Сравнительный анализ эффективности методов тренировки для улучшения выносливости у профессиональных спортсменов

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-605

Аннотация

В статье сравниваются два популярных метода тренировок для улучшения выносливости и физической формы у профессиональных спортсменов. Анализируются преимущества и недостатки разных методов, а также приводится исследование для определения наилучшего из методов.

Ключевые слова: выносливость, физическая форма, профессиональные спортсмены, методы тренировок, НИТ, МИТ.

Abstract

The article compares two popular training methods to improve endurance and physical fitness in professional athletes. The advantages and disadvantages of different methods are analyzed, and a study is provided to determine the best of the methods.

Keywords: endurance, physical fitness, professional athletes, training methods, НИТ, МИТ.

Физическая выносливость – это один из ключевых факторов успеха во многих видах спорта [2]. Профессиональные спортсмены постоянно стремятся улучшить данный показатель и физическую форму, чтобы достичь высоких результатов. Для этого они разрабатывают специальные программы тренировок, направленные на развитие силы, выносливости и ловкости. Кроме того, важную роль в улучшении физической выносливости играет диета, которая должна быть сбалансированной и содержать необходимые витамины и минералы. Спортсмены также уделяют внимание восстановлению после тренировок, используя методики, такие как массаж, холодные ванны и занятия йогой.

Соревновательный сезон требует от атлетов высокой степени мотивации и концентрации на своих целях, чтобы преодолеть усталость и стресс. Они должны быть готовы к интенсивным нагрузкам и быстрому восстановлению для подготовки к следующему матчу или соревнованию. Важно отметить, что психологическая подготовка спортсменов также играет ключевую роль в достижении успеха, поскольку физическая выносливость невозможна без сильной воли и уверенности в себе.

Спортивные врачи и тренеры постоянно следят за состоянием спортсменов, чтобы предотвратить травмы и обеспечить оптимальные условия для тренировок. В современном спорте широко используются технологии, такие как спортивная медицина, биомеханика и анализ данных, что позволяет выявлять слабые стороны и индивидуализировать программу тренировок.

Таким образом, физическая выносливость является неотъемлемой частью спортивной карьеры, и только постоянные усилия и упорство в достижении поставленных целей позволят спортсменам достичь вершин спортивного мастерства.

Рассмотрим два наиболее популярных метода тренировок: высокоинтенсивные интервальные тренировки (НИТ) и умеренно-интенсивные непрерывные тренировки (МИТ).

НИТ (High-Intensity Interval Training) - это метод, включающий короткие периоды высокоинтенсивных упражнений с отдыхом [1]. Во время упражнений тело работает на максимальной интенсивности, что приводит к увеличению потребления кислорода и улучшению работы сердечно-сосудистой системы. Все это приводит к улучшению аэробной

выносливости и способности организма эффективно использовать кислород. НИТ тренировки способствуют увеличению продукции гормонов роста и тестостерона, что приводит к увеличению мышечной массы и сжиганию жира. Однако он может быть не подходящим для начинающих или тех, кто восстанавливается после травмы.

МИСТ (Moderate-Intensity Continuous Training) характеризуется более продолжительными периодами умеренно-интенсивных упражнений. Такие тренировки улучшают сердечно-сосудистую выносливость. Выполняются с умеренной интенсивностью, что позволяет организму использовать жиры в качестве источника энергии [3]. Это приводит к увеличению окисления жиров и сжиганию жировых отложений. Важно, что данный метод подходит для начинающих, а также менее травмоопасный по сравнению с НИТ. Недостатком является то, что данный метод менее эффективный для увеличения мышечной выносливости, более долгий по выполнению.

В целом, выбор между НИТ и МИСТ зависит от индивидуальных целей, уровня подготовки и состояния здоровья спортсмена. Оба метода могут быть включены в комплексную программу тренировок для достижения оптимальных результатов в различных аспектах физической подготовки.

В одном из исследований проводимым с участием 20 профессиональных футболистов, разделенных на группы НИТ и МИСТ, оценивалось влияние данных методов тренировки на показатели выносливости и физической формы. Результаты показали значительное улучшение в обеих группах. Однако группа НИТ продемонстрировала более выраженный прирост VO_2 max (на 12%), максимальной мощности (на 15%) и скорости бега (на 8%) по сравнению с группой МИСТ.

Наилучший метод тренировки зависит от индивидуальных целей, текущего уровня физической подготовки и личных предпочтений. Однако, исходя из результатов нашего исследования, НИТ оказался более эффективным методом тренировки для улучшения выносливости и физической формы у профессиональных спортсменов, поскольку он обеспечивает наибольшее улучшение как аэробной, так и анаэробной выносливости, а также эффективно сжигает жиры. Тем не менее, комбинация различных методов тренировок позволяет сбалансированно развивать все аспекты физической формы.

Таким образом, сочетание НИТ и МИСТ в программе тренировок может обеспечить оптимальный баланс между улучшением аэробной выносливости, увеличением мышечной массы, сжиганием жира и предотвращением травматизма. Например, спортсмены могут включать НИТ в свои недельные планы для повышения интенсивности и стимуляции роста мышц, а МИСТ использовать для поддержания общей выносливости и улучшения жиросжигания.

Важно отметить, что каждый человек уникален, и его тренировочные планы должны быть индивидуальными, учитывая особенности телосложения, возраст, пол, уровень подготовки и личные цели. Поэтому, перед тем как начинать новый вид тренировок, рекомендуется проконсультироваться с тренером или специалистом по спортивной медицине, чтобы разработать оптимальный план, учитывающий все необходимые факторы.

В заключение, оба метода тренировок - НИТ и МИСТ - имеют свои преимущества и недостатки, и их комбинированное использование может привести к более сбалансированному развитию физической формы и достижению спортивных результатов. Необходимо тщательно подходить к выбору и планированию тренировок, чтобы обеспечить максимальную эффективность и безопасность для организма.

1. Свечкарёв В.Г. К вопросу об использовании высокоинтенсивного интервального тренинга // Научные известия. 2019. №15.
2. Каранаева, Э.И. Основные методы развития выносливости / Э.И. Каранаева, А.П. Ермолаев. — Текст : электронный // NovaInfo, 2017. — № 75 — С. 232-235
3. Чухлебенко, К. Средства и методы развития общей выносливости спортсмена / К. Чухлебенко // ПРОБЛЕМЫ и ТЕНДЕНЦИИ научных исследований в СИСТЕМЕ образования : сборник статей Международной научно-практической конференции, Тюмень, 09 декабря 2019 года. Том Часть 4. – Тюмень: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС", 2019. – С. 58-62.

Куцкий А.В., Кононенко А.В.
Адаптация студентов в профессиональной деятельности средствами физической культуры

*Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-606

Аннотация

Занятия физической культурой – это важная деятельность, необходимая каждому человеку. В особенности подобные занятия способны помочь студентам, основная задача которых на данный момент состоит в получении профессиональных умений для дальнейшей их реализации на практике. Ведь именно занятия физической культурой могут помочь обрести необходимые для осуществления дальнейшей профессиональной деятельности качества.

Ключевые слова: комплекс физической культуры, адаптация студентов, профессиональная деятельность, выносливость, стрессоустойчивость.

Abstract

Physical education is an important activity that every person needs. In particular, such classes can help students, whose main task at the moment is to acquire professional skills for their further implementation in practice. After all, it is a certain set of exercises that can help you acquire the qualities necessary for further professional activity.

Keywords: complex of physical culture, adaptation of students, professional activity, endurance, stress resistance

В современном мире важную роль играет обладание и умение использовать молодыми специалистами полученные в процессе образовательного процесса профессиональные навыки. Однако данный аспект требует многих заложенных личностных качеств, активно используемых в процессе обучения. Так, например, в условиях современности развито такое направление, как самообразование. Для того чтобы изучить что-то новое, студент должен обладать такими качествами, как: дисциплина, усидчивость, целеустремленность. Наиболее эффективным образом привить все перечисленные качества способна такая деятельность, как физическая культура. Соответственно, именно средства физической культуры способны помочь в адаптации студентов в той или иной профессиональной деятельности [1].

Так, средства физической культуры направлены на формирование следующих основных компетенций студентов:

- адекватное восприятие себя и окружающего мира;
- способность к труду и обучению;
- самоорганизация и дисциплина и т.д [3].

Все перечисленные выше аспекты будут реализованы при условии подбора правильного подхода к занятиям студентов физической культурой. Помимо того, необходимо упомянуть об основных категориях, которые также подвергнуты совершенствованию благодаря данной деятельности. Так, например, занятия физической культурой позволяют укрепить здоровье студентов. Специально подобранная программа занятий поможет укрепить иммунитет, благодаря чему организм будет менее подвержен различным заболеваниям, что позволит в полной мере заниматься учебой и развитием своих профессиональных навыков.

Следующий аспект – это повышение выносливости. Выносливость – это важное умение в какой бы то ни было деятельности. Так, будущие специалисты будут способны выполнять поставленные задачи наиболее эффективным образом, правильно распределять свои временные и физические ресурсы, а также справляться с возникающими трудностями в ходе осуществления профессиональной деятельности.

Не менее важный фактор, который можно сформировать у студентов благодаря занятиям физической культурой, – это стрессоустойчивость. Данный навык важен во время работы, особенно если профессиональная деятельность связана с постоянным взаимодействием с людьми. Так, специалисты смогут лучше адаптироваться к рабочей обстановке и требованиям, а также противостоять конфликтным ситуациям и стрессу [2].

Так, для того чтобы достигнуть поставленные выше задачи, необходимо с ответственностью отнестись к выбору программы занятий физической культурой. Следует отметить, что на начальном этапе каждому студенту рекомендуется пройти курс общей физической подготовки. Это может быть: бег, прыжки, занятия в бассейне, горнолыжный спорт, подтягивания, отжимания и другое. Все эти виды деятельности направлены на улучшение выносливости, общего физического состояния, а также укрепление иммунной системы.

Следующая категория – это силовые тренировки. Такая программа будет особенно полезна для тех студентов, которые напрямую связаны с работой, требующей высокой физической нагрузки. Так, определенные упражнения способны помочь набрать необходимую мышечную массу, а также развить силу. В данный комплекс могут входить следующие виды упражнений: тренировки с гантелями, занятия на специальных силовых тренажерах и т.д.

Еще одна категория – это упражнения на развитие координации и баланса. С помощью специальных упражнений можно развить вестибулярный аппарат, наладить координацию движений, минимизировать риск получения различных травм. Это могут быть занятия по танцам или йоге, использование дополнительного инвентаря, например, воздушные полотна или ремни, а также многое другое. Развитие координации и баланса поможет студентам чувствовать себя лучше даже в повседневной жизни [4].

И последняя, не менее важная категория, которая требует к себе более детального внимания – это виды релаксации и упражнения, направленные на снижение стресса. Здесь подойдут такие виды деятельности, как: йога, дыхательные упражнения, растяжка. После активной тренировки всему организму нужно дать отдохнуть и расслабиться. Выполняя соответствующие упражнения, можно быть уверенным, что могут расслабиться мышцы и это подготовит их к дальнейшим нагрузкам. Такие занятия помогут улучшить концентрацию, а также повысить эффективность в дальнейшей профессиональной деятельности [5].

Так, в качестве практической ориентации данной научной статьи, необходимо детально принять во внимание важность рациональной реализации занятия физкультурой. Для этого в рамках исследования предоставляется возможным создать план занятия физической культурой для студентов стандартной группы подготовки. Эта тренировка будет наиболее наполненной, захватывающей необходимые аспекты для физического развития студентов.

1 этап. Разминка.

Начинать занятие со сложных упражнений категорически запрещено. Следует понимать, что мышцы необходимо хорошо разогреть перед серьезными нагрузками для того, чтобы избежать возможных травм. В качестве упражнений для разминки можно использовать: бег, приседания, отжимания, растяжку. В момент выполнения упражнений важно следить за дыханием и состоянием тела.

2 этап. Основная часть.

Для того чтобы равномерно развивать определенные мышцы, необходимо чередовать упражнения из основной части занятия. Например, в один день можно устроить кардиотренировку. Такое занятие будет построено на упражнениях, направленных на развитие выносливости студентов. Подойдут такие упражнения, как: бег на месте, прыжки на скакалке, а также занятия на велотренажере. В другой день вместо кардиотренировки можно сделать акцент на силовые упражнения. Студенты должны будут выполнять упражнения с гантелями, отжиматься и подтягиваться. Еще одной идеей для основной части занятия является направленность на улучшение координации и баланса. В это время студенты могут заниматься

с мячом, использовать специальный инвентарь для баланса, а также выполнять гимнастические элементы.

3 этап. Заключительная часть.

В конце занятия обязательно нужно уделить внимание восстановлению мышцам тела. Это, так называемый, этап заминки, когда студенты должны будут выполнять упражнения на растяжку. В конце занятия нужно максимально уделить внимание каждой части тела, хорошо размять ее и потянуть. Такой подход обеспечит отдых мышцам, поможет предотвратить травмы, а также минимизирует дальнейшую боль в мышцах. Также в качестве дополнения можно провести дыхательную гимнастику, чтобы восстановить органы дыхания и снять стресс с организма.

Если проводить занятия, ориентируясь на план, составленный выше, то можно быть уверенным в том, что эти тренировки будут проходить с максимальной пользой для студентов. Студенты смогут приобрести все необходимые качества и умения, чтобы обеспечить себе успешное будущее в своей профессиональной деятельности. Для того чтобы извлечь максимальную пользу из занятий физической культурой, следует придерживаться следующих методических рекомендаций:

1. Занятия должны проходить 2-3 раза в неделю. Это оптимальная частота, чтобы мышцы чувствовали себя в тонусе. Слишком большие перерывы между занятиями делать не рекомендуется, также как и заниматься каждый день.
2. Если у студента есть определенные особенности, их необходимо учитывать во время составления программы тренировок. Это могут быть некоторые отклонения по состоянию здоровья, а также общее самочувствие. Некоторые упражнения, возможно, придется заменить.
3. Не стоит злоупотреблять физическими нагрузками. Во время тренировки необходимо постоянно следить за своими возможностями и понимать знаки тела. В идеале можно следить за состоянием сердцебиения, а также общим самочувствием.
4. Во время и после занятия необходимо восполнять водный баланс. Пить рекомендуется обычную воду небольшими глотками. Перед занятием не рекомендуется питаться минимум за полтора часа до начала.
5. Необходимо на постоянной основе поддерживать уровень мотивации студентов, чтобы те занимались данной деятельностью с удовольствием и пониманием ее необходимости. Для этого можно сделать разделение на подгруппы с разными направлениями деятельности, чтобы каждый выбрал что-то интересное для себя.

Таким образом, можно сформулировать соответствующие выводы по данной научной статье. Занятия физической культурой действительно играют существенную роль в процессе адаптации студентов к дальнейшей профессиональной деятельности. Понимая, как работает наш организм, а также наполняя его энергией и силой, можно быть уверенным в том, что удастся достигнуть поставленные в начале задачи. Студент в ходе выполнения определенных комплексов упражнений обретает новые качества, которые понадобятся ему не только в повседневной жизни, но и в профессиональной. С помощью физической культуры можно привить такие навыки, как: самодисциплина, организованность, стрессоустойчивость и многое другое. Важно помнить, что во всем должна быть мера, а комплекс упражнений должен подобрать специалист в своем деле для того, чтобы не нанести вред своему организму, занимаясь самостоятельно.

1. Антоненко М.Н., Карничук Л.С. Физическая культура как средство адаптации студентов. – 2021. - № 6(15). – С. 82-86
2. Болотин А.Э. Показатели готовности студентов к здоровьесберегающему поведению / А.Э. Болотин, В.В. Бакаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2013. - № 12 (106). - С. 36-39

3. Иванова Е.А., Васильева Н.П. Формирование адаптации студентов к условиям профессионального образования ценностно-значимыми средствами физической культуры // Гуманитарные научные исследования. 2020. № 3 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2013/03/2554> (Дата обращения: 01.04.2024)
4. Семенов С.А., Галлямова О.Н. Факторы, определяющие необходимость адаптации студентов к будущей профессиональной деятельности средствами физической культуры // Ученые записки им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. - № 11(213). – С. 489-494
5. Удалова, Е. П. Занятия по физической культуре как средство социальной адаптации студентов-первокурсников / Е. П. Удалова, Е. Н. Кокурина, Е. А. Лихоманов. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 15 (149). — С. 679-681. — URL: <https://moluch.ru/archive/149/42118/> (дата обращения: 01.04.2024)

Левашкина А.А., Николаев П.П.

Роль физической подготовки в обеспечении профессиональной деятельности юриста

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-607

Аннотация

Статья посвящена особенностям физических занятий для формирования профессиональных и важных качеств будущего юриста. В данной статье рассматривается роль физической подготовки у студентов, которые обучаются на юридическом факультете.

Ключевые слова: физическая подготовка, юрист, спорт, профессиональные качества, физические упражнения, стресс, нервная работа, студент, правоохранительные органы, бег, силовые тренировки, юриспруденция.

Abstract

The article is devoted to the peculiarities of physical activity for the formation of professional and important qualities of a future lawyer. This article examines the role of physical fitness among students studying at the faculty of law.

Keywords: physical training, lawyer, sports professional qualities, exercise, stress, nervous work, student, law enforcement, running, strength training, jurisprudence.

На сегодняшний день физическая активность и спорт являются неотъемлемой частью жизни каждого гражданина. Постоянная нагрузка и физическая активность человека происходит на каждодневной основе. Человек с раннего возраста постоянно развивается, занимается спортом и выполняет определенные физические упражнения, чтобы укреплять здоровье и иммунную систему [9]. Поэтому физическая подготовка необходима для студентов, которые планируют связать свою будущую профессию с юридической деятельностью [8].

Достижение высокого уровня физической культуры необходимо как выпускникам вузов, так и обучающимся для того, чтобы выполнять возложенные на них обязанности с гарантированным результатом [7]. Дисциплина «физическая культура и спорт» необходима для всех студентов для поддержания здоровья, а также для подготовки к социально-профессиональной деятельности.

Начиная с первого курса учебных заведений, студенты, обучающиеся на факультете «Юриспруденция», постоянно занимаются спортом. Физическая активность очень важна для студентов, обучающихся на специализациях, которые в дальнейшем планируют работать в государственных органах, таких как МВД, Прокуратура, Следственный комитет РФ и др. [3, 4].

В высших учебных заведениях осуществляется подготовка студентов с применением инновационных технологий для формирования высокого уровня профессионального мастерства будущих выпускников [1, 2, 5]. Современные технологии также используются для физической подготовки студентов вузов [10]. Для более подробного изучения вопроса о необходимости физической активности для будущих юристов нужно более подробно разобрать

особенности их профессиональной деятельности, а также влияние определенных физических упражнений на здоровье юриста и определенной физической подготовке в высших учебных заведениях.

Во-первых, профессия юрист – это очень напряженная работа, поэтому для такой профессии нужна очень стойкая нервная система, стрессоустойчивость и умение грамотно выходить из определенных ситуаций. Следовательно, для того, чтобы не перегореть от определенной работы, нужно уметь отвлекаться на что-то другое, например, занятие спортом. Выполнения определенных физические упражнения поступают импульсы от различных систем организма. Работа в сфере юриспруденции очень трудная, нужно развивать профессиональные качества, обладать хорошей памятью, стрессоустойчивостью, выносливостью, дисциплинированностью, обладать высоким уровнем правосознания и много других качеств, которые необходимы юристу. Данные качества можно развивать и совершенствовать, так физическая культура будет ключевым фактором развития вышеперечисленных факторов.

Во-вторых, работа в сфере юриспруденции большую часть связана с сидячим образом жизни. Именно физическая активность необходима для поддержания здоровья и укрепления состояния организма человека. Поэтому важно следить за своим здоровьем, правильно питаться, не злоупотреблять вредными привычками и уметь выделять время на активный образ жизни.

Так, студентам в высших учебных заведениях с первых курсов преподают физическую культуру и спорт. Целью физкультурного образования для студентов юридических специальностей является формирование физической культуры для будущих специалистов. Выполняя определенные упражнения развиваются личностные качества. Например, командные виды спорта, такие как баскетбол, волейбол или футбол развивают возможность работать в команде и навыки коммуникации. Чувство концентрации внимания развивается в теннисном спорте, данное качество тоже очень важно для юриста. Выполняя силовые упражнения необходимы студенту юридической специальности для развития выносливости, быстроты реакции и определенной выдержки [11]. Например, силовые тренировки с инвентарем, бег на определенные дистанции или плавание.

Также стоит обратить внимание, что для поступления или трудоустройства в правоохранительные органы необходима физическая подготовка и правовая грамотность. Определенная физическая подготовка определяется с помощью итоговой аттестации с специальными требованиями. Физическая выносливость нужна сотрудникам правоохранительных органов, так как их деятельность связана не только с розыскной, но и оперативной деятельностью. Можно сказать, что регулярная физическая активность способствуют к физическому совершенствованию.

В-третьих, в современной литературе выделяют специальные факторы профессионально значимых для будущих юристов или факторы профессиональной пригодности юристов. Среди таких факторов выделяют такие, как нервно-психическая устойчивость для юриста, второй фактор – это высокий интеллектуальный уровень и правовая грамотность, третий фактор – это умение адаптироваться к определенной социальной среде, умение налаживать контакт с определенными лицами и четвертый фактор – это коммуникативная компетенция. Данные качества необходимы юристу в формировании физической культуры для профессиональной деятельности.

Юридическая деятельность очень многогранна и имеет свои особенности [6]. Данная деятельность очень специфическая и конфликтная в определенной среде, это характеризуется постоянным стрессом или высокой перегруженностью на работе. Поэтому важно уметь сохранять спокойствие и не перегореть, а уметь переключаться на другие аспекты.

Нами было проведено анкетирование студентов-выпускников четвертых и пятых курсов, которые обучаются на факультете «Юриспруденция». Мною было задано определенное количество уточняющих вопросов, с помощью которых я смогла определить роль физической

активности студентов, которые планируют работать в правоохранительных органах. Сравнивая процентное соотношение можно сказать, что более 70% занимаются более активным спортом, такие как борьба, волейбол, кроссфит и поход в спорт зал около двух или четырех раз в неделю. Около 20% выполняют определенные физические упражнения дома, используя онлайн приложения по тренировкам и менее 10% мало подвергаются физической активности. Таким образом, можно сказать, что с помощью анкетирования я смогла определить роль физической активности в жизни студентов-юристов. Можно сказать, что большая часть студентов на постоянной основе занимается спортом и при этом обладают такими качествами, как выносливость, быстрота, ловкость и другие качества, которые необходимы спортсмену.

Подводя итоги, важно отметить, что хорошая физическая подготовка, а также высокий уровень физической культуры необходим для юристов. Физическое воспитание является ключевым фактором для личностного развития студентов-юристов, так и для действующих специалистов. Поэтому можно сказать, что физическая активность важна с раннего возраста и даже в период получения образования в высших учебных заведениях для профессиональных качеств и умение выходить из сложных стрессовых ситуаций. Важно уделять время физической подготовки в процессе обучения в высших учебных заведениях.

1. Алешкова, Д.В. Анализ инновационной активности вузов Самарской области / Д.В. Алешкова // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2(38). С. 11-14.
2. Алешкова, Д.В. ВУЗы как поставщики инноваций в Самарской области / Д.В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 13 апреля 2018 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2018. С. 368-371.
3. Грязнов, С.А. Профессиональная подготовка сотрудников УИС как условие пенитенциарной безопасности / С.А. Грязнов, О.Н. Ежова // Вестник Самарского юридического института. 2013. № 3(11). С. 145-150.
4. Гурбанов, Д.А. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения / Д.А. Гурбанов, Д.В. Джулай // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.
5. Джулай, Д.В. Основные направления инновационной деятельности в Самарской области / Д.В. Джулай, А.М. Измайлов // Тенденции развития современного общества: экономико-правовой аспект: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции, Пенза, 14–15 ноября 2016 года. – Пенза: Пензенский государственный технологический университет, 2016. С. 26-28.
6. Евсеева К.И. Физическая культура в юриспруденции / К.И. Евсеева, А.Г. Королёв // Инновационные тенденции развития системы образования: материалы VII Междунар. науч.–практ. конф. (Чебоксары, 11 июня 2017 г.) / редкол.: О.Н. Широков [и др.]. Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. С. 220-222.
7. Карева, Ю.Ю. Спорт как средство социальной адаптации выпускников школ и вузов / Ю.Ю. Карева, Н.Е. Курочкина, Д.В. Сугутов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 36-39.
8. Карева, Ю.Ю. Физическая подготовка – необходимый элемент в подготовке сотрудников правоохранительных органов / Ю.Ю. Карева, И.Н. Зыкова, А. В. Левченко // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 54-58.
9. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
10. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю.Ю. Карева, К.В. Ефименко, Н.В. Марьяна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 48-53.
11. Ходова, А.Р. Силовая подготовка как важная составляющая физического воспитания студентов / А.Р. Ходова, Ю.Ю. Карева // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 170-173.

Лесникова Г. Н., Семакин М.И.
К вопросу о нравственном воспитании

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-608

Аннотация

Данная работа глубоко исследует тему нравственного воспитания, рассматривая его исторические корни, культурные влияния и современные вызовы. Автор подчеркивает роль

различных образовательных, семейных и общественных институтов в формировании этических установок и выделяет важность адаптации методов нравственного воспитания к современному контексту. Работа также обращает внимание на культурное разнообразие и плюрализм в подходах к нравственному воспитанию, предлагая стремиться к общим ценностям в обществе.

Ключевые слова: нравственное воспитание, этика, мораль, образование, семья, культурные влияния, социальная ответственность.

Abstract

This work deeply explores the topic of moral education, considering its historical roots, cultural influences and modern challenges. The author emphasizes the role of various educational, family and public institutions in the formation of ethical attitudes and highlights the importance of adapting methods of moral education to the modern context. The work also draws attention to cultural diversity and pluralism in approaches to moral education, suggesting striving for common values in society.

Keywords: moral education, ethics, morality, education, family, cultural influences, social responsibility.

Нравственное воспитание является фундаментальным аспектом формирования личности, оказывающим значительное влияние на мировоззрение, ценности и поведенческие стереотипы человека. Этот процесс охватывает широкий спектр вопросов, начиная от основ морали и этики до развития эмпатии и социальной ответственности. Введение в тему нравственного воспитания требует внимания к историческим, культурным и социальным контекстам, формирующим базовые принципы этого процесса. С самого зарождения человечества нравственные ценности были неотъемлемой частью социокультурного развития. Различные цивилизации и религиозные традиции внесли свой вклад в формирование этических принципов, которые проникали в общественные институты и влияли на поведение индивида. От античных философов до современных ученых, вопросы морали и нравственности стали предметом философских размышлений, психологических исследований и социологических анализов.

В современном обществе, на фоне разнообразия культурных и религиозных убеждений, вопросы нравственного воспитания приобретают особую актуальность. Глобализация и информационные технологии создают новые вызовы и возможности для формирования моральных установок у нового поколения. Образовательные системы, семьи и социальные институты играют важную роль в передаче ценностей и норм поведения, определяющих этические ориентиры в жизни человека. Таким образом, введение в тему нравственного воспитания требует углубленного анализа исторических тенденций, культурных различий и современных вызовов, стоящих перед обществом. От понимания корней моральных ценностей до изучения практических методов воспитания, данная тема представляет собой сложный, многогранный вопрос, заслуживающий внимательного рассмотрения и обсуждения.

Гражданственность и патриотизм являются важными качествами для любого гражданина, особенно для тех, кто работает на государственной службе. В данной работе будет рассмотрено понятие гражданственности и патриотизма на государственной службе, а также исследован опыт других стран в этой области [1]. Кроме того, будет проанализирована существующая практика в России и предложены рекомендации для повышения гражданственности и патриотизма на государственной службе [2].

Гражданственность - это сознательное и ответственное отношение к своим правам и обязанностям как гражданина страны, в которой живет и работает человек [3]. Патриотизм - это любовь к своей стране, готовность защищать ее интересы и принимать участие в ее развитии.

На государственной службе гражданственность и патриотизм играют важную роль, поскольку работники государственных органов отвечают за выполнение задач, направленных на обеспечение благополучия и процветания государства и его граждан. Гражданственность и патриотизм помогают им лучше понимать свои обязанности и работать на благо общества [4].

Анализ опыта других стран показывает, что гражданственность и патриотизм на государственной службе могут быть достигнуты разными способами [5]. Например, в США сотрудникам государственных органов регулярно проводятся обучающие курсы по гражданскому образованию, а также регулярно проводятся мероприятия, направленные на повышение патриотизма [6]. В Германии государственные служащие обязаны приносить клятву верности государству и его конституции.

В России вопрос гражданственности и патриотизма на государственной службе также является актуальным. В соответствии с Федеральным законом от 27 июля 2004 года № 79-ФЗ "О государственной гражданской службе Российской Федерации" государственные служащие обязаны соблюдать Конституцию Российской Федерации, законы и другие нормативные правовые акты, исполнять свои должностные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации и уважать права и свободы граждан [7].

Однако в практике нередко встречаются случаи несоблюдения правил этики поведения и моральных принципов на государственной службе, в том числе связанных с проявлением гражданственности и патриотизма. Например, чиновники не всегда ведут себя ответственно и честно, многие занимаются коррупционными схемами и противозаконными действиями, не имеющими никакого отношения к их должностным обязанностям [8].

Для того чтобы повысить гражданственность и патриотизм на государственной службе в России, необходимо проводить следующие меры:

- 1) Включение в программу профессионального обучения государственных служащих курсов по этике и моральным принципам поведения на государственной службе, в том числе курсов по гражданственности и патриотизму [9].
- 2) Регулярная проверка наличия конфликта интересов у государственных служащих, проведение мероприятий по борьбе с коррупцией и наказание виновных.
- 3) Развитие культуры профессионального общения и толерантности на рабочем месте, в том числе посредством организация тренингов и семинаров по межличностным отношениям и управлению конфликтами.
- 4) Содействие в развитии патриотического воспитания в обществе, в том числе поддержка патриотических общественных организаций и проведение мероприятий, направленных на пропаганду гражданских и патриотических ценностей.
- 5) Установление механизма защиты прав граждан, заявивших о коррупционных или иных противозаконных действиях со стороны государственных служащих.

Такие меры позволят повысить уровень гражданственности и патриотизма на государственной службе в России, а также сделать работу государственных служащих более эффективной и прозрачной.

Гражданственность и патриотизм на государственной службе – это важные качества, которые способствуют укреплению государства и общества в целом. Необходимо проводить меры по повышению уровня гражданственности и патриотизма среди государственных служащих, включая проведение курсов по этике и морали, борьбу с коррупцией и развитие культуры профессионального общения и толерантности на рабочем месте. Такие меры помогут сделать работу государственных служащих более эффективной и ответственной, что, в свою очередь, повысит качество предоставляемых государством услуг и укрепит доверие граждан к государственным институтам.

В заключение можно подчеркнуть, что нравственное воспитание является ключевым компонентом формирования личности и общественной этики. С многовековой историей взаимодействия человечества с этой темой становится ясным, что нравственные установки и ценности пронизывают все сферы жизни. Современные вызовы, такие как глобализация,

технологические изменения и культурные различия, подчеркивают необходимость обновления и адаптации методов нравственного воспитания. Культурные контексты и религиозные традиции оказывают влияние на формирование нравственных норм в разных обществах. Важно учитывать этот плюрализм в подходах к нравственному воспитанию и стремиться к поиску общих ценностей, способных объединять людей в разнообразии их убеждений.

Семья, школа, религиозные и общественные институты остаются ключевыми агентами нравственного воспитания. Создание образовательных программ, способных развивать этическое мышление, критическое мышление и социальную ответственность, является важной задачей общества. Эффективное нравственное воспитание требует внимания к индивидуальным потребностям и особенностям личности, уважения к разнообразию и готовности к диалогу. Напоследок, можно подчеркнуть, что нравственное воспитание – это динамичный процесс, который требует постоянного обновления и адаптации к изменяющимся обстоятельствам. Успех в этой области зависит от взаимодействия образовательных, семейных и общественных структур, а также от внимания со стороны каждого члена общества. В итоге, инвестиции в нравственное воспитание являются инвестициями в будущее, направленные на создание гармоничного и ответственного общества.

1. Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 — 2020 годы: государственная программа (¹ 1493 от 30 дек. 2015 г.) [Электронный ресурс]. URL: <http://government.ru/docs/21341/> (дата обращения: 08.12.2023).
2. Ильин, И. А. Я вглядываюсь в жизнь: Книга раздумий // Ильин И. А. Собр. соч. М., 1994. Т. 3. 288 с.
3. Лихачев, Д. С. Мысли о жизни. Письма о добром. М., 2014. 453 с.
4. Социологический портрет молодежи Ростовской области / [М. Ю. Барбашин и др.]. Ростов н/Д., 2012. 342 с.
5. Кашапова, А. И. Патриотизм как социальный феномен: сущность и специфика [Электронный ресурс]. URL: www.gramota.net/materials/3/2014/10-1/21.html (дата обращения: 08.12.2023).
6. Шиповская, Л. Б. Воспитание гражданственности и патриотизма студенческой молодежи в условиях обновленной России. Астрахань, 2010. 94 с.
7. Адаева, Н. В. К пониманию сущности патриотизма и патриотического воспитания учащейся молодежи // Человек и образование. 2012. 1. С. 130 — 134.
8. Антонова А. Д., Сафронова Е. С., Лучникова М. Д. Патриотизм в современной России: вопросы и проблемы // Молодой ученый. 2017. ¹ 48(182) [Электронный ресурс]. URL: <https://moluch.ru/archive/182/46892/> (дата обращения: 08.12.2023).
9. Лапина И. Ю., Каргапольцев С. Ю. Патриотизм как индикатор креативности общественного сознания // Вестник гражданских инженеров. 2014. 1(42). С. 197 — 204.
10. Гуманитарный национальный исследовательский институт «НАЦРАЗВИТИЕ», 2022. – С. 22-23. Педагогика как основа развития современного общества: сборник статей международной научной конференции, Архангельск, 05 декабря 2022 года. Роль физической культуры и спорта в нравственном воспитании студентов.
11. Международная научно-практическая конференция «Перспективы гражданского общества в современной России особенности его развития в условиях Северо-Кавказского региона», 2003 г.

Лесникова Г.Н., Киреев Е.С.

Роль физической культуры и спорта в формировании положительного имиджа страны

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-609

Аннотация

В статье обсуждается роль спорта и физической культуры в формировании имиджа страны на мировой арене. Указывается на влияние спортивных достижений на общественное мнение и восприятие страны, подчеркивая их значение для формирования позитивного образа. Рассматриваются последствия санкций против российских спортсменов и страны в целом, а также альтернативные методы продвижения имиджа через проведение собственных международных спортивных соревнований.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, спортсмен, соревнования, игры, имидж.

Abstract

The article discusses the role of sports and physical culture in shaping the country's image on the world stage. The influence of sports achievements on public opinion and perception of the country is pointed out, emphasizing their importance for the formation of a positive image. The consequences of sanctions against Russian athletes and the country as a whole are considered, as well as alternative methods of image promotion through holding their own international sports competitions.

Keywords: sport, physical culture, athlete, competitions, games, image.

Под имиджем страны понимается общественное представление о данной стране, которое складывается из совокупности факторов, в том числе, культуры, истории, экономики, туризма и спорта.

Физическая культура представляет собой комплексную систему деятельности, направленную на развитие физических способностей и здоровья человека

Спорт - составная часть физической культуры, средство и метод физического воспитания, основанный на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека

В настоящее время спорт и физическая культура оказывают большое влияние на формирование положительного имиджа страны, во-первых, потому что физическая культура и спорт являются залогом здоровья, что в свою очередь отражается на высоком уровне продолжительности жизни, следовательно, создает впечатление здоровой нации .

Во-вторых, интенсивные занятия спортом и физической культурой формируют новых спортсменов, которые впоследствии отстаивают честь нашей страны на Олимпийских и других спортивных соревнованиях.

Успехи в спорте, достигнутые благодаря развитию физической культуры, становятся источником гордости и уважения как для граждан, так и для мирового сообщества. Победы спортсменов на международных соревнованиях придают стране статус сильного спортивного государства.

В мире спорта часто уделяется огромное внимание выдающимся достижениям отдельных спортсменов и команд на международной арене. Однако за блестящими медалями и рекордами скрывается гораздо больше – система спортивных отношений внутри страны, которая определяет ее спортивный имидж.

Государство посылает на международные соревнования лучших из лучших и спортсмены становятся лицом страны за рубежом. Однако за этими индивидуальными успехами стоит многолетний труд и организация на местном уровне.

Основа спортивной системы – это развитие физической культуры внутри страны и вовлечение масс в занятия спортом. Она формирует базу, на которой строится успех на международной арене. Но часто эта база остается незамеченной для общественности и средств массовой информации.

Главная причина такого незаметного положения – фокус на индивидуальных выдающихся спортсменах и их достижениях. Но именно система массового спорта является тем двигателем, который поддерживает спортивную индустрию и формирует общественное здоровье и благополучие .

Рассмотрим роль физической культуры и спорта в формировании имиджа России. Наша страна имеет богатую историю и достижения во многих дисциплинах, что положительно влияет на формирование имиджа.

Вместе с тем, недавние события, такие как допинговые скандалы, санкции против российских спортсменов негативно сказались на репутации страны.

Говоря о имидже, который формируется благодаря спортсменам и их достижениям, ситуация обстоит неоднозначно.

С одной стороны, участились случаи участия спортсменов из России в допинговых скандалах, в следствие чего, их результаты были аннулированы, а спортсмены отстранены от участия в любых соревнованиях, даже внутри страны.

Например, известную фигуристку Камиллу Валиеву дисквалифицировали на 4 года, лишив ее всех медалей и званий чемпионки России, чемпионки Европы и Олимпийской чемпионки, так как в ее допинг-пробе был обнаружен запрещенный препарат .

Еще одним примером может служить российский бодибилдер Антон Герасимов, который был дисквалифицирован на 6 лет из-за того, что в его допинг-пробе обнаружили девять запрещенных препаратов (стероидов).

Если говорить подробнее о санкциях в отношении российских спортсменов, то следует отметить, что их допустили до Олимпиады в Париже, но с рядом условий .

Во-первых, российским спортсменам запрещено участвовать в командных видах спорта.

Во-вторых, спортсмены из России будут принимать участие в соревнованиях как индивидуальные нейтральные спортсмены и обозначаться аббревиатурой AIN.

В-третьих, отбирать спортсменов для участия в Олимпиаде будут представители МОК. Будут проверяться все официальные высказывания, социальные сети и трансляции.

В-четвертых, спортсмены могут участвовать только под нейтральным флагом, без гимна своей страны, также какая-либо символика России запрещена. Помимо этого, болельщикам также запрещена любая символика страны.

В-пятых, тренеры и чиновники не будут аккредитованы к участию в олимпийских играх.

Международный олимпийский комитет выдвинул данные санкции против спортсменов России несмотря на то, что лозунгом всех спортивных соревнований является «спорт вне политики».

С другой стороны, положительно на формирование имиджа России повлияли достижения спортсменов в прошлых соревнованиях. Так, на Олимпиаде в Пекине в 2022 году российские спортсмены завоевали 32 медали из которых 6 золотых, 12 серебряных и 14 бронзовых.

Главным героем сборной России в данной Олимпиаде стал лыжник Александр Большунов, который несмотря на ухудшение погодных условий, завоевал три золотых медали, серебряную и бронзовую, а также стал знаменосцем на закрытии Олимпийских игр в Пекине.

Помимо этого, несмотря на большое количество санкций не только по отношению к спортсменам, но и к России в целом из-за геополитического конфликта, Россия решила провести собственные международные спортивные соревнования, которые будут носить название «Всемирные игры дружбы», где примут участие спортсмены со всего мира. Таким образом, наша страна продемонстрировала открытость и толерантность, показав, что политические разногласия не имеют отношения к спорту и не должны влиять на их результат. Организация такого крупного спортивного мероприятия положительно повлияла на имидж России.

Подводя итог, можно сделать вывод, что имидж страны – это образ, который она стремится проектировать на мировой арене для того, чтобы получить признание, поддержку и уважение со стороны других стран и международного сообщества. Имидж может быть, как положительным, так и отрицательным и на его формирование влияет большое количество разнообразных факторов, например, спортивные достижения, скандалы с участием спортсменов той или иной страны, проведение массовых спортивных мероприятий, уровень профессионализма и этики спортсменов.

На данный момент нельзя сказать однозначно о том, какой имидж у России, потому как можно выделить как позитивные, так и негативные аспекты. Следовательно, чтобы закрепить за собой положительный имидж, нашей стране следует продолжать инвестировать в развитие спорта и спортивной инфраструктуры, соблюдать требования спортивного сообщества по отношению к России и продвигать достижения российских спортсменов на мировой арене.

1. Горбушина, О.П. Модель имиджа стран / О. П. Горбушина, О. Р. Gorbushina // Азиатско-тихоокеанский регион: экономика, политика, право. — 2023. — № 4. — С. 65-73.
2. Горбушина, О.П. Факторы формирования положительного имиджа России // Заметки ученого. — 2023. — № 8. — С. 84-88.
3. Елохова, Ю. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / Ю. А. Елохова, В. В. Сумина. — Омск : Омский ГАУ, 2024. — 134 с.
4. Иванов, С. А. Социология физической культуры и спорта: практикум : учебное пособие / С. А. Иванов, В. Н. Старченко. — Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2023. — 70 с.
5. Мезенцева, В. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие / В. А. Мезенцева, С. С. Петрова. — Самара : СамГАУ, 2023. — 240 с.
6. Ревенко Е. М. Физическая культура и спорт: курс лекций: учебное — Омск: СибАДИ, 2023. — 147 с.
7. МОК озвучил новый пакет санкций против России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://dzen.ru/a/ZfqHqc0dYIR0cFBE> (Дата обращения: 22.04.2024)
8. Главные допинговые скандалы [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.sport-express.ru/doping/reviews/samye-gromkie-dopingovy-skandaly-i-tendencii-2023-goda-2163720/> (Дата обращения: 22.04.2024)

Лесникова Г.Н., Саввицкая С.Н.

Реализация массовых спортивных проектов для привлечения студентов к занятиям спортом

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-610

Аннотация

В данной статье рассматривается влияние спортивной деятельности на развитие личности студентов с помощью участия в различных массовых спортивных проектах. Спорт и здоровый образ жизни положительно сказываются на поддержании личностных качеств студенческой молодёжи, позволяют развивать в том числе и профессиональные навыки и умения.

Ключевые слова: физическая культура, спортивные проекты, здоровый образ жизни, студенческая молодёжь, личность, качества и навыки.

Abstract

This article examines the impact of sports activities on the development of students' personality through participation in various mass sports projects. Sports and a healthy lifestyle have a positive effect on maintaining the personal qualities of students, and allow them to develop professional skills and abilities, among other things.

Keywords: physical education, sports projects, healthy lifestyle, student youth, personality, qualities and skills.

Спорт и поддержание здорового образа жизни- необходимые элементы развития личности, благодаря им возможно развить следующие качества: стойкость, ответственность, уверенность в себе, настойчивость, целеустремленность и стремление к достижению поставленных целей. Это особенно важно для студенческой молодёжи, т.к. именно в этот период развития они формируют не только свои личные, но и профессиональные качества. [1]

Психологи доказали, что именно занятия спортом и поддержание здорового образа жизни являются важным базисом для формирования личности и как следствие- всего общества. Спортивная деятельность помогает студентам раскрыть свой потенциал и развивать индивидуальные качества, которые помогут им в дальнейшем добиваться успеха в различных сферах общественной жизни. [2]

Также важно отметить, что спорт помогает развивать коммуникативные навыки, т.к. необходимо правильно излагать свои мысли тренеру, коллегам и даже судьям. Человек, который грамотно умеет вести разговор- точно сможет добиваться своих целей.

Физическая культура и спорт помогают воспитать в человеке дух соперничества и желание побеждать. Это означает, что индивид будет стараться всегда добиваться поставленных целей, несмотря на трудности, которые будут встречаться на его пути. Это, безусловно, тренирует силу воли характера.

Работа в команде, как очень важный навык для современного развития общества- тоже является положительным результатом от занятий спортивной деятельностью. Важно уметь работать в группе на благо общих целей, прислушиваться к своим коллегам и слаженно выполнять задачи.

Занятия спортом позволяют совершенствовать умение управлять собой, что крайне важно для достижения личных поставленных целей и решения ряда задач. Это в том числе и отражает умение человека взять ответственность за себя и свои поступки.

Учёными доказано, что спорт положительно влияет на настроение индивида, это объясняется тем, что в процессе занятия спортивной деятельностью выделяется гормон дофамин, который отвечает за ощущение счастья и удовольствия. Именно он вырабатывается в следствие почти всех физических нагрузок.

Развить все эти навыки и умения, которые были перечислены выше помогут массовые спортивные проекты, которые реализуются для студенческой молодёжи, их существует несколько. Рассмотрим каждый из них подробно:

1. ГТО. Первый и самый главный проект, который приобщает студенческую молодёжь к занятиям спортом и поддержанию здорового образа жизни. Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» с 2014 года стремится к массовому внедрению спорта и здорового образа жизни для развития нации, и у него это успешно получается.

Комплекс ГТО на современном этапе развития общества содержит 18 ступеней и охватывает граждан возрастом от 6 до 70 лет.

Каждая ступень содержит в себе ряд разработанных нормативов, результаты которых делятся по половому признаку: мальчики и девочки, а также по значку: золотой, серебряный и бронзовый.

На данный момент более 7,6 миллионов человек уже сдали нормы ГТО, это подчёркивает, что данное спортивное мероприятие пользуется высоким спросом и отлично выполняет свою поставленную цель. [3]

2. Чемпионаты области по различным видам спорта. Наш вуз является активным участником данных спортивных мероприятий по разным видам спорта: футбол, волейбол, баскетбол. И команда ЮРИУ РАНХиГС показывает прекрасные результаты, одерживает победы и учится на ошибках поражений.

Спортсмены нашего вуза обладают различными навыками и качествами, которые необходимы им не только для спортивной деятельности, но и профессиональной карьере, ведь все они являются будущей управленческой элитой.

Студенты не только занимаются важным делом во внеучебное время, но и поддерживают своё здоровье и показывают отличный пример сверстникам качественного времяпровождения. Также они достойно представляют честь Академии и тем самым поднимают её статус.

3. Игры-будущего. Хотелось бы в пример привести данного рода мероприятия, которые проводились совсем недавно, турнир прошёл с 21 февраля по 3 марта 2024 года в городе Казань.

Игры- будущего — это международное спортивное мероприятия, которое совместило в себе элементы науки, техники и спорта. [4]

В рамках данного спортивного мультитурнира реализуются несколько интересных направлений:

- искусственный интеллект;
- киберспорт;

спорт, в его классическом смысле с применением высокотехнологичных и инновационных элементов;

- робототехника;
- технологии мобильности.

Игры-будущего включают в себя 16 технологичных дисциплин, которые объединяют в себе не только классический спорт, но и состязания виртуальной реальности.

Можно сказать, что это качественно новая ступень развития спорта, которая полностью соответствует развитию научно-технического прогресса. Это актуально, т.к. инновации и технологии все больше проникают в нашу повседневную жизнь и делают её более простой, яркой и наполненной впечатлениями.

Искусственный интеллект, технологии, роботизация, высокоинтеллектуальная техника — всё это наше будущее, именно поэтому очень важно соединять разные направления развития общества именно с этими элементами.

Таким образом, детальный анализ существующих спортивных проектов для студенческой молодёжи позволил рассмотреть их важность для формирования личности и развития общества и государства в целом. В том числе это позволяет формировать здоровую и сильную духом нацию, которая позволяет добиваться высоких и качественных результатов не только в спортивной сфере жизни общества, но и в различных других: управленческой, экономической, политической и даже правовой.

Необходимо активно внедрять не только спорт и здоровый образ жизни в мышление молодёжи, но и инновации и высокотехнологические решения, элементы, это позволит нации идти в ногу со временем и становится государством с высоким уровнем развития научно-технического прогресса.

1. Акимова Е. И. Формирование физической культуры личности студента в условиях цифровизации образовательной среды: физиолого-гигиенический подход / Е. И. Акимова, Е. А. Шашина, В. В. Макарова. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 7. – С. 70-72.
2. Вахнин Н. А. Значение физической культуры в формировании конкурентоспособности личности специалиста / Н. А. Вахнин, Е. Г. Вахнина, Н. Н. Смирнова. // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 4. – С. 23-24.
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.gto.ru/?ysclid=lu82iqxsdh947528607>
4. Соревнования на стыке миров: что такое «Игры будущего». [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://xn--90aivcdt6dxbc.xn--p1ai/articles/useful/sorevnovaniya_na_styke_mirov_chno_takoe_igry_budushchego/

Лесникова Г.Н., Чеховская С.С., Савенкова А.Д.

Значение физической культуры и спорта в формировании и сохранении традиционных духовно-нравственных ценностей в современном мире

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-611

Аннотация

Статья рассматривает роль физической культуры и спорта в сохранении и формировании традиционных духовно-нравственных ценностей в условиях современного мира. В статье анализируются позитивные аспекты занятий спортом, их влияние на развитие индивидуальности, формирование дисциплины, уважения к себе и окружающим, а также способность к самопреодолению.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, традиционные ценности, духовно-нравственные ценности, семья.

Abstract

The article examines the role of physical culture and sports in the preservation and formation of traditional spiritual and moral values in the modern world. The article analyzes the positive aspects of sports, their impact on the development of individuality, the formation of discipline, respect for oneself and others, as well as the ability to overcome oneself.

Keywords: sport, physical culture, traditional values, spiritual and moral value, family..

Физическая культура и спорт играют важную роль в современном мире не только в формировании здорового образа жизни, но и в сохранении и передаче традиционных духовно-нравственных ценностей. Спорт объединяет людей независимо от их культурных, национальных и религиозных различий, способствуя развитию взаимопонимания, уважения и толерантности. В статье мы рассмотрим, как физическая активность и участие в спорте способствуют сохранению и укреплению духовных и нравственных ценностей в современном обществе.

Физическая культура и спорт могут служить мощным средством формирования духовно-нравственных ценностей у человека, помогая развивать качества, необходимые для гармоничного социального взаимодействия и личностного роста.

В течение истории физическая активность и спорт были неразрывно связаны с духовностью, моралью и нравственностью. Важно осознавать, что здоровое тело и развитие физических способностей влияют не только на физическое состояние человека, но и на его духовное и моральное развитие.

Сохранение семейных традиций так же имеет большое значение в современном мире.

Ведь именно через них передается культурное наследие, ценности и история семьи. Семейные традиции помогают укреплять связи между членами семьи, создавать общие воспоминания и укреплять единство семьи.

Семейные традиции также играют важную роль в формировании личности человека. Они помогают детям учиться уважению к старшим, ответственности, толерантности и многим другим ценным навыкам. Кроме того, семейные традиции могут служить защитой от негативного влияния внешнего мира, помогая семье остаться единой и сильной в любых жизненных ситуациях.

Несмотря на изменения в обществе и быстрый ритм современной жизни, сохранение семейных традиций остается актуальным заданием. Оно позволяет семье сохранить свою уникальность и ценности, передать историю и культуру от поколения к поколению. Таким образом, сохранение семейных традиций не только способствует укреплению семейных уз, но и помогает детям и внукам понять свои корни и ценности, на которых построена их семья.

Также, важно помнить, что физическая культура и духовные ценности имеют глубокую взаимосвязь, поскольку здоровье тела и здоровье души взаимосвязаны и влияют друг на друга. Физическая активность способствует улучшению физического состояния человека, повышает его выносливость, силу и энергию. Это, в свою очередь, может способствовать улучшению настроения, уменьшению уровня стресса и улучшению самочувствия в целом.

Духовные ценности, такие как моральные принципы, этика, духовная практика и самоосознание, также имеют важное значение для человека.

Физическая культура может способствовать развитию духовных ценностей, поскольку требует самодисциплины, упорства, выдержки и самоконтроля. Тренировки могут помочь человеку улучшить свою концентрацию, самоконтроль, самоуважение и самоорганизацию.

Обобщая вышесказанное, можно определить, как физическая культура влияет на наше моральное развитие.

Во-первых, занятия физической культурой и спортом способствуют формированию дисциплины, самоконтроля и самодисциплины у человека. Эти качества необходимы не только на спортивной площадке, но и в повседневной жизни, помогая принимать разумные решения и следовать выбранным ценностям.

Во-вторых, физическая активность часто проводится в команде или коллективе, что способствует развитию взаимопонимания, уважения к другим членам группы, а также способности работать в команде и добиваться общих целей.

В-третьих, через занятия физической культурой и спортом формируются такие качества как: честность, чувство справедливости, уважение к соперникам, дружба, умение принимать поражения и победы с достоинством. А также, регулярные физические нагрузки способствуют улучшению эмоционального состояния человека, снижению стресса, улучшению настроения и самочувствия.

Хотелось бы упомянуть об успешной интеграции спорта и духовности в современном обществе, где спортсмены, публично выражают свои моральные убеждения через спорт с элементами духовного развития.

«Йога-спорт». Йога, в отличие от традиционных видов спорта, отвергает стандарты, больше фокусируется на комфорте и внутренней гармонии. Существуют также йога-марафоны и йога-соревнования, которые объединяют духовность и спорт.

«Медитация и спорт». Медитация становится все более популярной среди спортсменов, так как она помогает им улучшить концентрацию и снизить уровень стресса.

«Ушу». Ушу - это древняя китайская практика, которая объединяет медитацию, боевые искусства и гимнастику. Она стала популярной в современном мире благодаря своей эффективности для физического развития и духовного роста.

Таким образом, физическая культура и спорт играют важную роль в формировании и сохранении традиционных духовно-нравственных ценностей в современном мире. Они способствуют развитию дисциплины, уважения к себе и окружающим, честности и справедливости. Важно осознавать ценность здорового образа жизни и активных физических упражнений для поддержания гармонии между духовным и физическим состоянием человека. Именно через физическую активность и спорт можно достичь баланса между работой ума и тела, что позволяет человеку стать более счастливым и целостным. Важно поощрять спортивные достижения и развивать спортивную культуру среди молодежи, чтобы сохранить и передать будущим поколениям ценности здоровья, спорта и духовности.

1. Ильин, Е.П. Психодиагностика спорта / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2008.
2. Ильинич В. И., Физическая культура студента, Минск, 2012;
3. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Ю.Ф. Курамшина // М.: Советский спорт.- 2010.
4. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11.

Лысов В.А., Николаева И.В.

Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-612

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу о вреде малоподвижного образа жизни студентов. В ходе исследования были изучены его возможные негативные последствия. При исследовании вышеперечисленной темы было проведено анонимное онлайн-анкетирование среди 250 случайных студентов СГЭУ, которое доказало предложенную гипотезу. Соответственно данный вопрос очень актуален в наше время и требует огласки, чтобы обезопасить жизнь каждого студента.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, малоподвижный образ жизни, студенты, студенческая жизнь, здоровье.

Abstract

This article is devoted to the issue of the harm of a sedentary lifestyle of students. The study examined its possible negative effects, as well as their treatment. In the study of the above topic, an anonymous online survey was conducted among 100 random students of the SSUE, which proved the proposed hypothesis. Accordingly, this issue is very relevant nowadays and requires publicity in order to protect the life of every student.

Keywords: physical education, sports, sedentary lifestyle, students, student life, health.

Отличительной чертой развития общества является высокий темп развития инновационных технологий [1, 2. 3]. Однако, обратной стороной является низкий уровень двигательной активности населения [7, 9].

Множество студентов ведут малоподвижный образ жизни из-за различных причин. В нынешних реалиях кажется, что это стало общественной нормой. Однако такой образ жизни не является естественным и хранит в себе огромное количество неприятных последствий [4, 5]. В организме человека всё очень чётко взаимосвязано. Именно поэтому из-за снижения активности у человека могут наблюдаться следующие негативные последствия:

- увеличивается риск умереть раньше на 15%, потому что нарушается работа практически всех внутренних органов, замедляется привычный метаболизм, развиваются хронические болезни;
- страдает позвоночник, атрофируются мышцы и мышечно-скелетный аппарат, потому что организм испытывает отсутствие физической нагрузки суставов, костей и мышц;
- увеличивается риск летального исхода от таких болезней, как ишемическая болезнь, рак молочной железы, диабет второго типа и т.д.;
- из-за возможных проблем с метаболизмом появляется вероятность развития таких болезней, как хроническое бесплодие, импотенция, простатит;
- появляется ожирение из-за минимального сжигания калорий;
- заметно уменьшается выносливость;
- снижается иммунитет, человек очень часто болеет различными простудами и вирусами.

Основные причины малоподвижного образа жизни студента:

- учёба и выполнение домашних заданий – чаще всего именно это является главной причиной малоподвижного образа жизни у студентов;
- возможная дополнительная сидячая работа, например, кассир, репетитор и т.д.;
- наличие хронических заболеваний, которые могут приносить боль при движениях, например, сколиоз (особенно при высоких степенях);
- ситуации, которые могут временно или постоянно ограничивать движения, например, перелом, паралич и т.д.;
- хобби, которые связаны непосредственно с компьютером, или виртуальное общение;
- возможное ожирение, которое не позволяет полноценно заниматься спортом;
- стеснение и замкнутость.

Способы поднять физическую активность:

- легкий способ повышения физической активности – это дополнительная физическая нагрузка при выполнении каких-либо банальных и повседневных

задач, например: уборка по дому, садоводство, пешие прогулки, ходьба во время бесед по телефону или при другой любой возможности.

- сложный путь повышения физической активности – это начало профессиональных спортивных тренировок. Это требует значительных усилий, времени и финансовых вложений, но может привести к впечатляющим результатам. Начать стоит с ежедневных физических нагрузок (спорта) не менее 30 минут средней интенсивности и утренняя зарядка после пробуждения [6].

Рассмотрим положительные стороны спорта:

- после физических нагрузок повышается настроение, что доказано даже научно, потому что у человека повышаются гормоны, которые этому способствуют;
- легче даётся обучение в различных сферах, потому что физическая нагрузка неким образом «разгружает» разум человека, что потом даёт возможность работать с ним на все 100 процентов;
- улучшение ментального здоровья;
- поднятие самооценки из-за укрепления фигуры, которая становится красивой и здоровой;
- здоровье и долголетие – именно спорт влияет на эти два аспекта, что доказано не только научно, но и исторически;
- снижение уровня стресса;
- высокая скорость обмена веществ;
- вывод токсинов;
- улучшение качества сна.

Нами было проведено анкетирование, чтобы доказать нашу гипотезу. Опрос проходил среди анонимных 250 студентов СГЭУ.

Анонимный опрос выдал неутешительные результаты. Большинство студентов действительно устают после долгой сидячей работы, испытывают на себе последствия малоподвижного образа жизни, не часто занимаются спортом из-за нехватки времени и хотели бы больше инициативы со стороны университета в плане спорта. На рисунках 1-5 представлены результаты опроса.

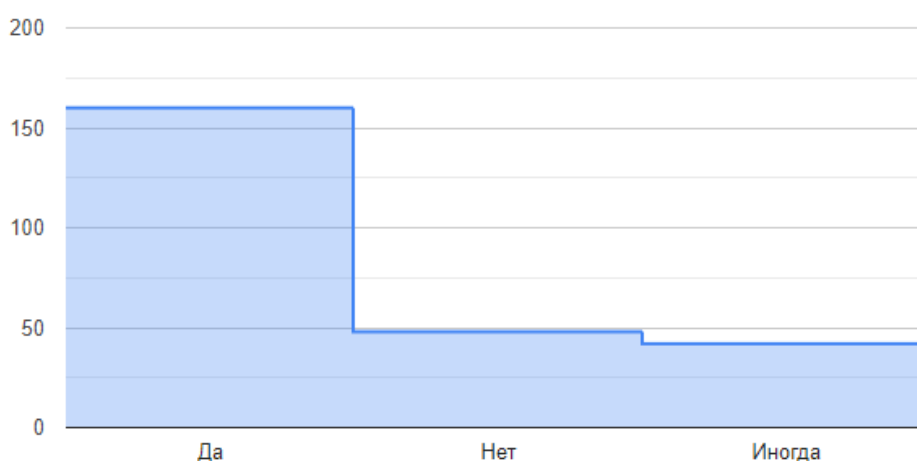


Рисунок 1. Ответы на вопрос «Испытываете ли Вы усталость после долгой сидячей работы?»

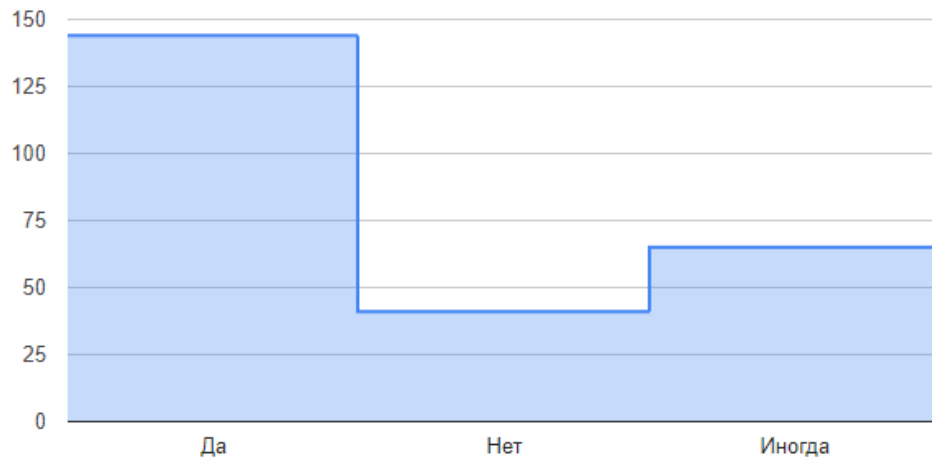


Рисунок 2. Ответы на вопрос «Испытываете ли Вы на себе последствия малоподвижного образа жизни (ожирение, боли в спине и т.д.)?»

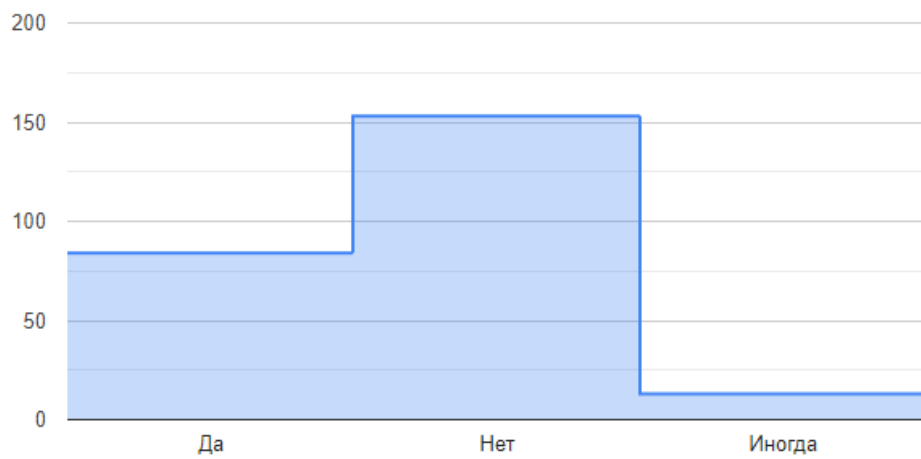


Рисунок 3. Ответы на вопрос «Часто ли Вы занимаетесь спортом?»

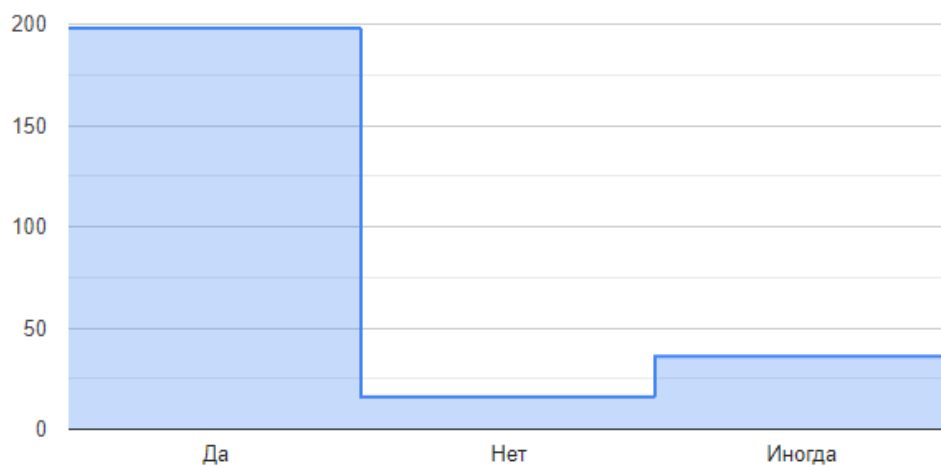


Рисунок 4. Ответы на вопрос «Если бы было больше свободного времени, то Вы занимались бы спортом больше?»

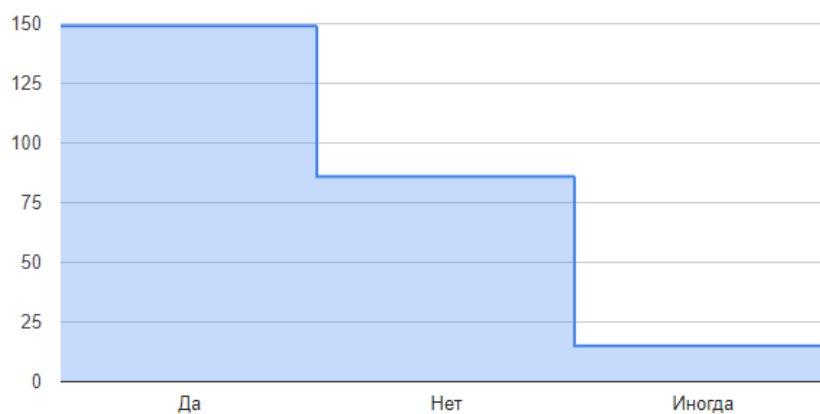


Рисунок 5. Ответы на вопрос «Хотели бы Вы больше спортивных мероприятий в университете?»

Малоподвижный образ очень негативно влияет на студентов. Данный вывод можно сделать, если внимательно ознакомиться с результатами анонимного опроса. Большинство из учащихся даже не подозревают, что их здоровье находится в опасности. Именно поэтому данную тему необходимо обсуждать со студентами, чтобы уберечь их от серьезных болезней. Также было бы хорошо, если бы университеты устраивали больше интересных спортивных мероприятий, которые положительно повлияли бы на организм студентов и в целом на продвижение здорового образа жизни среди молодёжи.

Студентам очень важно следить за своим здоровьем, потому что они и так подвержены стрессу из-за неопределённости, чрезмерной нагрузки и давления окружающих. Это может привести к заболеваниям, которые обычно возникают в старшем возрасте [8]. Здоровый образ жизни, включающий правильное питание, физическую активность и отдых, помогает снизить стресс и улучшить общее состояние организма [10].

1. Алешкова, Д.В. Анализ инновационной активности вузов Самарской области / Д.В. Алешкова // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2(38). С. 11-14.
2. Алешкова, Д.В. ВУЗы как поставщики инноваций в Самарской области / Д.В. Алешкова // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей V Всероссийской научно-практической конференции: в 2 частях, Самара, 13 апреля 2018 года. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2018. С. 368-371.
3. Джулай, Д.В. Основные направления инновационной деятельности в Самарской области / Д.В. Джулай, А.М. Измайлов // Тенденции развития современного общества: экономико-правовой аспект: Сборник научных трудов международной научно-практической конференции, Пенза, 14–15 ноября 2016 года. – Пенза: Пензенский государственный технологический университет, 2016. С. 26-28.
4. Грязнов, С.А. Опасности снижения физической активности молодежи / С.А. Грязнов // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. № 7(58). С. 36-38.
5. Карева, Ю.Ю. Здоровый образ жизни студента и его составляющие / Ю.Ю. Карева, Д.Д. Полякова // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
6. Кочеткова, А.С. Мотивационные установки студентов к занятиям физической культурой / А.С. Кочеткова, Ю.Ю. Карева // Международный электронный журнал. Устойчивое развитие: наука и практика. 2020. № S2(26). – С. 223-229.
7. Левченко, А.В. Тенденция к снижению двигательной активности у молодежи: причины и пути решения / А.В. Левченко, П.П. Николаев, А.А. Козловская // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 67-71.
8. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
9. Межман, И.Ф. К вопросу о двигательной активности студентов высших учебных заведений / И.Ф. Межман, Ю.В. Кудинова, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 2(11). С. 32-33.
10. Шиховцова, Л.Г. Некоторые аспекты влияния спортивных игр на психофизический статус студентов вуза / Л.Г. Шиховцова, Ю.Ю. Карева, П.П. Николаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 22–23 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. С. 265-269.

Маглатюк Т. В., Евенко П. А.

Влияние физической культуры и спорта на формирование личности и оздоровление психики.

*Южно-Российский Южно-Российский институт управления- филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-613

Аннотация

В современном мире одной из ключевых проблем развития человечества является уменьшение количества людей, занимающихся спортом и ведущих здоровый образ жизни. Особенно это проявляется среди молодежи и негативно сказывается на их здоровье, а также повлияет на состояние будущих поколений. В статье приведены основные аспекты, выделяющие необходимость приобщения людей к спорту как фактору оздоровления, формирования психики и личности человека.

Ключевые слова : физическая культура, здоровье, спорт, развитие, личность, психика, влияние, формирование, активность, упражнения.

Abstract

In the modern world, one of the key problems of human development is a decrease in the number of people involved in sports and leading a healthy lifestyle. This is especially evident among young people and has a negative impact on their health, as well as on the condition of future generations. The article presents the main aspects highlighting the need to involve people in sports as a factor of recovery, formation of the human psyche and personality.

Keywords: physical education, health, sports, development, personality, psyche, influence, formation, activity, exercise.

Движение – неотъемлемая часть жизни каждого человека. Склонность к двигательной активности зарождается еще в раннем детстве и основывается на прививании родителями интереса к познанию мира через взаимодействие с ним. Однако, не успев закоренеть в сознании ребенка, эта склонность может начать угасать: по данным ВЦИОМ 54% школьников не занимаются спортом и не заинтересованы в этом. Наивысшая степень развития активности у детей выделяется в возрасте 7-10 лет, где уровень вовлеченности оценивается в 60%, в 11-14 лет — 49%, а после 14 лет снижается до 33%. Последний показатель указывает на серьезную прореху в аспекте культурного приобщения к тренировочным упражнениям и играм поскольку он значительно меньше в сравнении с представителями дошкольного возраста - 3-6 лет (37%). Из этого следует, что большее проявление активности в дополнительных занятиях в области спорта выделяется у учащихся начальной школы, на уровне средней школы этот показатель постепенно снижается, а по происшествии 8 класса значительно уменьшается. С возрастом показатель вовлеченности может восстановиться в лучшую сторону. В то же время необходимо учитывать, что во многом это будет зависеть от мотивации конкретного лица, его отношения к физической культуре, посещение ее как учебной дисциплины в школе и в ВУЗе, а также от показателей здоровья и общего самочувствия конкретно взятого человека. В данном случае парадоксально, что этот механизм работает и в обратную сторону: самочувствие человека напрямую зависит от количества двигательной активности в его жизни. Согласно экспертной оценке, малоподвижный образ жизни опасен для людей любого возраста, независимо от пола и врожденных данных. Он оказывает пагубное влияние на состояние позвоночника, снижает мышечную силу и уровень выносливости. Кроме того, в современном мире человек проводит перед экраном различных устройств колоссальное количество времени. За таким образом жизни скрывается опасность появления остеохондроза, остеопороза и других позвоночных заболеваний, что влечет отклонения в работе двигательного аппарата. Отсутствие физических нагрузок также повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и нередко

становится причиной высокого артериального давления. Гиподинамия может обернуться снижением метаболизма и ухудшением пищеварения. Все эти показатели наглядно иллюстрируют необходимость занятий спортом как средство профилактики заболеваний и недугов различного характера.

Говоря о взаимосвязи спорта и личности необходимо учитывать, что в данном аспекте под ключевым показателем, «самочувствием», понимается как физическая, так и психическая составляющая здоровья, проявляющаяся в повседневности людей. Физические упражнения в первую очередь способны улучшить настроение и положительно сказаться на эмоциональном состоянии человека. Во время двигательной активности вырабатываются гормоны счастья и удовлетворения: дофамин, эндорфин, серотонин и окситоцин. Они создают внутренний баланс путем снижения уровня стресса и переутомления, а также являются естественными антидепрессантами и нейрорегуляторами.

Кроме того, любая физическая активность и подвижность при ее систематичности поможет справиться с переутомлением – верным спутником более чем 60% населения планеты в силу века высокого потребления информации и быстрых процессов ее обработки. Физическая деятельность предполагает концентрацию на движениях, вследствие чего внимание мозга смещается с мысленного фокуса на телесный, что позволяет сознанию уйти в состояние, близкое к медитативному и уменьшить умственную нагрузку. Поэтому занятия спортом и физической культурой являются одними из лучших форматов отдыха и рекомендуются как рядовыми врачами-физиологами, так и психотерапевтами. Благодаря этому на организм оказывается всестороннее влияние, что несет сугубо положительное воздействие на общее состояние человека.

Кроме того, физкультура и спорт с раннего детства активно участвуют в процессе формирования личности человека. Так благодаря физической нагрузке, грамотному подходу тренеров и учителей, соревновательному элементу и коммуникации со сверстниками в процессе освоения различных дисциплин у индивида формируются и развиваются выдержка, сила воли, стремление к победе и понимание необходимости поражений, снижение уровня глобализации неудач и страха перед ними. Научно доказано, что те, кто с детства занимались спортом или увлеклись им в юности становятся более эмоционально и физически выносливыми, открытыми к миру, а также более общительными в силу частого пребывания в социуме с людьми, объединенными общей идеей, чем те, кто не увлекался спортом вообще. Также помогают в социальной адаптации спортивные игры, в рамках которых людям приходится кооперироваться для достижения каких-либо целей. Особенно такие игры характерны для школьного и студенческого возраста, что помогает социальной адаптации и поиску себя как личности.

Занятия физической культурой и спортом играют важную роль в формировании личности, а также обеспечении жизнедеятельности каждого человека как в рамках физического развития, так и в процессе формирования психической устойчивости и баланса между различными сферами жизни.

1. Капустина Д.П. ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ // Научный журнал молодых ученых. 2016. №2 (7). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti-2> (дата обращения: 17.04.2024).
2. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Г. А. Ямалетдинова ; под научной редакцией И. В. Ермаковичи. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. —с. 61-69.
3. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная : учебник / Солодков А.С., Сологуб Е.Б. — Москва : Издательство «Спорт», 2023. — с. 217-256.
4. Детский спорт: возможности и барьеры [Электронный ресурс] // ВЦИОМ. Режим доступа: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/detskii-sport-vozmozhnosti-i-barery> (дата обращения: 17.04.2024).

5. Захарченко, А. Е. Занятия физической культурой как средство профилактики переутомления / А. Е. Захарченко, П. А. Евенко // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – № 98-9. – С. 71-73. – DOI 10.18411/trnio-06-2023-477. – EDN CJB LGN.
6. Маглатюк Татьяна Васильевна, Михайличенко Владислав Александрович ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ // Скиф. 2022. №12 (76). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatij-fizicheskoy-kulturoy-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studentov> (дата обращения: 22.04.2024).

Микула Е.И., Иванова С.С.

**Физиометрические показатели физического состояния здоровья студентов
технического ВУЗА**

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-614

Аннотация

Современное образование ставит перед студентами высокие требования, что может негативно сказываться на их физическом и психологическом здоровье. В данной научной статье рассмотрены физиометрические показатели состояния здоровья студентов технического вуза с целью выявления факторов, влияющих на их общее благосостояние.

Ключевые слова: здоровье, студент, физическая активность, физиометрические показатели, состояние здоровья, проблемы здоровья

Abstract

Modern education places high demands on students, which can negatively affect their physical and psychological health. This scientific article examines the physiometric indicators of the state of health of students of a technical university in order to identify factors affecting their overall well-being.

Keywords: health, student, physical activity, physiometric indicators, health status, health problems

Студенческая жизнь часто ассоциируется с недостатком сна, стрессом, неправильным питанием и недостатком физической активности, что может привести к различным заболеваниям и проблемам со здоровьем. Целью данного исследования было выявить связь между физиометрическими показателями и образом жизни студентов.

Прежде всего, для более четкого понимания сути, необходимо выяснить, что представляют собой физиометрические показатели здоровья. Физиометрические показатели здоровья представляют собой медицинские аспекты, измерения и оценки физиологических параметров организма, таких как пульс, давление, температура тела, частота дыхания, уровень кислорода в крови и другие. Эти параметры могут быть использованы для оценки общего состояния здоровья человека, мониторинга физиологических функций и выявления потенциальных проблем здоровья. Физиометрические показатели также могут быть важными при диагностике и контроле хронических заболеваний, реабилитации, а также для оценки физической активности и спортивных показателей.

В современном мире большинство учащихся студентов ведут малоактивный образ жизни. Учеба накладывает определенный отпечаток на жизнь студента. Большое количество времени уходит на изучение учебного материала, работой над различными проектами и заданиями, что приводит к сидячему образу жизни, необходимость долгое время находится на лекциях и семинарских занятиях в неподходящих условиях. Совокупность этих факторов приводит к ухудшению физического и психоэмоционального состояния студентов. Это отрицательно сказывается на физиометрических показателях.

С другой стороны, развитие физкультуры и спорта в вузах значительно компенсирует недостаток движения и может разнообразить сидячий образ жизни студента. Занятия

физической культурой, проводимые в высших учебных заведениях, в значительной степени содействуют подготовке студентов к будущей профессиональной деятельности [1].

Одной из основных функций физической культуры является формирование и сохранение здоровья. Специалистами отмечается, что рационально организованная физическая нагрузка позволяет повысить резервы здоровья организма, обеспечивающие качество профессиональной деятельности. Актуальность проблемы формирования и сохранения здоровья студентов обусловлена, с одной стороны, объективными требованиями, предъявляемыми к уровню здоровья человека социальными условиями его жизни, с другой — общей тенденцией понижения уровня их здоровья, являющегося следствием экологических проблем и других факторов, свойственных современному обществу, отрицательно отражающихся на состоянии здоровья людей.

При этом одной из основных характеристик физического здоровья студентов вуза является его функциональное состояние, отражающее уровень адаптации организма человека к окружающей среде, включающей в себя совокупность воздействия физических и психических нагрузок, обусловленных главным образом занятиями физическими упражнениями и напряженной учебной деятельностью. Исследование функционального состояния представляет собой эффективное средство изучения адаптационных процессов, происходящих в их организме, а также информацию для профилактики возникновения у них пред- и патологических изменений [2].

В связи с отсутствием должной физической активности у студентов технических вузов возникает ряд проблем:

1. Снижение уровня физической активности – многие студенты проводят свое учебное и свободное время без особой подвижности, что способствует снижению показателей здоровья и ухудшению психоэмоционального состояния.
2. Риск развития заболеваний – нередко отсутствие активности у человека приводит к тяжелым последствиям. В силу того, что студенты также подвержены постоянному стрессу на учебе – это вдвойне усиливает риск появления тяжелого заболевания.
3. Неправильное питание и пагубные привычки. Занятость учебой и нехватка времени могут привести к нерегулярному и несбалансированному питанию, что в свою очередь значительно влияет на физиологические показатели, не говоря уже о различных привычках, таких как курение или частое употребление алкоголя.
4. Недостаток сна и стресс. Многие студенты в силу различных обстоятельств сталкиваются со стрессом, будь то подготовка к экзаменам или ответ перед сокурсниками. Это способствует нарушению режима сна, который напрямую связан с физическим состоянием студента.

Рассматривая ряд проблем связанных с физиометрическим состоянием студентов технических вузов, хотелось бы привести ряд возможных решений данных проблем.

1. Проведение профилактических мероприятий: организация семинаров и тренингов по здоровому образу жизни, правильному питанию, физической активности и методам управления стрессом может помочь студентам осознать важность заботы о своем здоровье.
2. Создание специализированных программ: Разработка специальных программ занятий физической активностью, доступных для студентов в учебное время.

3. Вовлечение студентов в спортивные мероприятия: организация спортивных соревнований, фитнес-мероприятий и других видов активного отдыха для стимулирования студентов к занятиям спортом.

Применение этих методов в комплексе способно улучшить физиометрические показатели состояния здоровья студентов и повысить интерес к спорту.

Исследование подтвердило необходимость внимания к физическому и психологическому здоровью студентов в учебных заведениях. Разработка программ по улучшению образа жизни студентов, включая правильное питание, регулярную физическую активность и стратегии управления стрессом, может способствовать повышению качества жизни и успешной учебной деятельности студентов.

1. Драгич О.А., Субботин В.Я., Плосков А.Л., Полтавская Л.Р. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ (УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ) // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 6. – С. 98-99;
2. Ахматгатин, А. А. Физиометрические характеристики здоровья студентов технического вуза / А. А. Ахматгатин, Э. Г. Шпорин, Е. А. Власов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – С. 429.

Москалева А.Ю., Николаев П.П.

Влияние бронхиальной астмы на занятия физической культурой и спортом

Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-615

Аннотация

Данная статья посвящена влиянию хронической формы заболевания – бронхиальной астмы на жизнедеятельность и функционирование человека в сфере физической культуры и спорта. Рассматриваются примеры людей, которые имеют данное заболевание и при этом в привычном ритме жизни занимаются активным физическим развитием.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, заболевания, влияние, бронхиальная астма.

Abstract

This article is devoted to the influence of the chronic form of the disease - bronchial asthma on the life and functioning of a person in the field of physical culture and sports. Examples of people who have this disease and at the same time are engaged in active physical development in the usual rhythm of life are considered.

Keywords: physical culture, sports, health, diseases, influence, bronchial asthma.

По данным Минздрава Российской Федерации более 45% россиян имеют сформированные хронические заболевания. Патология дыхательных путей является второй по распространенности среди хронических заболеваний у людей любого возраста и пола. Самой распространенной хронической патологией является бронхиальная астма.

Бронхиальная астма (БА) – это хроническое воспалительное заболевание дыхательных путей, которое проявляется приступами одышки, свистящего дыхания, кашля, которые варьируют по времени и интенсивности и проявляются вместе с переменной обструкцией дыхательных путей. Она не поддается никакому лечению. Что это значит? Это значит, что человек, у которого имеется такое заболевание, никогда не сможет вылечиться, он может лишь купировать острые кризисные моменты болезни и уйти в ремиссию. В этом плане человек может держать «баланс» и проживать жизнь как большинство нормальных людей.

Бронхиальная астма классифицируется по степеням тяжести, которые помогают определить необходимое лечение и управление заболеванием. Существует несколько систем классификации степени тяжести бронхиальной астмы, но одной из наиболее распространенных является классификация Global Initiative for Asthma (GINA). Общая классификация степеней тяжести БА по GINA указана в таблице 1.

Таблица 1

Общая классификация степени тяжести БА по организации GINA.

Типология	Характерные признаки
Интермиттирующая	Симптомы возникают менее 2 раз в неделю, ночные приступы менее 2 раз в месяц, показатели легкой обструкции дыхательных путей.
Легкая стойкая	Симптомы возникают более 2 раз в неделю, но не ежедневно, ночные приступы более 2 раз в месяц, но не каждую неделю, показатели легкой обструкции дыхательных путей.
Среднетяжелая стойкая	Симптомы возникают ежедневно, ночные приступы более 1 раз в неделю, показатели умеренной обструкции дыхательных путей.
Тяжелая стойкая	Симптомы присутствуют постоянно, ночные приступы часто, ограничение физической активности, выраженная обструкция дыхательных путей.

Степень тяжести бронхиальной астмы определяется на основе симптомов, частоты приступов, ночных приступов, результатов функциональных тестов дыхания и влияния на повседневную жизнь пациента. Важно, чтобы лечащий врач определил степень тяжести заболевания и разработал индивидуальный план лечения для каждого пациента. В любом случае во время заболевания бронхиальной астмой человек должен постараться уйти в ремиссию для своего же благосостояния. Ведь когда люди ведут пассивный и практически сидячий образ жизни без каких-либо тренировок они практически угасают. В таком случае прогресса в лечении можно не ждать, ведь каждый процесс в нашем организме взаимосвязан. И лучше «ослабить» степень тяжести бронхиальной астмы и функционировать, как и все остальные люди. Это не значит, что нужно начать заниматься усиленно спортом или поднимать тяжести, напротив, это может усугубить положение человека и вывести болезнь в более тяжелую форму. Ведь во всем нужна мера, поддерживая «баланс» между болезнью и физическими активностями люди насыщают свою жизнь и существуют более продуктивно. В последние десятилетия вырос интерес больных бронхиальной астмой к физической культуре и спорту. Именно поэтому данный вопрос является актуальным в наше время. Ведь по данным Всероссийской Организации Здравоохранения БА опережает иные хронические болезни и является первенствующей по распространенности среди граждан Российской Федерации. По данным статистики за последние 15 лет возросло количество пациентов с данной патологией, результаты диагностики показали, что она возросла в 2 раза и кажется, будет продолжать расти в последующие годы, охватывая все большее количество людей.

По оценкам ВОЗ, сегодня БА болеет примерно 235 млн. человек, а к 2025 году прогнозируется увеличение до 400 млн. человек в мире. Так, в исследованиях 3 фазы (ISSAC) также выявлен рост мировой заболеваемости БА у детей в возрасте 6-7 лет (11,1-11,6%), среди подростков 13-14 лет (13,2-13,7%). А это в будущей перспективе студенты Высших Учебных Заведений и т.д. В связи с этим появилась необходимость в более углубленном изучении влияния бронхиальной астмы на физическую активность человека. В мире появилось такое понятие, как «астма физического напряжения» (АФН), которое описывает острый бронхоспазм, возникающий во время или после физической нагрузки хронически больных бронхиальной астмой людей. Важно различать два термина:

Бронхоспазм, который предопределён физической нагрузкой на организм, проявляющийся в роли препятствия поступательного движения воздуха в легкие человека, у которого ранее была нормальная функциональная база легких;

АФН или Астма физического напряжения, определяется тем, что у пациента с БА начинает затрудняться дыхание во время и после физической нагрузки.

Астма физического напряжения (сокращенно АФН) напрямую связана с гиперчувствительностью бронхов, которая непосредственно связана с одним из проявлений бронхиальной астмы, но при этом не существует как отдельная форма бронхиальной астмы. Немногие медицинские эксперты описывают пост нагрузочный бронх спазм у пациентов с бронхиальной астмой как «бронхиальную астму физической нагрузки». АФН объясняется своей непостоянностью, ведь некоторые из приступов не связаны с хроническим воспалением и проявляется чаще БА, ввиду гиперчувствительности бронхов некоторых пациентов. АФН можно выявить путем сбора анамнеза у человека и проведении нагрузочных тестов.

Малоподвижный образ жизни подвергает риску здоровье человека и служит источником для появления бронхоспазма. Именно поэтому так важно постепенно развивать свою физическую культуру и выносливость путем подвижных упражнений и тренировок. Все полезно, но только в разумных количествах, именно поэтому перед тем, как заняться той или иной физической деятельностью людям, которые страдают БА важно проконсультироваться со своим лечащим врачом или экспертом в данной медицинской области. Гипокинезия больных астмой в виду малоподвижного образа жизни оказывает пагубное влияние на жизнедеятельность человека и снижает функциональный резерв организма, неблагоприятно сказывается на самочувствии пациента, снижает функциональные резервы организма. Однако «навязывать» физическую активность и внедрение спорта в быт человека нельзя, ведь между собой взаимосвязаны множественные показатели и рекомендации, которые выстроены на основе характера тяжести болезни, частоты обострений БА и возможных осложнений дает понять, какой объем физической нагрузки необходим тому или иному пациенту. Лечебная физическая культура (основанная на удлинении и задержке выдоха) способствует восстановлению нарушенных функциональных взаимосвязей органов и систем, компенсирует патологические изменения респираторной и сердечно-сосудистой систем, повышает функциональные резервы развивающегося организма [6].

Физическая культура предлагает для людей, болеющих БА, широкий выбор различных упражнений и физических активностей, которые благоприятно скажутся на их дыхательной системе, а также будут развивать их силу, выносливость.

Среди самых популярных и наиболее востребованных упражнений и физических активностей для людей, страдающих бронхиальной астмой, можно отнести те, которые развивают выносливость, гибкость и дыхательную систему. Например, дыхательные упражнения, которые помогут не только при выполнении каких-либо физических нагрузок, но и в повседневной жизни [3, 4]. Рекомендуется аэробика, утренняя гигиеническая гимнастика, медленная и быстрая ходьба, бег, гребля, танцы, плавание, езда на велосипеде, упражнения на дыхание и гибкость по различным методикам [2, 5, 7]. Футбол, волейбол, бадминтон, водное поло, теннис при астме разрешаются только с учетом индивидуальной переносимости [1, 8]. Так же возможны прогулки на лыжах и санках, но при этом следует защищать дыхательные пути от холодного воздуха, иначе можно усугубить болезнь. Теплый, влажный воздух сауны достаточно снабжает легкие влагой и снижает риск астматического приступа, поэтому и теплый бассейн является отличным местом для занятий плаванием и водной аэробикой.

Даже не смотря на такие риски нет необходимости для людей с БА отказываться от физической культуры. Иногда встает вопрос о том, как можно предотвратить появление симптомов бронхиальной астмы во время физической нагрузки? Существуют следующие советы по предотвращению бронхоспазма во время физических активностей и спорта:

- использовать бронхорасширяющие препараты короткого действия за 10-15 минут до начала физической активности;
- постоянно принимать лекарства, контролирующие бронхиальную астму под наблюдением врача;
- проводить разминку перед занятием и заминку после тренировок;
- воздержаться от активностей в запыленных помещениях, закрытых бассейнах с резкими запахами дезсредств, на открытом воздухе во время высокого

содержания пыли, в помещениях с сухим воздухом и при низких температурах, а также в период заболевания вирусными инфекциями.

- подбирать соответствующие физические нагрузки, подходящие для вашей степени болезни БА и проконсультироваться со своим лечащим врачом перед их выполнением.

Так же существуют следующие важные правила при занятиях физической культурой при бронхиальной астме:

- стараться тренироваться в помещении в случае неблагоприятной погоды на улице и избегать активности на улице во время пика аллергенов;
- при участии в соревнованиях необходимо предупредить организаторов о наличии астмы и возможности прекратить участие в любой момент.

Поэтому, решение о занятиях спортом при наличии астмы должно быть принято в индивидуальном порядке с участием врача. Важно также, чтобы пациент самостоятельно оценивал свое состояние и обращал внимание на сигналы своего организма.

1. Демина, А.А. Физкультура как средство профилактики и лечения различных заболеваний / А.А. Демина, М.Н. Налимова // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 57-9. С. 50-52.
2. Использование практик йоги в укреплении ментального и физического здоровья / И.В. Николаева, С.А. Жмуров, О.Б. Парамонова, М.В. Писцова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3(217). С. 329-331.
3. Карева, Ю.Ю. Влияние физической культуры и спорта на женский организм / Ю.Ю. Карева, Д.А. Мулюкова, Т.В. Бударова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2(17). С. 59-63.
4. Карева, Ю.Ю. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания / Ю.Ю. Карева, С.С. Еремина // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1(14). С. 63-66.
5. Межман, И.Ф. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы / И. Ф. Межман, Ю. Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1(10). С. 47-50.
6. Налимова, М.Н. Элементы здорового образа жизни / М.Н. Налимова // Известия Института систем управления СГЭУ. 2019. № 1(19). С. 18-20.
7. Николаева, И.В. Физические нагрузки в жизни студентов, страдающих бронхиальной астмой / И.В. Николаева, Д.В. Джулай // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 50-52.
8. Семенкина, П.Г. Специфика занятий физической культурой для студентов специальных медицинских групп / П.Г. Семенкина, М.Н. Налимова // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2019. № 11(39). С. 549-553.

Москалева А.Ю.¹, Николаев П.П.¹, Писцова М.В.²

Основные концепции роли лидера в игровых дисциплинах спорта

¹Самарский государственный экономический университет

²МБОУ Школа № 58 г.о. Самара

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-616

Аннотация

Данная статья посвящена вопросу лидерства в спортивном коллективе. Рассматривает роль лидера в игровых видах спорта. Приводятся различные типы лидера и описание характерных особенностей типов лидеров. Авторы приходят к выводу, что лидер в спортивном коллективе во многом определяет успех спортивной команды.

Ключевые слова: роль, лидер, тип лидера, команда, игровые виды спорта.

Abstract

This article is devoted to the issue of leadership in a sports team. Considers the role of a leader in team sports. Various types of leaders and a description of the characteristic features of types of leaders are given. The authors come to the conclusion that a leader in a sports team largely determines the success of a sports team.

Keywords: role, leader, type of leader, team, team sports.

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизнедеятельности большей части населения Российской Федерации. Эти понятия включают в себя различные виды упражнений и тренировок, а также всевозможные и самые разные области спортивных игр. Если сосредоточиться на спортивной части физических активностей, их можно поделить на такие две большие группы, как личные и командные. Если в личных спортивных играх человек может рассчитывать лишь на свои умения, знания и силу, то в командных все не так просто. Командный вид спорта представляет собой организацию соревнований между двумя и более группами людей – командами, которые объединены между собой общими мотивами, интересами, даже идеалами, которые обязаны действовать сообща, чтобы привести свой личный состав к победам и достижениям самых больших и заветных вершин. Каждая команда должна не только настраиваться на победу, но и работать сообща [4]. Для этого важно уметь настраивать личные коммуникации внутри своей общности [7, 9]. Так же немаловажным критерием для развития внутри командного духа является корпоративная культура, которая представляет собой общее представление о том, как команда мыслит и действует. Именно благодаря ей, команда определяет нормы и ценности, которые руководят поведением всех участников команды. Основным элементом корпоративной культуры являются установленные правила и принятые нормы, которые определяют рамки поведения и взаимодействия внутри команды [2, 3].

Однако этого не достаточно. Ведь у любой команды, какую сферу деятельности мы бы не разбирали, помимо руководителя должен быть свой лидер.

Лидер – это участник малой группы, который в процессе взаимоотношений в команде выдвигается в качестве ее управленца, берет на себя ответственность за достижение поставленной цели, решает организационные вопросы. Он может быть формальным – это лидер, чаще капитан команды, выбранный начальством или тренером, или даже вышестоящим руководством, на официальном уровне; и неформальный лидер – это тот человек, который пользуется авторитетом у большинства участников команды на «неофициальном уровне» и имеет большое влияние на практически каждого участника команды. Самый наилучший исход событий, когда эти две роли совмещает в себе один и тот же человек. Это влияет на более продуктивную и положительную атмосферу внутри своей спортивной команды.

Среди множества разновидностей типажей лидеров в таком физическом аспекте развития силы и мозговой деятельности, как командные виды спорта мы хотим разделить их на 4 основных типа лидеров (таблица 1).

Таблица 1

Типы лидера.

<i>Тип лидера</i>	<i>Описание типа лидера</i>
<i>«Лидер для себя»</i>	<i>Тот лидер, который благодаря спортивным достижениям команды повышает свой авторитет и персонализирует спортивные достижения для собственного дальнейшего развития.</i>
<i>«Командный лидер»</i>	<i>Тот лидер, который с помощью своих индивидуальных достоинств может сплотить команду. чаще всего относится к категории «формальный лидер», чьи задатки капитана увидел на начальном этапе тренер.</i>
<i>«Корпоративный лидер»</i>	<i>Тот лидер, который благодаря своим характерным качествам является авторитетом внутри своей команды, что помогает ему быть во главе своей спортивной группы. Чаще всего относится к категории «неформальный лидер».</i>
<i>«Суперлидер»</i>	<i>По названию понятно, что это тот самый тип лидера, который является неким примером для подражания, обладает исключительно изумительными личностными качествами, и чье уважение среди команды и не только непререкаемо.</i>

Данная типология лидеров дает нам понять, что у каждого человека, относящегося к тому или иному виду лидеров групповых спортивных команд, есть свои уникальные характерные черты, которые позволят отнести его к тому или иному типу лидеров. Однако у них точно есть что-то общее, можно предположить, что у таких людей богатый внутренний мир, железная самодисциплина, точно присутствует «внутренний стержень» и они достаточно общительны с другими людьми, возможно даже, они владеют психологическими знаниями и умело применяют их на практике.

Важной составляющей для успеха спортивной команды является наличие взаимного доверия и понимания между тренером и лидером команды [6, 8]. Доброжелательные

взаимоотношения, отсутствие конфликтов и слаженные действия, нацеленные на достижение общего результата, служат основой для повышения продуктивности деятельности каждого члена команды и коллектива в целом. Тренер во взаимодействии с лидером команды могут определить цели и четко скоординировать все действия команды в их достижении [1, 5, 10].

В лидерстве можно выделить 3 основные функции:

- воспитательную,
- организационную,
- информационную

Воспитательная функция реализуется лидером команды как в процессе тренировок, так и в периоды отдыха от тренировочных нагрузок. Деятельность лидера в рамках воспитательной функции заключается в обеспечении организованности, дисциплинированности, пунктуальности, ответственности, а также проявлении уважительного отношения к членам своего коллектива и к соперникам всех членов своей команды.

Организационная функция лидера заключается в определении целей для каждого игрока и команды в целом на конкретную игру или турнир, а также в обеспечении соблюдения всеми членами коллектива норм и требований по организации и проведению соревнований.

При общении с командой в целом или в личных взаимодействиях с отдельными игроками, осуществляется информационная функция лидера команды. Это касается как вопросов по определению тактики игры, разбора игровых ситуаций, так и вопросов взаимодействия игроков внутри команды.

В диаграмме на рисунке 1 показано процентное соотношение функций, на основе их масштабности и влияния на внутреннюю атмосферу спортивного коллектива.



Рисунок 1. Функции лидера в спортивном коллективе.

Данная диаграмма дает нам понять, что в большей степени лидер должен делать упор на воспитательную функцию, ведь она распространяется не только на команду, но и зависит от продуктивного самовоспитания и собственной дисциплины. Ведь если у него не развиты данные качества, к нему не будут прислушиваться и выполнять те требования, которые он сам не может выполнить.

Таким образом, успех спортивной команды зависит не только от спортивных навыков ее участников, но и от структуры команды в целом.

1. Волейбол: проблема повышения результативности защитных действий в поле и пути ее решения / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Кудинова, Л.К. Федорова, Л.Г. Шиховцова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2016. № 2(3). С. 43-45.
2. Карева, Ю.Ю. Содержание процесса спортивной подготовки в студенческом волейболе / Ю.Ю. Карева, Ю.В. Шиховцов // Теория и практика физической культуры. 2017. № 9. С. 69.

3. Межличностные отношения спортсменов как фактор обеспечения психологического комфорта в волейбольной команде / Л.В. Булыкина, Н.А. Курочкина, В.П. Губа, Ю.Ю. Карева // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2019. № 2(9). С. 15-17.
4. Пискайкина, М.Н. Влияние физической культуры на формирование личностных качеств современной молодежи / М.Н. Пискайкина, Д.Р. Суркова // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. № 1(1). С. 34-37.
5. Современные тенденции техники выполнения подачи и приема мяча в волейболе / Ю.Ю. Карева, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов [и др.] // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.
6. Спорт как средство социализации студенческой молодежи / О.А. Казакова, А.О. Алексина, Д.Р. Суркова, А.С. Шилихин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 7(209). С. 178-182.
7. Харитонов, Е.А. Использование ит-технологий студентами в процессе обучения / Е.А. Харитонов, Д.В. Харитонova // Российская наука: актуальные исследования и разработки: Сборник научных статей XIV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях, Самара, 22 сентября 2022 года / Редколлегия: С.И. Ашмарина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Том Часть 1. – Самара: Самарский государственный экономический университет, 2022. С. 25-28.
8. Харитонova, Д.В. Учет психологических особенностей студентов в образовательном процессе / Д.В. Харитонova // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2023. № 1-1. С. 102-104.
9. Цифровые технологии в физическом воспитании студентов вуза / И. Гаучи, Ю.Ю. Карева, К.В. Ефименко, Н.В. Марьяна // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 8(198). С. 48-53.
10. Эффективность теоретической подготовки квалифицированных волейболистов при совершенствовании технико-тактических действий в защите / И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов, Ю.Ю. Карева, В.П. Губа // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 4. С. 80-85.

Мухамердиева А. Р., Гусев П. М.

Влияние физической культуры и спорта на коленные суставы

*Казанский Государственный Энергетический
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-617

Аннотация

Данная статья обсуждает влияние физической культуры и спорта на состояние коленных суставов. Она рассматривает различные виды физической активности и их воздействие на здоровье коленных суставов, а также предлагает рекомендации по предотвращению повреждений и поддержанию их функциональности.

Ключевые слова. Влияние, коленные суставы, физическая культура, спорт, здоровье, ЛФК.

Abstract

This article discusses the impact of physical education and sports on the condition of the knee joints. She examines various types of physical activity and their effects on the health of the knee joints, as well as offers recommendations for preventing damage and maintaining their functionality.

Keywords. Influence, knee joints, physical education, sports, health, exercise therapy.

Физическая активность играет ключевую роль в здоровом образе жизни. Она включает в себя не только упражнения, но и другие виды движений, такие как игры, работа, активное передвижение, домашние дела, отдых и развлечения. Физические упражнения оказывают положительное воздействие на здоровье человека во всех возрастах, помогая укрепить мышцы вокруг суставов и защитить их от повреждений. Они также уменьшают боль, улучшают кровообращение и поддерживают полный объем движений.

Однако особое внимание следует уделять профилактике дегенеративных процессов в суставах. С раннего возраста привычка к физической активности помогает сохранить подвижность и в зрелом возрасте. Учитывая индивидуальные особенности каждого человека, необходимо выбирать вид спорта, соответствующий его уровню здоровья, выносливости и тренированности.

Забота о здоровье суставов требует особого внимания и знаний. Перед началом занятий спортом важно проконсультироваться с врачом, особенно если есть какие-либо проблемы со

здоровьем или предшествующие травмы. Ограничение нагрузки на пораженные суставы также является важным аспектом, чтобы избежать ухудшения состояния и предотвратить возможные повреждения.

Правильная разминка перед тренировкой играет ключевую роль в предотвращении травм и подготовке организма к физической активности. Общеразвивающие упражнения, охватывающие все группы мышц и прорабатывающие каждый сустав в разных направлениях движения, помогают снизить риск повреждений.

Регулярное занятие спортом необходимо для поддержания здоровья суставов и всего организма в целом. Однако важно помнить о необходимости разнообразия в физической активности, чтобы давать отдых разным системам организма и избежать перегрузок. Систематические тренировки, адаптированные к индивидуальным особенностям и уровню физической подготовки, помогут достичь наилучших результатов.

При выполнении комплексов упражнений важно следить за своими ощущениями и избегать движений, вызывающих болевые ощущения. Упражнения рекомендуется выполнять в положении лежа или сидя, с постепенным увеличением объема движений и интенсивности тренировок. При наличии болевого синдрома следует корректировать интенсивность и частоту повторений, избегая энергичных движений "через боль". Важно помнить, что забота о здоровье коленных суставов требует внимательного и постоянного подхода, и каждый шаг должен быть согласован с индивидуальными потребностями и возможностями организма [2, с. 34].

Физическая активность играет ключевую роль в поддержании здоровья опорно-двигательного аппарата. При заболеваниях этой системы особенно важно выбирать виды активности, которые могут благоприятно воздействовать на состояние суставов, мышц и костей.

Одним из наиболее рекомендуемых видов физической активности при заболеваниях опорно-двигательного аппарата является ходьба. Это низкоинтенсивное упражнение, которое укрепляет мышцы, улучшает кровообращение и помогает поддерживать здоровье суставов. Кроме того, ходьба доступна практически всем и может быть легко включена в ежедневную рутину.

Плавание также считается отличным выбором для заболеваний опорно-двигательного аппарата. Этот вид активности позволяет нагрузить мышцы и суставы без излишнего давления на них, благодаря воде, которая создает дополнительную поддержку и смягчение ударов.

Аквааэробика сочетает в себе преимущества водных упражнений с аэробными нагрузками, что делает ее отличным выбором для укрепления мышц и суставов при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Гимнастика, такая как пилатес, йога и стретчинг, способствует улучшению гибкости, силы и координации, что может помочь уменьшить боли и улучшить подвижность суставов.

Велосипед и велотренажеры предлагают низкоударную аэробную тренировку, которая укрепляет мышцы ног, не оказывая излишнего давления на суставы.

Льжи также являются хорошим выбором для заболеваний опорно-двигательного аппарата, поскольку это аэробный вид активности, который укрепляет мышцы и суставы, при этом минимизируя ударные нагрузки.

Важно помнить, что начинать заниматься физической активностью никогда не поздно, и каждый из этих видов занятий может быть успешно включен в режим занятий в любом возрасте. Каждый человек может выбрать подходящий для себя вид активности и наслаждаться его преимуществами для здоровья и благополучия [3, с. 95].

Ходьбе следует уделить особое внимание, поскольку она прекрасно улучшает кровообращение, укрепляет связки и активизирует мышцы. Кроме того, ходьба способствует сжиганию калорий в борьбе с избыточным весом, при этом доступна всем желающим в любое время суток. Особую пользу приносит скандинавская ходьба, так как она включает в работу спину и мышцы рук, что увеличивает энергозатраты. При занятии этим видом спорта важно обращать внимание на комфортную одежду и удобную обувь, а также следить за осанкой и дыханием через нос.

Плавание также является прекрасным видом спорта. Важно придерживаться спокойного темпа и избегать слишком энергичных движений руками и ногами.

Велосипед представляет собой отличную альтернативу для укрепления крупных суставов, таких как коленные, без излишней нагрузки весом. Этот вид активности способствует развитию координации движений и чувства равновесия, и поэтому может быть рекомендован пациентам с заболеваниями суставов. Упражнения на велотренажере или симуляторе также могут оказаться полезными.

Существует ряд видов спорта, которые могут оказаться нежелательными или даже вредными для людей, страдающих проблемами с суставами. Это включает в себя тяжелую атлетику, футбол, бокс, большой теннис, бег, прыжки с трамплина, баскетбол и волейбол.

Тяжелая атлетика и другие виды спорта с высоким уровнем физической нагрузки могут увеличить риск повреждений коленных суставов и ухудшить патологический процесс. Однообразные силовые или скоростные нагрузки могут вызвать поражение суставов или усугубить уже существующие проблемы [1, с. 96].

Бег, хотя и является доступным и полезным видом спорта, требует особого внимания при заболеваниях суставов. Правильный выбор спортивной обуви, постепенное увеличение дистанции и особое внимание к технике бега могут снизить риск травм и минимизировать нагрузку на коленные суставы.

Однако не следует отказываться от физической активности в целом из-за проблем с суставами. Есть множество других видов спорта и упражнений, которые могут быть безопасными и полезными при таких состояниях. Важно обратиться за консультацией к врачу или специалисту по физической реабилитации, чтобы получить рекомендации относительно наиболее подходящих видов спорта и уровня нагрузки для вашего организма. Индивидуальный подход и советы специалиста помогут поддерживать здоровье суставов и общее благополучие при занятиях спортом.

Физическая реабилитация играет важную роль в восстановлении здоровья и функциональности суставов у пациентов с проблемами опорно-двигательного аппарата. При составлении плана лечебной физической культуры (ЛФК), специалисты преследуют ряд ключевых целей, направленных на достижение максимального положительного эффекта [4, с. 39].

Во-первых, основной задачей является оказание положительного влияния на пораженные суставы. Цель заключается в том, чтобы сохранить их подвижность и предотвратить дальнейшее нарушение функциональности. ЛФК направлена на укрепление связок, мышц и суставной капсулы, что способствует стабилизации сустава и снижению вероятности повреждений.

Вторая задача - закрепить и увеличить активность больного, приучивая его к самостоятельному обслуживанию. Регулярные упражнения помогают укрепить мышцы, повысить выносливость и уверенность в себе, что способствует улучшению самообслуживания и качества жизни.

Третья задача направлена на активизацию обмена веществ. Физическая активность способствует уменьшению отложений солей в суставах и снижению воспалительных процессов, что уменьшает чувство внутрисуставной скованности и болевых ощущений.

Четвертая задача - сокращение уровня боли. Посредством адаптации пораженных зон к небольшим физическим нагрузкам и постепенному увеличению интенсивности упражнений создаются условия для снижения болевых ощущений и улучшения общего состояния.

Пятая задача состоит в реабилитации и возобновлении физической трудоспособности. ЛФК помогает восстановить утраченные навыки, возвращая пациента к активной жизни и повседневным занятиям.

И, наконец, шестая задача - повышение кровообращения и предотвращение атрофии мышц. Регулярные упражнения способствуют улучшению кровообращения, что помогает поддерживать здоровье мышц и предотвращает их атрофию.

При разработке плана занятий лечебной физкультурой (ЛФК) для пациентов с заболеваниями коленных суставов важно учитывать ряд факторов, направленных на профилактику и облегчение воспалительных процессов. Пассивные и энергичные движения в пораженных суставах могут увеличить внутрисуставное давление, поэтому предпочтение отдается облегченному виду ЛФК.

Специалисты определяют процедуры, которые не вызывают гипоксию (кислородное голодание) и реоксигенацию (повторное насыщение тканей кислородом). Это помогает уменьшить применение обезболивающих средств и получить наибольший эффект от упражнений.

Особенности лечебной физкультуры при заболеваниях коленных суставов включают следующие моменты [5, с. 17]:

- В основе зарядки должны быть динамические движения, которые способствуют улучшению гибкости суставов. Для многих пациентов эффективными оказываются упражнения на растяжку и улучшение подвижности суставов.
- Во время выполнения упражнений не допускается появление болевых ощущений. Это позволяет избежать травмирования суставов и улучшить общий результат лечения.
- Дополнительно к динамическим движениям, полезны упражнения со статической направленностью, которые способствуют укреплению мышц и стабилизации суставов.
- Длительность занятий по ЛФК должна составлять не менее одного часа в сутки. Регулярные занятия способствуют улучшению результатов и предотвращению обострений.
- Необходимо избегать изнурительных тренировок. Если состояние здоровья не позволяет провести полноценную тренировку, лучше уменьшить время занятий и предусмотреть перерывы для отдыха. Это поможет избежать перегрузок и улучшить общее состояние здоровья.

1. Баранхин О.В. Статистика травм среди занимающихся силовыми видами спорта // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 8, 3, 2023, С. 93-99.
2. Бойкова М. Б., Курдюков Б. Ф., Спирина И. К., Давудов Т. С., Светличная К. А. Реабилитация спортсменов после травм коленного сустава // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 10 (212), 2022, С. 31-35.
3. Бойченко Р.А., Горнов С.В. Медицинская реабилитация в спорте высших достижений после реконструкции передней крестообразной связки коленного сустава // Медицина экстремальных ситуаций, 24, 2, 2022, С. 94-100.
4. Бортникова Л. В., Лифанов А. Д., Хайруллин А. Г., Халилова А. Ф., Гусев П. М., Назаров В. Н. Оценка эффективности физической реабилитации после повреждений передней крестообразной связки коленного сустава в раннем послеоперационном периоде // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 12 (202), 2021, С. 37-41.
5. Гимадиева К.М., Лунина Н.В. Факторы риска, приводящие к травмам связочного аппарата коленного сустава в баскетболе: обзор литературы // Российский журнал спортивной науки: медицина, физиология, тренировка, 2, 2, 2023, С. 12-19.

Недовба С.Д., Проскурина Е.Ф.

Развитие и синтез семейных ценностей в плоскости массовых спортивных мероприятий

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-618

Аннотация

Массовые спортивные мероприятия и инфраструктура отдыха становятся все более частыми инструментами, используемыми для развития общечеловеческих и индивидуальных аспектов социализации личности. Важная плоскость в этом вопросе – формирование семейных

ценностей. Представители местных органов власти и организаторы спортивных мероприятий тесно сотрудничают, чтобы положительные эффекты, возникающие в результате этих мероприятий, были широко замечены – не только среди участников мероприятия, но и среди всего общества граждан.

Ключевые слова: семья, ценности, спорт, воспитание, формирование ценностей, массовый спорт, команда, мотивация.

Abstract

Mass sports events and recreation infrastructure are becoming more and more frequent tools used to develop universal and individual aspects of personality socialization. An important aspect in this issue is the formation of family values. Representatives of local authorities and organizers of sports events work closely together so that the positive effects resulting from these events are widely noticed – not only among the participants of the event, but also among the entire society of citizens.

Keywords: family, values, sports, education, value formation, mass sports, team, motivation.

Семья – первая и важнейшая образовательная среда ребенка. Он отвечает за его развитие и достижение зрелости. Ценности, передаваемые из поколения в поколение, поддерживают правильное формирование и взаимную передачу важных истин, касающихся качества жизни как молодого, так и взрослого, и старшего поколения. Именно родители учат, воспитывают и показывают, как жить. В уходе и воспитании они обновляют ценности, служащие ориентиром для ребенка, а принятые установки являются залогом его развития. Спорт как сфера общественной жизни является эффективным методом воспитательного воздействия. Как справедливо отмечает Я. Чеховский, ценности, присутствующие в спорте, а также происходящие здесь установки, взаимоотношения, моральные и социальные принципы можно рассматривать как своеобразное «средство» воспитания молодых и не только юных любителей спорта.

По мнению В. Оконя, формирование ценностей – это «сознательно организованная социальная деятельность, основанная на воспитательных отношениях между субъектами общественной сферы, цель которой – вызвать целенаправленные изменения в личности человека. Автор обращает внимание на аспект деятельности семьи во взаимоотношении друг с другом. Он утверждает, что воспитание касается двух аспектов: семья и ценности внутри этой семьи, которые формируются посредством социального взаимодействия. [1]

Массовый спорт – одна из фундаментальных составляющих формирования семейных ценностей. Сегодня никого не нужно убеждать в огромной важности систематических физических упражнений и занятий спортом для здоровья. Общеизвестно, что это верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, источнику жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности.

Само собой разумеется, что спорт предлагает весьма позитивное пространство для деятельности с образовательной точки зрения, при условии, что он направлен на гармоничную реализацию динамизма индивидуального роста. Таким образом, игра и спорт становятся основополагающими для реализации потребности в движении, понимаемой как потребность выражения органических энергий, как место компенсации за любые разочарования, перенесенные в других сферах деятельности, прежде всего, для конструктивного направления агрессии через включение в социальную жизнь. понимается как поиск контакта с другими людьми и, следовательно, как желание стать частью группы. [2]

Анализируя цели спортивного воспитания, следует обсудить важный фактор, говорящий о формировании ценностей по методу спорта: спортивное развитие. Оно напрямую влияет на становление характера, усиливает стремление к совершенству, готовит через спорт к достижению успеха в современных высококонкурентных обществах, удовлетворяет потребности в принадлежности (принадлежности), сильном опыте, статусе, разрядке энергии,

развитии трудолюбия и настойчивости. Родитель должен умело использовать элемент массового соревнования, обогащая его обучающими ситуациями и занятиями. Важным вопросом при обсуждении спорта в социализации является авторитет. Формируя мировоззрение детей и молодежи, мы должны искать образец для подражания в виде спортсмена. [3]

Обсуждаемая физическая форма и самореализация связаны не только со здоровой конкуренцией, но также служат хорошему состоянию и способности достигать высоких результатов. Поэтому стоит обратить внимание на среду, в которой семейные ценности рассматриваются как приоритет. В семейной среде отец и мать должны говорить о важной ценности спортивных игр и двигательной активности, основой которой является здоровье. Всем необходимо заботиться о нем, улучшать свою физическую форму и умело бороться с трудностями. Массовый спорт способствует реализации вышеперечисленных ценностей, и они особенно ценны в семейном сообществе. В настоящее время в литературе по данной теме перечислены следующие цели спортивной социализации в семейной сфере: формирование ответственности и дисциплины в семейном и ином поле, укрепление умственного и эмпатичного развития, постепенное социальное развитие, бережное отношение к своему здоровью и близких, стратегия и организация становления личности в семье. [4]

Ценности массового спорта соответствуют ценностям семьи. Уже одно осознание этой идентичности обеспечивает большую эффективность деятельности, направленной на развитие члена семьи. Как справедливо отмечает Я. Чеховский, «семейная жизнь, в которой спорт, совместное пребывание, беседы, взаимопомощь и уважение, а также доверие и сходные интересы задают ритм повседневной жизни, становится пространством безопасности, мира и гармоничного развития». В семье важным воспитательным элементом является регулярность двигательной активности, в том числе игр и спортивных занятий. Такой системный подход учит «ценно использовать свободное время и полезно заниматься с близкими людьми». Занятия спортом в семье – это хорошая возможность научиться миру и терпимости по отношению к другим людям, обеспечивает установление дружеских отношений и взаимопонимания.

Спорт как сфера общественной жизни является эффективным методом воспитательного воздействия. Как справедливо отмечает Я. Чеховский, «ценности, присутствующие в спорте, а также отношения, отношения, происходящие здесь, моральные и социальные принципы, можно рассматривать как своего рода «средство» воспитания молодых и не только молодых любителей спорта».

В семейной среде отец и мать должны говорить о важной ценности спортивных игр и физической активности, которой является здоровье. Вам необходимо заботиться о нем, улучшать свою физическую форму и умело бороться с трудностями. Спорт способствует реализации вышеперечисленных ценностей, и они особенно ценны в семейном сообществе.

Таким образом, массовый спорт функционирует по принципу обратной семейной связи. Родители являются для детей примером для подражания, и дети активно активизируют своих родителей физически. Детям дошкольного возраста необходимо больше физических упражнений. Это вытекает из их естественной потребности. Родители должны прививать детям любовь к ходьбе, бегу, плаванию или езде на велосипеде. Здесь важна роль родителей. Если у них разовьются положительные привычки, связанные с физической активностью, они захотят стать активными в будущем. Их здоровый образ жизни сохранится и во взрослой жизни.

1. В. Окунь, педагогический словарь, Варшава 2001, с. 445.
2. Ю. Чеховский, Семья-Спорт-воспитание, [в:] воспитание в семье, Е. Юрчик-Романовская, М. Пивоварчик (ред.), Т. XIII, Вроцлав 2016, с. 165.

3. СПОРТ МОТИВИРУЕТ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Люблинский Католический университет Иоанна Павла II в Люблине кафедра католической педагогики. Стальная Воля 2018. ISBN 978-83-63835-89-7. С. 314-318
4. Социально-культурные особенности формирования ценностных приоритетов семейного досуга. «Социологические науки». Кудренко Татьяна Валерьевна. Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки 2015 ВАК, с.2

Неповинных Л.А.

Недостаток двигательной активности в жизни детей

*Петрозаводский Государственный Университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-619

Аннотация

Цель - определить особенности технологии формирования основ здорового образа жизни у школьников 11-15 лет. Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи: рассмотреть современные подходы к пониманию ЗОЖ; описать основные компоненты здорового образа жизни; обозначить особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у подростков; провести анкетирование методом опроса среди школьников 11-15 лет; предложить свои методы решения проблемы в формировании представлений о ЗОЖ у подростков (в рамках уроков русского языка и литературы). В результате, наше исследование может послужить основой для дальнейшего и более углубленного изучения данной проблемы, а также стать актуальным для дальнейших методических разработок для учителей-словесников.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, подростки, двигательная активность, учебный процесс.

Abstract

The goal is to determine the features of the technology for forming the foundations of a healthy lifestyle in schoolchildren aged 11-15 years. To achieve this goal, it is necessary to solve the following tasks: consider modern approaches to understanding a healthy lifestyle; describe the main components of a healthy lifestyle; identify the features of the formation of ideas about a healthy lifestyle in adolescents; conduct a survey among schoolchildren aged 11-15 years; propose your own methods for solving the problem in the formation of ideas about healthy lifestyle among adolescents (within the framework of Russian language and literature lessons). Thus, our study can serve as the basis for further and more in-depth study of this problem, and also become relevant for further methodological developments for language teachers.

Keywords: healthy lifestyle, adolescents, physical activity, educational process.

Основы по формированию навыков здорового образа жизни закладываются в детском и подростковом возрасте. Формирование здорового образа жизни особенно актуально еще в этом возрасте, когда происходит изменение характера нагрузок на человеческий организм, формирование образа жизни в целом. Поэтому формированию здорового образа жизни среди учащихся необходимо уделять особое внимание и осуществлять целенаправленное просвещение как детей, так и их родителей. Для сохранения здоровья учащихся большое значение имеет организация учебного процесса

Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций учащегося, мировоззрения, социального и нравственного опыта. Для обеспечения готовности учащихся к жизни и деятельности необходимо в каждом возрастном периоде их развития целенаправленно формировать потребности и мотивы, стимулирующие овладение знаниями, умениями и навыками, которые позволят самостоятельно пользоваться технологиями здорового образа жизни. Основными принципами, с помощью которых осуществляется эта работа, являются:

принцип природосообразности, непрерывности, целостности, интеграции, принцип самоорганизации и саморазвития

Мы провели анкетирование в СОШ №4 г. Сортавала среди подростков, а именно среди учеников 6-8 классов. Общее количество респондентов – 75 человек, из них 40 девушек и 35 юношей, возраст которых 11-15 лет. По итогам анкетирования мы выяснили, что 60% (45 чел.) ведут ЗОЖ – то есть, занимаются физической культурой, поддерживают правильное питание, много проводят времени на свежем воздухе. Что касается вредных привычек, около 13% (10 чел.) признались, что используют электронные сигареты, около 66% (50 чел.) часто употребляют газированные напитки, энергетики, а также фастфуд. Интересно, что 96% опрошенных (72 чел.) отметили у себя привычку много времени проводить за гаджетами. На последний вопрос, касающийся участия в акциях в поддержку ЗОЖ, 93% (70 чел.) ответили положительно. Кроме того, респонденты приводили следующие примеры таких мероприятий: спортивные соревнования, день здоровья (участие в конкурсах), марафоны, эстафеты.

Исходя из данных анкетирования, можно сделать такие выводы:

- 1) Большинство опрошенных ведут ЗОЖ (60%);
- 2) Самые актуальные проблемы, разрушающие ведение ЗОЖ у подростков – употребление вредной пищи (фастфуд, газировки), а также проведение большого количества времени за экранами гаджетов;
- 3) Большинство опрошенных участвуют в мероприятиях, формирующих основ ЗОЖ у подростков.

Формирование основ ЗОЖ у подростков является актуальной педагогической проблемой. Как мы уже отметили в первой части работы, этот процесс многоуровневый, длительный и представляет собой совокупность нескольких факторов. Самым решающим фактором, по нашему мнению, выступают нравственные установки, мировоззренческие взгляды, главным образом влияющие на формирование правильного образа жизни. Как известно, школа для подростков становится вторым домом, а учитель – наставником. Таким образом, часть ответственности за формирование мировоззрения и нравственности падает на плечи учителя. Именно поэтому мы бы хотели предложить некоторые приемы проведения уроков русского языка и литературы, которые помогут сформировать правильное представление о ЗОЖе.

Давайте начнем с уроков русского языка. Первое, что учитель может предложить ученикам в качестве работы – это изучение пословиц и поговорок, в которых содержится народная мудрость и опыт поколений. Именно с такой точки зрения стоит рассматривать такие примеры, как: здоровье дороже богатства; держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле; двигайся больше, проживёшь дольше; береги платье снова, здоровье смолоду; добрый человек здоровее злого; утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой; лук семь недуг лечит; в здоровом теле — здоровый дух; чистота – залог здоровья. Важно отметить разносторонность пословиц и поговорок: они могут отражать советы по ведению правильного образа жизни, показывать ценность здоровья, прививать нормы личной гигиены, а также объяснять значимую роль психического здоровья.

Задание может выглядеть таким образом:

Прочитайте ниже приведенные пословицы. Какой теме они посвящены? Разделите их по следующим группам: а)советы по здоровью, б)важно беречь здоровье, в)здоровье – это соединение физической и умственной активности.

Здоровье дороже богатства; держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле; двигайся больше, проживёшь дольше; береги платье снова, здоровье смолоду; добрый человек здоровее злого; утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой; лук семь недуг лечит; в здоровом теле — здоровый дух; чистота – залог здоровья.

Следующее, что важно отметить – уроки русского языка должны помогать в развитии речи. Это может быть выражено в заданиях на чтение текста, анализ текста, создание авторского текста, например. Учитель может предложить выполнить разного рода задания по развитию речи на определенные темы:

«Мой обычный день»;

«Чем я питаюсь»;

«Мое любимое времяпрепровождение на свежем воздухе».

На эти темы учитель может предложить составить рассказ, написать сочинение, или организовать таким образом работу в парах, где к основному заданию можно добавить оценивание рассказа соседа с точки зрения ведения ЗОЖ.

Кроме того, для развития речи необходимо правильное воспроизведение звуков (фонетических единиц), ученики учатся их отличать, отмечать их смысловозначительную функцию в контексте. Мы считаем, что можно совместить урок по развитию речи с формированием здорового образа жизни подростка.

И, начиная говорить об уроках литературы, нам необходимо отметить, что из результатов нашего анкетирования выяснилось: главная проблема – проведение свободного времени за экранами гаджетов и употребление фастфуда. Мы считаем, что эффективным будет не использовать запреты и осуждение такого образа жизни, а скорее использовать примеры героев и самих писателей, которые ведут здоровый образ жизни. Конечно, мы можем использовать и антипримеры, но с оговоркой, что образ жизни таких героев не является показательным примером.

Учитель может предложить такое задание:

Опишите своего любимого героя в литературе. Обратитесь к тексту, отмечает ли автор особенности его образа жизни? Хотели бы вы дружить с таким человеком? Почему?

А также, например, мы можем привести для анализа воспоминания о А. С. Пушкине, которые ученикам не знакомы. Векшина Л. Н. и Черных З. Н. предлагают такой вариант рассказа об образе жизни писателя:

«Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была развита гимнастическими упражнениями», - читаем мы у П. Анненкова, первого библиографа поэта. Из его писем узнаем, что поэт увлекался боксом, купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в Михайловском погребе и тренировался в стрельбе из пистолета, выпуская до сто зарядов в утро; обожал верховую езду и был неутомимым ходяком.

Таким образом, нами были предложены некоторые задания для уроков учителей-словесников для пропаганды здорового образа жизни. Мы ориентировались на результаты проведенного нами анкетирования, а также обращались к методическим работам, посвященным специфике предметов русского языка и литературы. Кроме того, основой для понимания цели работы выступили теоретические аспекты формирования здорового образа жизни, а также технология формирования ЗОЖа у подростков.

ВЫВОД. Нами была достигнута цель - определить особенности технологии формирования основ здорового образа жизни у школьников 11-15 лет.

Для достижения поставленной цели мы совершили следующие действия:

1. Рассмотрели современные подходы к пониманию ЗОЖ;
2. Описали основные компоненты здорового образа жизни;
3. Охарактеризовали роль физической культуры в ЗОЖ;
4. Обозначили особенности формирования представлений о здоровом образе жизни у подростков;
5. Выявили проблемы в формировании представлений о ЗОЖ у школьников 11-15 лет;
6. Выявили методы формирования представлений о здоровом образе жизни в работе со школьниками 11-15 лет;
7. Провели анкетирование среди подростков;
8. Предложили свои методы решения проблемы в формировании представлений о ЗОЖ у подростков (в рамках уроков русского языка и литературы).

Таким образом, наше исследование может послужить основой для дальнейшего и более углубленного изучения данной проблемы, а также стать актуальным для дальнейших методических разработок для учителей-словесников.

1. Абдурашитова Ш.А. Пропаганда здорового образа жизни – одно из главных направлений гигиенического обучения и воспитания населения / Ш.А. Абдурашитова // Молодой ученый. – 2017. – №7. – С. 128-131.
2. Анастасова Л. П., Кучменко В. С. Цехмистренко Т. А. Биология. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие. Москва: Вентана-Граф. 2015. С.258.
3. Неповинных, Л.А. Анализ причин посещения фитнес-залов [Текст] / Л.А. Неповинных // Глобальный научный потенциал . - Московская область, 2023. - №5. - С.95-98.

Никитенко Е. Ю., Алексина А.О.

Анализ взаимосвязи физкультурно-спортивной деятельности студента с успешностью освоения программы обучения

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-620

Аннотация

В статье рассматривается то, как физическая деятельность обучающего влияет на его успеваемость в процессе обучения. В ходе исследования изучены условия физкультурно-спортивной деятельности студентов; определено влияние физкультурно-спортивной деятельности на образовательный процесс студентов вуза. Сделан ряд выводов о влиянии физкультурной деятельности на образовательный процесс.

Ключевые слова: студент, физическая культура, умственная активность, здоровье, работоспособность.

Abstract

The article examines how the physical activity of a teacher affects his academic performance in the learning process. In the course of the study, the conditions of physical culture and sports activities of students were studied; the influence of physical culture and sports activities on the educational process of university students was determined. A number of conclusions have been drawn about the impact of physical education on the educational process.

Keywords: student, physical culture, mental activity, health, efficiency.

После окончания школы, будущих студентов ждет адаптация к студенческой жизни, у каждого она проходит по-разному. К студентам предъявляются более высокие требования, нежели чем к школьникам. Далеко не все абитуриенты с легкостью проходят адаптационный период, причинами этого являются психо-эмоциональное состояние, выносливость и состояние здоровья [1,2].

Целью исследования является: выявление структуры взаимосвязей физкультурно-спортивной деятельности с успешностью освоения программы обучения в вузе.

В процессе исследования решались следующие задачи: определить влияние физкультурно-спортивной деятельности на образовательный процесс и работоспособность человека, в частности студентов; разработать рекомендации по созданию условий для физкультурно-спортивной деятельности студентов.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы; проведение опросов. В процессе опросов приняли участие 179 студентов в возрасте от 18 до 21 года.

Существует несколько критериев оценки умственных способностей [3]:

Тест на определение уровня IQ, в результате которого человек узнаёт свой уровень интеллекта, оцениваются логическое мышление, память и вербальные навыки.

Оценки, полученные в результате процесса обучения в школе или вузе.

Тесты по профориентации, предназначенные для определения склонности к определенной профессиональной области.

Среди студентов СГЭУ был проведён опрос на тему «Влияние физической нагрузки на умственную деятельность студентов», по результатам которого были получены следующие результаты, представленные на рисунке 1:

- 65% опрошенных считают, что адекватная физическая нагрузка положительно влияет на успеваемость и умственную деятельность обучающихся;
- 22% опрошенных уверены, что физическая нагрузка никак не влияет на успеваемость и умственную деятельность, или даже отрицательно сказывается на учебном процессе;
- 13% затруднились ответить.

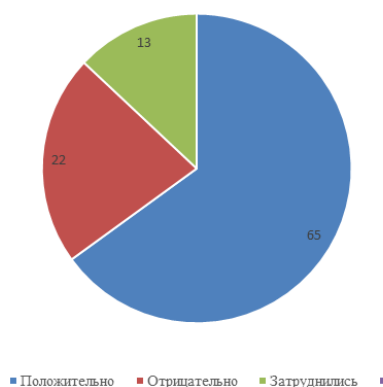


Рисунок 1. Результаты опроса студентов на тему: «Влияние физической нагрузки на умственную деятельность студентов».

Подводя итоги опроса, можно сказать, что больше половины опрошенных студентов считают, что физическая нагрузка полезна и необходима для обучающихся, она помогает справляться с напряжениями и стрессами, расслабляет тело и мозг, улучшает умственную деятельность, укрепляет тело и здоровье. Однако есть небольшой процент респондентов, считающих, что спорт и физические нагрузки сказываются негативно или не оказывают никакого влияния на учебную деятельность.

Стоит отметить, что многие студенты подтверждают тот факт, что после тренировок они чувствуют себя лучше, а именно: спорт заряжает положительными эмоциями, снимает напряжение с тела и головы, расслабляет, помогает лучше запоминать информацию [4].

С той же группой студентов был проведен следующий опрос: «Как часто Вы занимаетесь спортом и какие Ваши итоговые оценки в семестре?», результаты данного опроса представлены ниже на рисунке 2.

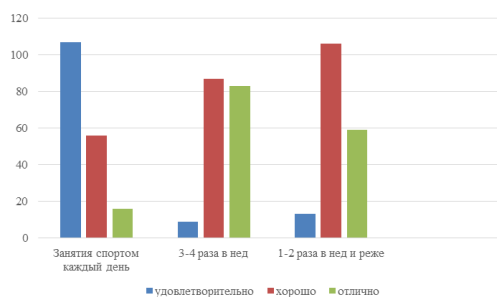


Рисунок 2. Результаты опроса на тему: «Частота занятий спортом в неделю и соответствующие оценки за семестр».

Делая вывод по рисунку 2, где по оси абсцисс указано количество занятий спортом в неделю, а по оси ординат число студентов, можно сказать, что ежедневные занятия физическими активностями не сказываются благоприятно на результатах учебной деятельности студентов, причиной этого является активная подготовка к соревнованиям и участие в них, однако, те учащиеся, которые занимаются спортом умеренно, 3-4 раза в неделю, имеют более высокие оценки по окончании семестра, благодаря балансу физических и умственных нагрузок и правильному распределению своего времени.

Нельзя исключать тот момент, что не у всех студентов есть возможность ходить в зал, оплачивать тренировки и прочее. В Самарском государственном экономическом университете предусмотрено всё для занятий спортом обучающихся. В СГЭУ представлены различные секции по спортивным интересам: баскетбол, волейбол, плавание, мини-футбол, лёгкая атлетика, настольный теннис¹. Удобство данных занятий заключается в том, что все физкультурно-спортивные мероприятия проводятся после учёбы, в специально-оборудованных залах [5].

При этом, можно отметить тот факт, что не обязательно записываться на секции или ходить в спортивный зал на тренировки, достаточно заниматься дома - выполнять зарядку, делать растяжку. Желательно выполнять упражнения утром и вечером. Утром – для поднятия настроения и бодрости. Вечером – для расслабления, снятия усталости и напряжения после тяжёлого рабочего дня.

В заключение можно сказать, что умеренные физические нагрузки действительно положительно влияют на образовательный процесс и умственную деятельность обучающихся, что видно из опроса на рисунке 2. Спорт снижает уровень стресса, повышает здоровье и работоспособность студентов, улучшает настроение и общее состояние тела. Студенты, занимающиеся физической культурой 3-4 раза в неделю имеют более высокие оценки и баллы по результатам семестра, более выносливы и трудоспособны, меньше подвергаются негативным эмоциям и стрессу, легче переносят сложные периоды в процессе получения образования, по сравнению с теми, кто тренируется на постоянной основе и готовится к спортивным соревнованиям и с теми, кто посещает только необходимые занятия физической культурой в вузе 1-2 раза в неделю. Исходя из полученных результатов исследования можно заметить актуальность проведения дополнительных спортивных мероприятий для обучающихся вузов, такие занятия положительно будут влиять на учебный процесс и успеваемость в целом.

1. Мокеева, Л. А. Процессы цифровой трансформации российского спорта / Л. А. Мокеева, А. Д. Петрушина // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2023. – № 1(16). – С. 101-103. – DOI 10.46554/OlymPlus.2023.1(16).pp.101.
2. Николаева, И. В. Роль физической культуры в жизни человека / И. В. Николаева, К. В. Бабикова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2020. – № 2(11). – С. 42-43.
3. Лютенко, Н. К. Влияние физической активности на умственную деятельность студентов / Н. К. Лютенко // Образование. Наука. Производство : Сборник докладов XV Международного молодежного форума, Белгород, 23–24 октября 2023 года. – Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2023. – С. 341-344.
4. Влияние физических упражнений на работоспособность студентов / Л. А. Иванова, Д. Н. Азаров, Н. В. Гурова, О. А. Казакова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 3(205). – С. 173-178. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2022.3.p173-178.
5. Савельева, О. В. Некоторые аспекты выполнения комплексной программы "СГЭУ - вуз здорового образа жизни" / О. В. Савельева, Л. А. Иванова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : Материалы международной научно-практической конференции, Уфа, 19–21 марта 2015 года. – Уфа: Педагогическая книга, 2015. – С. 167-169.

Норин Н.Е., Лештаев М.В.

Формирование выносливости посредством лыжной подготовки - важное направление физического воспитания курсантов новосибирского военного института

Новосибирский военный институт имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации (Россия, Новосибирск)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-621

Аннотация

В статье рассказывается о формировании выносливости посредством лыжной подготовки в Новосибирском военном ордена Жукова институте имени генерала армии И. К. Яковлева войск национальной гвардии Российской Федерации. Даны характеристики выносливости, как одного из основных качеств физической подготовки. Показано значение мероприятий по лыжной подготовке в физическом воспитании курсантов.

Ключевые слова: Военный институт, физические качества, физическая подготовленность, военнослужащий, выносливость, лыжная подготовка, соревнования, результат.

Abstract

The article tells about the formation of endurance through ski training in the Novosibirsk Military Order of Zhukov Institute named after General I. K. Yakovlev of the National Guard of the Russian Federation. The characteristics of endurance as one of the main qualities of physical fitness are given. The significance of ski training activities in the physical education of cadets is shown.

Keywords: Military institute, physical qualities, physical fitness, serviceman, endurance, ski training, competitions, result.

Физическая подготовка в Новосибирском военном институте проводится в соответствии с приказом Директора Федеральной службы войск национальной гвардии Российской Федерации. В приказе говорится, что целью физической подготовки является обеспечение необходимого уровня физической подготовленности военнослужащих для выполнения служебно-боевых задач в соответствии с их предназначением[8]. Поставлены основные задачи в воспитании необходимых физических и морально-волевых качеств будущих офицеров.

Воспитание – сложный и непрерывный процесс морально-психологической готовности у успешному выполнению служебно-боевых задач, умелому применению физических навыков и умений не только в сложной боевой деятельности, но и в повседневной жизни. Оно предусматривает активное и целенаправленное воздействие на развитие физических качеств обучаемых и способствует формированию физических способностей и личности в целом.

Двигательные способности курсантов формируемые в процессе учебных занятий по физической подготовке, влекут за собой развитие основных физических качеств. Одним из которых является - «выносливость»[4].

Выносливость – это способность длительное время противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Развитию выносливости в полной мере отвечают учебно-тренировочные занятия по лыжной подготовке на которых наряду с развитием специальных навыков и умений значительно повышается общий уровень выносливости. Физические нагрузки, воздействующие на организм курсантов в процессе занятий лыжной подготовкой, так же способствуют формированию устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов и преодолению нервно-психических напряжений служебно-боевой деятельности [7].

Принято считать, что выносливость разделяют на общую, скоростную, силовую и специальную. Общая выносливость позволяет выполнять длительную работу с напряжением функционирования всей мышечной системы организма. Она носит как правило аэробный характер, т.е. при выполнении физических упражнений происходит экономизация потребления

кислорода всеми системами организма. Общая выносливость значительно влияет на физическое здоровье курсантов, оптимизирует жизнедеятельность и служит предпосылкой развития специальной выносливости.

В свою очередь специальная выносливость определяет способность курсантов выполнять физическую деятельность сопряженную с определенной мышечной деятельностью. Длительное чередование работы рук и ног на фоне общей физической усталости при ходьбе на лыжах является ярким примером специальной выносливости данного типа движений, т.е. специализированной деятельности. Развивая у курсантов способность правильно и экономично двигаться на лыжах, выполнять боевые приёмы в стрельбе и метании гранат, мы повышаем их способность экономично расходовать внутримышечную энергию организма, возрастает устойчивость нервно-мышечного аппарата по владению техникой определённых специальных двигательных действий[2].

Кроме указанных видов деятельности, характеризующих общую и специальную выносливость, различают скоростную выносливость. Средствами развития которой являются физические упражнения, выполняемые путём многократного скоростного повторения. Она обусловлена анаэробным потреблением кислорода и обеспечивает работу организма в зоне субмаксимальных нагрузок. Как правило продолжительность такой деятельности не превышает 10-20 секунд, т. е. критерием развития скоростной выносливости является способность организма поддерживать заданную скорость или темп движений[3].

Силовая выносливость характеризуется многократным выполнением физических упражнений с собственным весом или с различными отягощениями, для её развития используются методы повторных усилий, до отказа или круговая тренировка. Эти методы широко используют в специальной функциональной тренировке курсантов и предполагают широкий диапазон физического развития возможностей организма[6].

Однако из общего многообразия методов развития выносливости курсантов на занятиях физической подготовкой, лыжная подготовка представляет собой наиболее оптимальный вариант физического развития выносливости. Она предполагает не только формирование и совершенствование двигательных и прикладных навыков в передвижении на лыжах, но и способы тренировки приёмов стрельбы и гранатометания с лыжами и на лыжах, воспитание психической устойчивости и морально-волевых качеств так необходимых в боевой подготовке.

На занятиях по лыжной подготовке формируется коллективизм и товарищеская взаимопомощь. В ходе правильно организованной лыжной подготовки у курсантов института воспитывается мотивационная составляющая к физическому совершенствованию. Преподаватели кафедры физической подготовки и спорта разъясняют, что физическая и в целом физическое воспитание являются важными средствами в формировании облика современного человека. Марши на лыжах по труднодоступной местности создают большие возможности в воспитании чувства коллективизма и товарищеской взаимопомощи[1]. В наш институт поступают абитуриенты со всей России и многие, да и вообще, есть совсем бесснежные регионы, где в школах нет такой дисциплины. Поэтому в процессе обучения формируются единые коллективы, в которых физические способности каждого курсанта подчинены интересам всего подразделения. Особенно наглядно это прослеживается в командных лыжных гонках, где результат всего коллектива зависит от времени последнего финишируемого курсанта. В этих условиях товарищеская взаимопомощь и коллективные действия позволяют быстрее решать поставленную задачу и успешнее бороться с высокими нагрузками.

Методика обучения в лыжной подготовке подразумевает систематическое влияние преподавателей физической подготовки на моральный облик обучаемых и эффективно способствует воспитанию у курсантов чувства долга, дружбы и товарищества.

Большое влияние на воспитание выносливости у курсантов Новосибирского военного института оказывают требования начальника института в ежегодном проведении соревнований между подразделениями под девизом: «500 сибирских километров». Эта работа в воинских коллективах позволяет оптимизировать процесс формирования физических качеств и повышает результаты курсантов в лыжной подготовке, это в значительной мере способствует улучшению развития качества выносливости. Анализ работы в этом направлении показывает, что повышается не только общий уровень выносливости курсантов, но и возрастает дисциплинированность и добросовестность, т. к. выполнение этого нелёгкого задания в течение длительного времени сопряжено с определёнными трудностями повседневной жизни.

Решая задачи повседневной учёбы специалисты физической подготовки и спорта совместно с командирами организуют процесс лыжной подготовки, органически сочетая его не только с развитием физических качеств, но и воспитанием морально-волевых качеств курсантов.

Примером этого могут служить соревнования по лыжной гонке на 5 километров в полной экипировке, которые регулярно из года в год проводятся среди подразделений военного института. Они наглядно демонстрируют качественный рост не только общей выносливости, но и зрелости морального облика курсантов. Так же популярностью среди курсантов пользуется лыжная гонка на 20 км с полной выкладкой, которая ежегодно проводится среди подразделений специального назначения. Она так же наглядно показывает уровень развития общей и специальной выносливости. Трудности, которые испытывают курсанты в процессе лыжного марша способствуют воспитанию морально-психологических качеств и приемлемости поколений в лыжной подготовке. Накануне марша, курсантам доводится информация по истории лыжной подготовки и спорта в России, участие лыжных подразделений в годы Великой Отечественной войны и героизм советских воинов.

Заключительным этапом лыжной подготовки в Новосибирском военном институте являются лыжные соревнования среди лучших подразделений, которые подводят итог лыжного сезона. Спортсмены лыжники принимают участие в лыжных гонках и эстафетах, подводят итоги соревнований, происходит награждение и чествование победителей[5]. Все эти мероприятия способствуют повышению уровня физической подготовленности курсантов, значения лыжной подготовки в формировании качества выносливости и военно-прикладных навыков для успешных действий в сложной обстановке в период выполнения задач служебно-боевой деятельности.

1. Военная педагогика: учебник для вузов под общей ред. И.А. Алёхина, - М.: Издательство Юрайт, 2018. – 414с.;
2. Дитятин А.Н./ред./ Всероссийский комплекс ГТО: развитие физической культуры и спорта в образовательных организациях. Герценовские чтения», научно-практическая конференция (2015, Санкт – Петербург);
3. История ГТО/Министерство спорта Российской Федерации, Государственный музей спорта (авт. – сост.: Истягина – Елисеева Е.А. (под общ. ред.) и др.). – Москва: Государственный музей спорта, 2015. – 146 с.;
4. Организация физкультурно - спортивной работы. Теория и организация физической подготовки войск: учебник, В.В. Миронов, А.А. Бондаренко, Санкт - Петербург, ВИФК, 2021 - 275 с.;
5. Педагогические тренинги разной целевой направленности в системе военно - прикладной подготовки военнослужащих. Луценко В.А., С.В. Кочеткова — Краснодар: 2021. - 144 с.;
6. Психолого-педагогические вопросы служебно-боевой подготовки курсантов (слушателей) образовательных учреждений Минюста и МВД России: материалы научно-практической конференции, 18-19 ноября 2004 г., Владивосток: ВЮИ, 2005.С.127.;
7. Специфические методики физической тренировки военнослужащих: Учебно-методическое пособие. А.П.Стовбур,А.В. Федоров. – Санкт - Петербург: Политех - Пресс, 2020. - 110 с.;
8. Наставление по физической подготовке в войсках национальной гвардии Российской Федерации, приказ № 100 от 29.03.2018г., - 77

Огуречников Д.Г., Петров А.Н.

Влияние физической культуры на психическое здоровье человека

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

doi: 10.18411/trnio-05-2024-622

Аннотация

Цель настоящего исследования заключается в изучении взаимосвязи между физической культурой и психическим здоровьем индивида, а также в выяснении, как физическая культура может быть полезной для людей с различными психическими расстройствами. Современное общество отличается активным интересом к физической активности и здоровому образу жизни, и это становится одной из основных тенденций. Мы все признаем важность поддержания физической формы и заботы о нашем теле, однако необходимо также уделить должное внимание нашему психическому здоровью. Малоподвижный образ жизни и недостаток физической активности могут не только приводить к проблемам со здоровьем, но и оказывать отрицательное влияние на наше психическое состояние. Многочисленные исследования показывают, что физические упражнения оказывают положительное влияние на психику человека. Особенно это воздействие заметно у людей, страдающих депрессией и тревогой.

Ключевые слова: физическая культура, психическое здоровье, спорт, физические упражнения, эмоциональное состояние, тревожность.

Abstract

The purpose of this study is to study the relationship between physical education and mental health of an individual, as well as to find out how physical education can be useful for people with various mental disorders. Modern society is characterized by an active interest in physical activity and a healthy lifestyle, and this is becoming one of the main trends. We all recognize the importance of keeping fit and taking care of our bodies, but we also need to pay due attention to our mental health. A sedentary lifestyle and lack of physical activity can not only lead to health problems, but also have a negative impact on our mental state. Numerous studies show that physical exercise has a positive effect on the human psyche. This effect is especially noticeable in people suffering from depression and anxiety.

Keywords: physical education, mental health, sports, physical exercises, emotional state, anxiety.

Всем известно, как положительно влияют физические упражнения на здоровье человека. Физическая нагрузка способствует снижению веса, нормализации пульса и давления, является первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека, у которого правильное телосложение гармонично сочетается с развитой мускулатурой. Физические упражнения укрепляют кости, связки, мышцы, которые становятся более крепкими, устойчивыми к нагрузкам и травмам.

О влиянии физических упражнений на психику говорят значительно реже, однако множество исследований установили связь между регулярной физической нагрузкой и психическим здоровьем. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие, особенно на людей, страдающих депрессией и тревогой.

Занятия физкультурой оказывают благотворное воздействие на психику. Активизация кровообращения и более глубокое дыхание содействуют лучшему снабжению мозга кровью и кислородом. Также повышает способность человека сосредоточиться. Движения постепенно снимают нервное напряжение. Вследствие этого мы испытываем радость: у нас ничего не болит, нет никаких недомоганий, все органы функционируют нормально. Это чувство радости, в свою очередь, создает хорошее настроение.

Гормон, «отвечающий» за хорошее настроение и самочувствие, называется бета-эндорфин. Было установлено, что после бега уровень этого гормона в крови значительно повышается: через 10 минут – на 42%, а через 20 минут – уже на 110 %. Предполагается, что продолжительная физическая нагрузка, направленная на развитие выносливости, повышает уровень содержания бета-эндорфина в большей степени, чем кратковременная. Бета-эндорфин обладает сильным эйфорическим действием – способствует выходу из депрессии и обретению душевного равновесия

Средняя спортивная активность помогает человеку: улучшить самооценку; понизить тревожность и уровень депрессии; помогает бороться с некоторыми вредными привычками; минимизировать влияние стресса и т.д.

Множество исследований показывает, что выполнение физических упражнений является надежной защитой против факторов риска и связанных с ними «болезней цивилизации», такие, как: гипокинезия, избыточный вес, курение и некоторые другие вредные факторы. Однако, нельзя сказать, что физкультура и спорт является панацеей от всех болезней. Здоровому человеку они предоставляют возможность всегда быть здоровым и бодрым. Это реальная цель, ради которой не стоит жалеть усилий.

Дозированные нагрузки выравнивают уровень сахара в крови и устраняют хроническое мышечное перенапряжение, которое характерно для постоянно нервничающих людей. Такие физические нагрузки позволяют держать уровень стресса под контролем, так как спорт способствует выплеску накопившейся агрессии не на близких и со скандалом, а во вне и с пользой.

Во время занятий спортом организм вырабатывает эндорфины – природные антидепрессанты. Эндорфины (химические соединения, по структуре сходные с опиатами, которые естественным путем вырабатываются в нейронах головного мозга) приводят человека в состояние эйфории, по этой причине эндорфины часто называют «гормонами счастья» или «гормонами радости».

Физическая активность вызывает активный приток кислорода ко всем органам тела, в том числе и к головному мозгу. Это способствует уменьшению симптомов многих психических беспокойств, таких как уныние, депрессия, стресс, бессонница.

Первое исследование, призванное выяснить, как физическая активность влияет на настроение, было проведено еще в 1970 году. В нем участвовали две группы мужчин. Первая – в течение шести недель тренировалась: в программу были включены пробежки, плавание, езда на велосипеде. Вторая – вела свой обычный малоподвижный образ жизни. В результате оказалось, что мужчины из первой группы испытуемых гораздо быстрее выходили из подавленного состояния.

В период стресса и уныния люди стремятся отгородиться от окружающего мира. Однако в этот период очень важно найти «отдушину» и занятия спортом в этой ситуации подходят как нельзя кстати. Здесь много факторов, объективных и субъективных: расширение круга общения, появление новых интересов, знаний и целей, смена обстановки и переключение с угнетающих мыслей, избавление от агрессии, злобы и прочих деструктивных эмоций.

Как известно, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических недостатков».

Важно отметить, что все составляющие здоровья взаимосвязаны и нарушения в одном из компонентов приводит к возникновению нарушений в другом. Так, серьезные проблемы со здоровьем приводят и к изменению психологического здоровья, эмоционального состояния, отношений с окружающими, изменению системы ценностей. В этом случае говорят о связи психики и соматики (тела). Регулярное занятие спортом также оказывает неоспоримое влияние на профилактику развития психосоматических заболеваний. Влияние спорта распространяется не только на физиологическое и психологическое здоровье, но и является одним из факторов, формирующим характер и способствующим становлению полноценной личности. Уверенность в себе, эмоциональная устойчивость, целеустремленность – это те качества, которые мечтает

развить в себе каждый человек и развить которые помогает спорт. Даже тренировки любительского уровня способны повлиять на наше состояние, характер и личность.

Конечно, многое зависит от вида спорта и особенностей тренировок, которые были выбраны. Одно дело – профессиональные занятия и подготовка к соревнованиям, и совсем другое – упражнения для удовольствия и поддержания тонуса.

Профессиональные спортсмены, в большинстве своем, переживают своеобразную «ломку» личности. С ранних лет они привыкают к строгим ограничениям в питании и образе жизни. Главное для них – мотивация к достижению успеха. Эти люди напоминают стрелу, неуклонно летящую вперед. Только несгибаемое стремление к победе помогает им добиться действительно значимых результатов.

Что касается обычных людей, здесь дело обстоит немного по-другому. Прежде всего, изменения происходят гораздо мягче и медленней. Чтобы приучить себя к регулярному посещению бассейна или спортзала, человек должен поставить перед собой четкую цель, которая поможет ему побороть лень. Это значит, что уже в самом начале занятий спортсмен-любитель становится более целеустремленным и собранным. Ему приходится учиться дисциплине, чтобы «втиснуть» в свой привычный график регулярные тренировки.

Далее во время занятий любой человек учится преодолевать как физические слабости, так и психологические проблемы. Например, занятия боксом постепенно избавляют от страха перед ударами, а занятия акробатикой освобождают от боязни упасть с высоты.

Кроме того, спорт развивает быстроту принятия решений. Это хорошо видно в любых командных играх, а также в экстремальных тренировках. Кстати, такие занятия помогают снять болезненную застенчивость, помогают научиться быстро ориентироваться в ситуации общения. В результате повышается самооценка, и человек начинает чувствовать себя гораздо лучше и спокойнее.

Известно, что физическая активность влияет на биохимические процессы. Меняется метаболизм, особенности гормональной сферы. Именно поэтому после тренировки чувствуется приятная усталость, спокойствие, а тяжелые мысли и депрессивное состояние уходят.

Частично, но системно решить эту проблему могут занятия по физической культуре, проводимые в образовательном учреждении, кроме того, самостоятельные прогулки после занятий, которые также должны быть систематическими. В этой связи образовательные учреждения должны динамично, комплексно популяризировать массовую физическую культуру и спорт силами штатных и приглашенных преподавателей физической культуры, тренеров, а также с помощью действий со стороны преподавателей учебных дисциплин (путем правильной организации занятия, предупреждением преждевременного наступления утомления и т.д.). Все это должно включаться в систему подготовки и быть ее составной частью. Надо отметить, что учебные заведения, являясь образовательными, интеллектуальными, культурными, центрами, играют существенную роль в формировании здоровья участников образовательного процесса, в обучении навыкам здорового образа жизни и воспитании духовности как одного из аспектов здорового образа жизни, в повышении трудового потенциала общества в целом. Можно сделать заключение, что задача популяризации здорового образа жизни будущих специалистов различных профессиональных профилей комплексная и многокомпонентная. Решение её лежит в оптимизации учебной, кружковой и факультативной деятельности всего образовательного учреждения с привлечением не только специалистов физической культуры и спорта и преподавателей учебных дисциплин, но и психологов, специалистов по безопасности масштабах не только образовательного учреждения, но и города, а также создания массированной информационно-пропагандистской кампании с использованием широкого спектра разнообразных средств.

В рамках данного исследования был использован метод интервью с участием студентов, обучающихся по разным специальностям в Уфимском университете науки и технологий. Они отвечали на вопросы, касающиеся их физической активности, психического состояния и влияния занятий физической культурой на их здоровье. Результаты исследования показали, что регулярная физическая активность положительно сказывается на психическом состоянии

человека. Те, кто занимается физическими нагрузками, обнаруживают большую устойчивость к стрессу, не поддаются депрессивным состояниям и имеют повышенный уровень гормонов радости и счастья. Практическая значимость этого исследования заключается в том, что оно может быть полезным для всех людей, кто хочет улучшить свое психическое здоровье. Эти результаты дают представление о том, что физическая активность может быть эффективным способом борьбы с различными психическими проблемами, такими как стресс, тревога и депрессия. Эта статья представляет собой полезный материал для тех, кто интересуется сохранением и улучшением своего психического состояния. Она может быть особенно полезна для людей, которые хотят узнать о конкретных способах, которые физическая культура и спорт могут помочь в поддержании и улучшении психического здоровья.

1. Еременко В.Н., Синько О.В., Семкина А.В., Раилко Н.В. Средства и методы адаптивной физической культуры и их эффективность в социальной среде // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 11 (213). С. 173-176.
2. Питкин В.А., Харченко Д.В. Влияние физических упражнений на интеллектуальное развитие // Наука. Техника. Технологии (политехнический вестник). 2023. № 1. – <http://id-yug.com/index.php/ru/ntt/archiv/2023-1/1-2023?id=3322>
3. Ситникова А.Е., Головинова И.Ю. Влияние физической культуры на здоровье человека // Наука-2020. 2022. № 7 (61). С. 207-211.
4. Шарапов А.А. Компетенции в области здорового образа жизни в системе подготовки бакалавров педагогического образования по безопасности жизнедеятельности // Молодой ученый, 2016. № 6.1. С. 91-94.

Панова П.Д., Севедин С.В.
Методы коррекции телосложения

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-623

Аннотация

В данной статье рассматриваются методы коррекции телосложения. А также подчёркивается значимость физической активности, правильного питания, психологической поддержки, медицинских вмешательств и косметических процедур для улучшения самочувствия, здоровья и уверенности в себе

Ключевые слова: физические упражнения, коррекция телосложения, телосложение, здоровье, фигура.

Abstract

This article discusses the methods of physique correction. It also emphasizes the importance of physical activity, proper nutrition, psychological support, medical interventions and cosmetic procedures to improve well-being, health and self-confidence

Keywords: physical exercises, physique correction, physique, health, figure.

В современном мире все больше набирает популярность здорового образа жизни. Люди стараются следить за своим здоровьем и телосложением с ранних лет. Родители отдают своих детей на различные секции для развития мышц, молодежь занимается собой, чтобы как можно лучше выглядеть, а взрослое поколение занимается для поддержания своего здоровья. Все люди хотят выглядеть как можно лучше и сталкиваются с коррекцией своего телосложения.

Методы исследования Для исследования данной темы можно использовать следующие методы:

1. Анализ литературы: изучение научных публикаций, статистических данных и исследований по теме самостоятельных занятий физической культурой для обобщения и анализа уже имеющейся информации.

2. Анкетирование: проведение опросов среди студентов, занимающихся коррекцией своего телосложения.

Опросив студентов какому методу они отдают предпочтение, можно сделать вывод, что большинство девушек 70% следят за своей фигурой контролируя свое питание, также стараются ходить на растяжки и танцы. Мужчины же наращивают мышечную массу и занимаются бодибилдингом и не так много уделяют времени своему питанию.

Телосложение играет важную роль в нашем самочувствии, здоровье и уверенности в себе. К счастью, существует множество методов коррекции, которые помогают людям достичь оптимальной формы и гармонии своего тела. Эти методы варьируются от физических упражнений до диеты и психологической поддержки.

Одним из самых эффективных способов коррекции фигуры является физическая нагрузка. Физические упражнения помогают укрепить мышцы, улучшить осанку, уменьшить жировую ткань и улучшить общее состояние здоровья. Регулярные тренировки способствуют формированию стройного и подтянутого тела.

В методе коррекции именно женской фигуры существует такой вид как аэробика. К аэробике относят такие виды спорта как бег, плавание, ходьба, танцы, лыжи и др. При занятиях аэробикой рекомендуется исключить из рациона животные жиры. Занятия аэробикой повышают метаболизм в организме и активно сжигают нежелательный жир.

Рассмотрим еще один способ коррекции фигуры. Такой метод называется шейпинг. Шейпинг-упражнения, направленные на коррекцию пропорций тела, формирование осанки и гибкости. Чтобы заниматься шейпингом необходим индивидуальный подход. Специалисты изучают состояние фигуры, здоровья, также выявляют проблемные места, затем составляют правильную программу тренировок. Все упражнения состоят из растяжки, разминок и действий, направленные на расслабление мышц. Существует два направления шейпинга: анаболическое и катаболическое. Катаболическое-это набор аэробных упражнений с частым повторением. Такой комплекс эффективно сжигает калории и способствует быстрому похудению. Анаболическое-это выполнение анаэробных упражнений, направленных на наращивание мышечной массы.

Также существует такой метод коррекции как фитнес. К нему относятся бодибилдинг, аэробика и системы рационального питания. Бодибилдинг занимается телом, а точнее построением мускулистого тела, и с этой задачей он справляется на отлично. Аэробные фитнес-упражнения в первую очередь необходимы людям, чье телосложение характеризуется низким метаболизмом и избыточным накоплением жира. Кроме того, это отличная тренировка для сердечно-сосудистой системы. Однако успех в этой области невозможен без сбалансированного питания.

Ключевую роль в коррекции телосложения играет питание, поскольку именно оно помогает контролировать вес, уменьшить жировую ткань и сформировать стройное тело. Основные принципы питания для коррекции телосложения:

- Рациональное потребление калорий. Необходимо подсчитывать калории. Если потребление энергии значительно больше, чем расход, то ни о какой фигуре не может идти и речи.
- Разнообразии и питательности. Нельзя питаться одной вареной грудкой и ждать каких то результатов. Необходимо насыщать свой желудок разнообразными продуктами
- Регулярные приемы пищи. Необходимо взять за привычку и никогда не пропускать завтраки. Это самый важный прием пищи при коррекции фигуры. Нельзя наедаться перед сном, можно за два-три часа до того, как собираетесь ложиться спать.
- Соблюдение режима и умеренность. Главное правило подходить к питанию с трезвым рассудком, не впадать в крайности и совсем голодать.

Многие люди сталкиваются с эмоциональными и психологическими проблемами, связанными с их телосложением. Психологическая поддержка, включая консультирование и

психотерапию, может помочь преодолеть негативное отношение к своему телу и улучшить самооощение. Признание и принятие своего тела играют ключевую роль в процессе коррекции.

В некоторых случаях, когда изменения в телосложении связаны с медицинскими проблемами, может потребоваться медицинское вмешательство. Это может включать в себя хирургические процедуры, такие как липосакция или коррекция формы тела, чтобы достичь желаемых результатов.

Косметические процедуры, такие как массаж, обертывания и процедуры по уходу за кожей, могут помочь улучшить текстуру кожи, уменьшить целлюлит и придать коже более упругий и здоровый вид. Хотя они не изменяют форму тела напрямую, они могут значительно улучшить общий внешний вид.

Многообразие подходов, начиная от физических упражнений и правильного питания до психологической поддержки и медицинских вмешательств, предлагает разносторонний подход к улучшению самочувствия и внешнего вида. Физическая активность способствует укреплению мышц, улучшению осанки и снижению жировой ткани, тогда как правильное питание помогает контролировать вес и формировать стройное тело. Важную роль играет также психологическая поддержка, помогающая преодолеть негативное отношение к своему телу и улучшить самооощение. Медицинские вмешательства и косметические процедуры могут быть необходимы в некоторых случаях, особенно когда изменения в телосложении связаны с медицинскими проблемами или требуют более радикальных методов. В целом, совокупность этих методов предлагает комплексный подход к коррекции телосложения, способствуя не только улучшению внешнего вида, но и повышению общего уровня здоровья и самооценки. Важно подходить к этому процессу с уважением к себе и своему телу, стремясь к гармонии и благополучию.

1. Теория и методика спорта./ Учеб. пособие/ Под общ. ред. Ф.П. Сулова, Ж.К. Холодова(стр. 12-14, 38-39, 74-76)
2. Кудряшова В.А., Назаров А.Ю., Разаков М.А. Методы коррекции осанки и телосложения // Научные труды КубГту. 2023. №4.
3. Крылов Владимир Михайлович, Абсалямова Алина Марселевна ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ ФИГУРЫ С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ // Научно-практический электронный журнал Аллея Науки. 2023. №4.

Пачин А.Ю.¹, Налимова М.Н.²

Влияние физической культуры на продолжительность жизни

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-624

Аннотация

В данной статье физическая культура рассматривается как один из способов достижения высокого уровня данного показателя, показана зависимость показателя от уровня развития физической культуры в регионе, а также перечислены основные направления воздействия физической культуры на продолжительность жизни населения.

Ключевые слова: здоровье, физические нагрузки, долголетие, физическая активность, старение организма, биологические процессы.

Abstract

In this article, physical culture is considered as one of the ways to achieve a high level of this indicator, the dependence of the indicator on the level of development of physical culture in the region

is shown, and the main directions of the impact of physical culture on the life expectancy of the population are listed.

Keywords: health, physical activity, longevity, physical activity, aging of the body, biological processes.

Здоровье – не черта характера человека, а совокупность физических и моральных качеств, которые развиваются путем систематических упражнений. Стать здоровым – это основной долг каждого человека перед самим собой. Любые процедуры по закаливанию организма – это вклад в «копилку» собственного здоровья. Умеренные физические нагрузки постепенно укрепляют организм человека; чем проще пища человека – тем более он здоров; чем проще быт – тем более он вынослив; сильные негативные эмоции ослабляют организм человека, забирая энергию, необходимую для полноценной жизнедеятельности организма [1,8]. Контролируя свои эмоции (гнев, злость, обиду) человек заботится о своем здоровье, а достижение внутренней гармонии есть результат духовной работы над собой; эта работа приносит и физические плоды в виде укрепления здоровья.

Рассмотрим причины, следовательно, которым стоит заниматься физической культурой для поддержания долголетия:

1. Улучшить работу сердечно-сосудистой системы.

С помощью упражнений, контроля за давлением, диеты (отсутствие жирной еды) и ликвидации напряженных условий можно защитить себя от многочисленных изменений в работе сердца либо свести их к минимуму. При занятиях спортом сердце функционирует значительно активнее, увеличивается объем крови, который выкидывает сердце при каждом ударе, и суммарный объем крови, поступающий из сердца [2,11]. В свою очередь, от этого возрастает количество кислорода, поступающего в мышцы и внутренние органы. Помимо этого, физические упражнения уменьшают необходимость сердечной мышцы в кислороде: она начинает эффективнее пользоваться кислородом.

2. Улучшить работу дыхательной системы.

С годами для того, чтобы правильно дышать, может потребоваться еще больше энергии, чем раньше. Каждые 10 лет тот объем воздуха, что ранее смогли удерживать наши легкие, уменьшается на 200-250 мл, из этого следует, что за четыре десятилетия емкость легких уменьшается приблизительно на 35-40%, т.е. практически в два раза. Однако именно занятия спортом способны стимулировать работу легких, сохранять и развивать их эластичность, тем самым увеличивая объем [3,7]. Адаптация к физическим нагрузкам впоследствии приводит к улучшению дыхания, что способно улучшить показатели ожидаемой продолжительности жизни у возрастного населения.

3. Развить гибкость.

Мышцы и сухожилия с каждым годом теряют упругость и эластичность, даже у детей они могут быть слишком жесткими, что приводит к травмам. После 40 лет скованность тела усугубляется, а риск получения травм возрастает. Для сохранения эластичности тканей очень важно регулярно выполнять упражнения на растяжку. Они ускоряют работу мышц, поскольку тренируют рефлекс на растяжение, уменьшают риск получения травм, снимают боли в мышцах и суставах, предотвращают развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата [4].

4. Сохранить силы, выносливость и подвижность мышц.

Если человек совершенно не приспособлен к занятию спортом, спустя время в его организме начинаются неизбежные процессы увеличения жировой ткани, затвердевания мышц и утраты самой мышечной массы. Данный процесс начинается примерно с 50 лет и приводит к потере силы, выносливости и подвижности, а также увеличивает показатель травмоопасности, так как затвердевшие мышцы легче всего травмировать. Стоит отметить, что постоянная физическая активность, даже у представителей пожилого возраста, способствует росту мышечной массы и сохранению здоровых, сильных, эластичных мышц. Они укрепляют весь организм, предотвращая падения и уменьшая травматизм.

5. Укрепить иммунитет.

Занятия спортом положительно отражаются на местном иммунитете слизистого эпителия дыхательных путей. Улучшается способность мерцательного эпителия к самоочищению, выведению слизистого секрета из бронхов, препятствуется попадание инфекции в нижние дыхательные пути. Увеличение кровообращения, повышение пульсового давления при адекватной физической нагрузке активизирует NK-клетки, повышает число макрофагов, отвечающих за неспецифический иммунитет [4,12]. Поэтому вероятность заболеть респираторной инфекцией при систематических умеренных занятиях спортом снижается.

6. Улучшить работу мозга.

Каждое десятилетие после прожитых человеком сорока лет мозг уменьшается на 5%. Физическая активность способна приостановить данный процесс, даже не смотря на то, что он ускоряется после 70 лет. Занятия спортом обеспечивают головной мозг усиленным кровоснабжением, повышая тем самым уровень умственной активности [5]. За счет роста капилляров в сердце и в мозге, постоянные тренировки обеспечивают этим органам устойчивые притоки кислорода, глюкозы и гормонов, которые необходимы для их питания. Помимо всего прочего, выполнение физических упражнений скрывает за собой выделение адреналина, который приводит человека в состояние физического и интеллектуального тонуса, а также улучшает концентрацию внимания [6]. В противовес адреналину при физической активности выделяется серотонин, успокаивающий мозг.

7. Укрепить кости.

Кость заживает без шрамов, и умеют менять форму в зависимости от нагрузки, которой подвергается. В таком случае, если нагрузка на кости сильная - они укрепляются. При отсутствии нагрузки - кости ослабевают. С возрастом кости теряют прочность, становятся хрупкими, часто ломаются, если их не укреплять. Выполнение упражнений с ударной нагрузкой таких, как бег и прыжки, — крайне полезно для укрепления костей. Также физические упражнения препятствуют развитию остеопороза.

8. Тренировать координацию движений.

С годами мозг неверно определяет положение тела и конечностей из-за того, что сигналы становятся неточными. Зрение и тактильные ощущения слабеют, и тогда устойчивость нам обеспечивают мышцы ног. Они участвуют в этом процессе очень активно, поэтому их важно укреплять. Ухудшение равновесия также наблюдается у людей с повреждениями связок или заболеваниями опорно-двигательного аппарата [10]. Выполнение определенных гимнастических упражнений на снарядах очень эффективно влияет на развитие вестибулярного аппарата, баланса, ловкости человека. Однако с тренировками на координацию не стоит забывать, что следует тренировать все группы мышц.

Доктора, проводящие большое количество исследований в поисках наиболее результативного метода укрепления хорошего самочувствия в возрасте после 40 лет и более, пришли к заключению, что чудесным источником юности является подвижность. Физические упражнения исключительным образом влияют на все физиологические процессы, происходящие в организме человека, от укрепления костей до профилактики развития инфаркта, инсульта, онкологических заболеваний [9].

Малоподвижный образ жизни, напротив, оказывает разрушительное воздействие на здоровье человека. Человек, независимо от возраста или уровня спортивной подготовки, создан для движения, поэтому никогда не поздно стать активнее. Многочисленные перемены, которые обычно связывают со старением, — это в наименьшей степени итог биологических процессов, а в большей — результат образа жизни.

1. Алешкова Д.В. Франчайзи как субъект франчайзинговой деятельности // Скиф. Вопросы студенческой науки. 2017. № 16 (16). С. 201-206.
2. Алешкова Д.В., Лазарева Н.В. Сегментация рынка витаминов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 1-1. С. 142-144.
3. Гурбанов Д.А., Джулай Д.В. Требования к физической подготовке сотрудников органов принудительного исполнения // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2021. № 2-2. С. 132-135.

4. Джулай Д.В., Измайлов А.М. Основные направления инновационной деятельности в Самарской области // Тенденции развития современного общества: экономико-правовой аспект. Сборник научных трудов международной научно-практической конференции. 2016. С. 26-28.
5. Карева Ю.Ю., Полякова Д.Д. Здоровый образ жизни студента и его составляющие // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 98-9. С. 89-92.
6. Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Хроноалгоритм тактико-технических действий волейболиста, принимающего подачу соперника // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 98-103.
7. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Применение координационной лестницы для развития физических качеств у студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 37-41.
8. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратова Л.Е., Скрипко А.Д. Современные домашние кардиотренажеры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 103-106.
9. Карева Ю.Ю., Морозова А.Ю. Растущая популярность йоги в современном мире // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 76-78.
10. Карева Ю.Ю., Николаева И.В., Шиховцов Ю.В., Кудинова Ю.В., Иванова Л.А. Современные тенденции техники выполнения подач и приема мяча в волейболе // Теория и практика физической культуры. 2019. № 3. С. 76-77.
11. Межман И.Ф., Карева Ю.Ю. К вопросу о выборе физических упражнений для студентов специальной медицинской группы // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2020. № 1 (10). С. 47-50.
12. Харитоновна Д.В. Роль преподавателя в организации процессов коммуникации студентов вузов // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей XV Всероссийской научно-практической конференции. В 2-х частях. Редколлегия: Е.А. Кандрашина, В.А. Пискунов (ответственные редакторы) [и др.]. Самара, 2023. С. 269-271.

Пачин А.Ю.¹, Налимова М.Н.²

Правильное питание как основа здорового образа жизни

¹Самарский государственный социально-педагогический университет

²Самарский государственный экономический университет

(Россия, Самара)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-625

Аннотация

Здоровый образ жизни и правильное питание является одним целым фактором в жизни современного человека. Пища – это важнейший элемент, без которого невозможно существование живого организма. В статье рассмотрены два этих важных понятия для качественной жизни.

Ключевые слова: диета, снижение веса, физические упражнения, правильное питание, кардиотренировки, кардионагрузки, здоровый образ жизни.

Abstract

A healthy lifestyle and proper nutrition are one whole factor in the life of a modern person. Food is the most important element, without which the existence of a living organism is impossible. The article discusses these two important concepts for a quality life.

Keywords: diet, weight loss, exercise, proper nutrition, cardio training, cardio, healthy lifestyle.

В современной действительности, когда среди населения распространён не подвижный образ жизни, часто в сопровождении не достаточного потребления жидкости, и фаст-фуд, чей ассортимент, как правило, представлен жирной продукцией с обилием масел, остро стоит вопрос снижения избыточной массы тела [1,9]. Причём данный вопрос актуален как для женщин, так и для мужчин.

Проблемным он становится по причине того, что люди в процессе снижения веса делают упор либо на строгой диете, либо только на физических нагрузках, не догадываясь о том, что единственно верным решением будет нахождение золотой середины, то есть выполнение

физических упражнений при сбалансированном рационе питания. Проанализируем, что является наиболее приоритетным для молодёжи (от 18 до 23 лет) путем социологического опроса студентов Самарского Государственного Экономического Университета.

На вопрос: Как вы думаете, что является наиболее действенным при избавлении от лишнего веса? Если 40,3% респондентов уверены в эффективности физических упражнений, то другие 59,7% участвовавших в голосовании студентов верят в наибольший положительный результат при корректировке плана питания. При опросе вариант сбалансированности не предлагался респондентам с целью узнать, какой из двух вариантов вызывает наибольшее доверие, а, следовательно, и сильнее распространен среди молодёжи.

Так почему же так важно нахождение золотой середины. При недостатке движения, физической активности, даже при условии неукоснительного соблюдения диетического питания, человек не застрахован от набора лишнего веса. С другой стороны, регулярные тренировки в спортивном зале не принесут желаемого результата, если среди составных элементов повседневного рациона всегда присутствуют жареные блюда, мучные изделия и продукты фаст-фуд. Данный вывод можно подтвердить, обратившись к исследованию журнала *Medicine&Science in Sports & Exercise* 2022 года, где в результате исследования образа жизни 5 тысяч жителей Америки от 20 до 70 лет, включая и мужчин, и женщин, исследователи заключили следующее: «... для нормальной физической формы нужно уделять физическим нагрузкам около 150 минут в неделю в совокупности...люди склонны проявлять тенденцию к здоровому питанию, тем не менее, это не убергает от лишних килограмм... при пассивном образе жизни».

Подробнее рассмотрим подход к снижению веса со стороны корректировки плана питания. Такой способ работает по следующему принципу: организм обеспечивается необходимым количеством микроэлементов при соблюдении соотношения КБЖУ (Калории, Белки, Жиры, Углеводы). У так называемого «правильного питания» есть несколько принципов, на которых оно базируется:

- 1) Исключение полуфабрикатов, фаст-фуд, газировки, чипсов.
- 2) Снижение доли солёной пищи в рационе.
- 3) Блюда готовятся исключительно на пару либо запекаются.
- 4) Овощи и фрукты – обязательный элемент ежедневного рациона.
- 5) Быстрые углеводы заменяются медленными. К быстрым углеводам можно отнести картофель, белый хлеб, макароны из мягких сортов пшеницы, мед, колбасы, газировка, консервированные фрукты. Заменить данные продукты следует на авокадо, отруби, грибы, баклажаны, грейпфрут, макароны из цельно зерновой муки.
- 6) Объем жидкости должен составлять не менее двух литров день. Вода необходима организму для того, чтобы при расщеплении жировых клеток токсины не концентрировались в пищеварительной системе.
- 7) Приём пищи осуществляется более 3 раз в сутки, наиболее приемлемо 4-5 приёмов при сохранении максимального интервала в 4 часа.
- 8) Объем потребляемого белка должен соответствовать следующему расчету: на 1 килограмм массы тела приходится 1 грамм белка.

Стоит обратить внимание на то, что коррекция рациона может привести и к нежелательным последствиям. Однако это может произойти только в том случае, если акцент делается не на качестве пищи, а на её количестве, при руководстве только одним принципом: «Чем меньше ем, тем больше худею». Возможно, этот принцип содержит в себе определённый процент истины, большинство из предлагаемых диет (например, питьевая диета, яблочная диета и прочие) помогают сбросить некий процент веса, но при сопутствующей нанесении вреда организму и приведение пищеварительной системы в стрессовое состояние. Важнейшим моментом является то, что по окончании диеты организм начнёт свое постепенное восстановление и потерянные килограммы вернуться в более ускоренной темпе, чем темп, в котором они были сброшены [2,5].

При правильном и адекватном соблюдении правильного питания человек не будет накапливать нежелательную массу тела, однако для нужного эффекта необходимы физические нагрузки, чтобы энергетические затраты от выполненных упражнений превышали полученные при приёме пищи калории [3].

В структуре физических нагрузок выделяют кардиотренировки, суть которых состоит в потере калорий при минимуме временных затрат за счёт ускоренного сердцебиения [4]. Кроме того, система имеет ещё несколько преимуществ: положительный эффект для сердечно-сосудистой системы, а также доступность для каждого, так как не требуется дополнительное оборудование (например, тренажёры). Оптимальная продолжительность кардиотренировки находится в интервале от 40 до 50 минут. Выделяют несколько видов кардионагрузок:

1. Бег/спортивная ходьба. Беговая тренировка длительностью в 40 минут способна потратить порядка 500 ккал, в то время как при ходьбе данное количество составляет 200 ккал в час. Несмотря на очевидную наибольшую эффективность бега, выбор нагрузки основывается на стартовом весе человека, так как излишняя избыточная масса тела может стать препятствием для преодоления дистанции бегом.
2. Аэробика.
3. Йога и пилатес. Помимо кардионагрузок существуют силовые упражнения, предназначенные для сокращения объёма подкожного жира без потери мышечной массы. Особенностью таких тренировок является повышение скорости обмена веществ: даже по завершении нагрузки дополнительные калории все еще будут сжигаться [6,8]. В отличие от кардиотренировок, в этом случае чаще всего задействован спортивный инвентарь (наиболее распространены упражнения с гантелями) или же специальное оборудование, имеющееся в фитнес-клубах и спортивных залах. Однако есть комплекс упражнений, не требующий дополнительного оснащения:
 - 1) Скручивание пресса в положении лёжа.
 - 2) Приседания
 - 3) Выпады в сторону: из положения «ноги на ширине плеч» делается шаг вперёд, при приведении шагнувшей ноги в положение сгиба в прямой угол, оставшаяся, на месте нога служит опорой и также должна быть согнута до прямого угла, колена касается пола.
 - 4) Поднятие таза лёжа на спине: верхняя часть туловища и бедра должны выстроиться в прямую линию.
 - 5) Отжимания.
 - 6) Скрещивание ног: лёжа на спине, поднять ноги без сгибов вверх перпендикулярно по отношению к туловищу и поочерёдно их скрещивать.

Таким образом, при избавлении от избыточной массы тела не будет достигнута максимальная эффективность, если упор сделан исключительно на один из двух аспектов: или соблюдение правильного питания или физические нагрузки. Можно утверждать о том, что питание, способное привести к результату сводится не к экстремальным диетам, а к пропорциональному соотношению КБЖУ [7,10]. Для закрепления эффекта предназначены многочисленные комплексы упражнений, включающие силовые и кардионагрузки, выбор которых зависит от цели человека, его мотивации и стремления. Только при сохранении баланса между питанием и нагрузками возможно не только достижение желаемого результата, но и его закрепление.

1. Алешкова Д.В. Анализ инновационной активности вузов самарской области // Вестник молодых ученых Самарского государственного экономического университета. 2018. № 2 (38). С. 11-14.
2. Алешкова Д.В., Лазарева Н.В. Сегментация рынка витаминов // Наука XXI века: актуальные направления развития. 2019. № 1-1. С. 142-144.

3. Карева Ю.Ю., Беляева Е.Е. Роль физической культуры в формировании и развитии личности человека // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 102-4. С. 117-119.
4. Карева Ю.Ю., Дильман Н.А., Саратова Л.Е., Скрипко А.Д. Современные домашние кардиотренажеры // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2021. № 1 (12). С. 103-106.
5. Карева Ю.Ю., Овчинникова Я.А. Нетрадиционные методы и средства на занятиях // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-6. С. 78-81.
6. Карева Ю.Ю., Матюхин Д.А. Применение координационной лестницы для развития физических качеств у студентов // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 37-41.
7. Карева Ю.Ю., Шиховцов Ю.В., Николаева И.В., Николаев П.П. Стохастическое моделирование – эффективный метод исследования // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 11 (141). С. 74-81.
8. Карева Ю.Ю., Еремина С.С. Дыхательные упражнения. Использование механизмов дробного дыхания // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2022. № 1 (14). С. 63-66.
9. Карева Ю.Ю., Мулюкова Д.А., Бударова Т.В. Влияние физической культуры и спорта на женский организм // OlymPlus. Гуманитарная версия. 2023. № 2 (17). С. 59-63.
10. Кузина В.М., Карева Ю.Ю. Значение и задачи физического воспитания студентов // Тенденции развития науки и образования. 2023. № 99-1. С. 116-119.

Плахотя С.А., Проскурина Е.Ф.

Влияние упражнений стретчинга на женский организм

*Южно-Российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-626

Аннотация

В данной статье описывается актуальность проведения упражнений стретчинга, рассматривается их влияние на женское здоровье. Отдельное внимание уделяется роли стретчинга в укреплении мышц и суставов во избежание получения травм. Также рассматривается польза проведения стретчинга до и после основного вида физической нагрузки.

Ключевые слова: стретчинг, женский организм, фитнес-тренировки, женское здоровье, физическая нагрузка.

Abstract

This article describes the relevance of stretching exercises, examines their impact on women's health. Special attention is paid to the role of stretching as a separate type of fitness training, as exercises help to improve the physical condition of the female body. The benefits of stretching before and after the main type of physical activity are also considered.

Keywords: stretching, the female body, fitness training, women's health, physical activity.

Часто во время физической активности девушки пренебрегают комплексом упражнений стретчинга, что является актуальной проблемой, требующей отдельного внимания. Во время физической активности необходимо подготовить тело к нагрузке, ведь без растяжки мышц и суставов возрастает риск получения травм и разрывов, что сделает тренировку неэффективной и даже опасной.

Осознание важности влияния стретчинга на женский организм поможет девушкам избежать проблем со здоровьем, укрепить тело, развить гибкость, а также добиться максимального эффекта от тренировки. Необходимо проанализировать стретчинг как отдельный вид фитнес-упражнений, который обязательно стоит включать во время проведения тренировки. Важно сформулировать понимание пользы стретчинга до и после проведения тренировки, поскольку это повысит внимание девушек к его роли.

Грамотная фитнес-программа нацелена на увеличение силы и выносливости, развитие координации движений и подвижности суставов, снижению процента жировой прослойки и наращиванию мышечной массы. Распространены ситуации, когда девушки без определённых

знаний в проведении самостоятельных фитнес-тренировок пренебрегают упражнениями стретчинга. Без растяжки мышцы не разогреты и остаются жёсткими, то есть, неэластичными. В свою очередь, во время интенсивной тренировки, в особенности силовой, это приводит к увеличению риска травмы и разрывов.

Стретчинг помогает не только снизить риск получения травм, но и улучшить эффективность фитнес-тренировок. Благодаря комплексу упражнений стретчинга повышается эластичность мышц, подвижность суставов, укрепляются сердечно-сосудистая, нервная и дыхательная системы, улучшается работа кровообращения и обмена веществ. В частности, стретчинг помогает к исправлению осанки, потому врачи-специалисты часто рекомендуют заниматься упражнениями не менее 20 минут каждый день.

Первостепенной задачей любой фитнес-тренировки является подготовка тела к дальнейшим физическим нагрузкам. Потому комплекс упражнений стретчинга специально рассчитан на проработку как отдельных групп мышц, так и на общую растяжку тела в целом. Женское тело особенно нуждается в проработке мышц пресса, плеч, трицепса, поясницы, внутренней поверхности бедра и икр, так как именно они в большей степени подвергаются опасности травм. Медленная и аккуратная растяжка поможет расслабить мышцы, что, в свою очередь, сделает этот вид деятельности полезным. Во время проведения стретчинга важно дышать медленно и расслабленно, что поможет увеличить приток кислорода и полезных питательных веществ к мышцам [1].

Стретчинг является не только дополнением для основного вида тренировок, но и самостоятельным комплексом упражнений, при правильном проведении который помогает значительному улучшению лимфотоку. Налаженный процесс лимфотока помогает бороться с солевыми отложениями и отложениями целлюлита. При выполнении комплекса упражнений на растяжку происходит активизация волокон в мышечной ткани. Ответ нервной системы ускоряет различные процессы в связках, мышцах, сухожилиях. Врачи рекомендуют заниматься стретчингом ежедневно, если девушка хочет повысить гибкость и устранить боли в спине и суставах, либо заниматься 2-3 раза в неделю, если целью является сохранить нынешний уровень растяжки тела.

Важно отметить, что некоторые упражнения стретчинга имеют противопоказания, потому без знания проведения девушка может навредить себе и получить разрывы мышц. Противопоказаниями могут стать недавние переломы костей, вывихи, болезни суставов в острой фазе, микроразрывы мышц, остеопороз и артроз. Потому перед проведением растяжки следует изучить виды упражнений и правила проведения для получения результата. Базовые правила проведения растяжки заключаются в плавности выполнения упражнений, спокойном и равномерном дыхании, регулярности занятий.

Помимо знаний в области упражнений стретчинга, девушке рекомендуется посещение хиропрактика, чтобы выявить потенциальные проблемы, которые могут привести к ослабляющим женское здоровье травмам. Хиропрактик даст точную оценку состояния позвоночника, суставов и мышц, что позволит определить врождённые характеристики и выбрать наиболее подходящие виды упражнений стретчинга [2].

При грамотном проведении стретчинга до и после тренировки выявляется следующая польза. До интенсивной тренировки стретчинг растягивает тело, что помогает наиболее чётко ощутить, какие группы мышц задействованы в том или ином виде упражнений.

После интенсивной тренировки стретчинг помогает нормализовать дыхание и артериальное давление благодаря медленным, расслабляющим движениям. Тело, находящееся в тонусе, успокаивается, а забитые мышцы расслабляются, что может снизить болезненные ощущения [3]. Основными группами мышц, которые важно растягивать после каждой фитнес-тренировки, являются четырёхглавые мышцы бедра, бицепсы бедра, икры, подвздошно-большеберцовый тракт, мышцы поясничного отдела, ягодичные мышцы, мышцы паха, грушевидные мышцы. Именно эти группы мышц подвергаются наибольшей нагрузке после тренировки, потому им стоит уделять наибольшее внимание, так как риск получить микроразрыв и зарубцевание мышцы очень высок.

Таким образом, проведение упражнений стретчинга для женского организма крайне необходимо для того, чтобы избежать травм и повысить качество проводимых фитнес-тренировок. Это не только поможет развить гибкость мышц и суставов, но и существенно укрепить здоровье.

1. Татаренко, Н. А. Анатомия стретчинга: большая иллюстрированная энциклопедия // Издательство Э, 2017. С. 39-40.
2. Освальд К, Баско С. Стретчинг для всех. // Издательство Эксмо, 2004. С. 24-28.
3. Старикова, А. А. Значение и механизмы растягивания / А. А. Старикова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 24 (104). — С. 677-679. — URL: <https://moluch.ru/archive/104/24476/>
4. Горбунова, Ю. В. Стретчинг и его влияние на развитие мышечной системы человека / Ю. В. Горбунова, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: материалы IV Междунар. межвуз., учеб.-метод. и науч.-практ. конф. - Саратов, 2016. С. 103.

Ревва Е.А., Мокеева Л.А.

Анализ влияния окружающей среды на уровень физической активности: роль городской инфраструктуры и зеленых зон

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-627

Аннотация

Физическая активность – важный фактор поддержания здоровья человека. Она помогает укрепить мышцы и кости, улучшить сердечно-сосудистую систему, держать вес под контролем и повышает уровень энергии. Однако, в последние годы прослеживается тенденция ведения сидячего образа жизни, поскольку молодые люди фокусируются на продвижении по карьерной лестнице и росте результативных показателей компании. Они предпочитают офисную работу, которая не требует больших затрат энергии от тела. В результате объем занятий спортом сокращается из-за отсутствия свободного времени.

Ключевые слова: спорт, окружающая среда, городская инфраструктура, спортивные объекты, психическое здоровье человека, физическая активность.

Abstract

Physical activity is an important factor in maintaining human health. It helps to strengthen muscles and bones, improve cardiovascular system, keep weight under control and increase energy levels. However, in recent years, there is a trend of sedentary lifestyle as young people are focusing on career advancement and growth of company performance. They prefer office work that does not require much energy expenditure from the body. As a result, the amount of exercise is reduced due to lack of free time.

Keywords: sport, environment, urban infrastructure, sports facilities, human mental health, physical activity.

Актуальность: Низкий уровень физической активности влечет за собой увеличение риска различных заболеваний. Высокое количество рабочих часов и стресс, вызываемый многозадачностью, препятствуют регулярным занятиям спортом.

Цель исследования: изучить влияние окружающей среды, т. е. городской инфраструктуры и степени озеленения территории, на физическую активность населения.

Выявляется несколько задач, для рассмотрения основной темы данной научной статьи:

- Рассмотрим роль городской инфраструктуры в поддержании должного уровня физической активности населения

- Исследуем базу источников по теме значения искусственной городской инфраструктуры и «зеленых» пространств для защиты здоровья граждан
- Выявляем потенциальные проблемы слабой оснащенности окружающей среды спортивными объектами.

В текущий момент не каждый гражданин даже со средним доходом способен позволить себе такую услугу, как посещение фитнес-центров. По этой причине многие любители спорта выходят на улицу и используют «подручные» средства с целью оставаться в форме: парки с зонами для велосипедистов, спортивные площадки с тренажерами на разные группы мышц, даже обычные пешеходные дорожки, как убеждают нас профессиональные инструкторы, доказали свою эффективность как неотъемлемый элемент городской инфраструктуры, подходящий для кардиотренировок.

К сожалению, согласно нынешней тенденции, городские районы характеризуются плотной застройкой. Жилые комплексы зачастую ограничены в отношении наличия спортивных объектов, а ведь близкое к дому расположение мест для занятий физической активностью тоже вносит свою лепту при определении желания человека тренироваться. Таким образом, главным критерием влияния городской инфраструктуры на физическую активность людей всех возрастных групп признается доступность.

Специализированные спортивные площадки, например, стоит размещать в тех районах населенного пункта, куда можно быстро и без затруднений добраться пешком или на общественном транспорте. Спортивные объекты, принадлежащие определенной части города, рекомендуется разнообразить и адаптировать под потребности разных категорий населения. Поля для игры в футбол, баскетбольные покрытия, теннисные корты и т. д. предоставляют широкий выбор видов спорта для людей по интересам и возможностям.

Помимо прочего, сложные дорожные сети, конечно, предоставляют гражданам мобильность при перемещении между местом работы и площадками занятия спортом. С другой стороны, профессиональные велосипедисты, допустим, используют обочину шоссе для моделирования реальных соревновательных условий. Получается, большое количество автомобилей не может оказывать положительное влияние на качество их тренировок, поскольку постоянный поток транспорта создает опасность.

Впрочем, плотная инфраструктурная застройка не всегда оборачивается как отрицательное последствие для физической активности населения. На самом деле, данный показатель зависит от типа общественных объектов. Хотя жилые комплексы, занимающие достаточно крупные земельные территории, и ограничивают размещение спортивных объектов, побудить людей к занятию спортом можно за счет увеличения количества парков для прогулок. В журнале «Границы в общественном здравоохранении» опубликовано крупное тематическое исследование студентов по обсуждаемому вопросу. На примере Китая авторы определили причины, способствующие развитию ходьбы и бега как альтернативных вариантов физической активности среди граждан.

Действительно, смешанное землепользование открывает перед нами огромные возможности для занятий спортом и усиливает интенсивность физической активности. Ранее упомянутая доступность спортивных объектов обеспечивается, опять же, повышением числа автобусных остановок. Тем не менее, к данному факту приурочивается и противоположная тенденция. При изолированности перечисленных выше площадок жители вынуждены добираться с помощью экологически безопасного метода, т. е. пешком. Подобная активность на свежем воздухе имеют второстепенное воздействие на физическую активность граждан, которая иногда не привязана к нашей воле.

Что касается «зеленых» пространств, сейчас государство в силах расширять их объем с помощью искусственных насаждений. В целом, они смягчают риски для здоровья, вызванные урбанизацией, загрязнением воздуха, шумом и прочими неблагоприятными факторами. Но как же связаны «зеленые» зоны с уровнем физической активности населения? Попробуем разобраться, опираясь на научные труды российских и зарубежных ученых.

Анализ результатов иностранных исследований по оценке влияния «зеленых» пространств на коллективный иммунитет населения подтверждает тот факт, что они, прежде всего, помогают устанавливать прочное социальное взаимодействие между гражданами и развитию межличностных связей. Наравне с этими позитивными вытекающими улучшается психическое здоровье, снижается риск многих заболеваний, включая диабетические, так как люди находятся в окружении очищаемого растениями воздуха. Экспертами выведено следствие о том, что «зеленые» зоны, соответственно, мотивируют человека к занятиям спортом, повышая общий уровень физической активности городского социума. К сожалению, и в этой сфере есть свои подводные камни. Обратим на них внимание.

Современные российские мегаполисы не стоят на месте и стремительно развиваются, лесные и лесостепные территории заменяются новыми жилыми комплексами и общественными зданиями. Заметно сокращаются площади «зеленых» пространств, что чревато пагубным влиянием окружающей среды на здоровье человека. Помимо того, даже нормативные документы по строительству не учитывают рекомендации Европейского бюро ВОЗ. Они устанавливают стандарт об обеспеченности каждого городского жителя девятью квадратными метрами растительных насаждений. Согласно тем же положениям, «зеленые» пространства должны располагаться в 15–20-минутной пешеходной доступности от жилых комплексов. Важно понимать, что защитные свойства подобных объектов работают только при их равномерном распределении, когда кроны деревьев плотно сомкнуты и образуют мощный полог, а не мозаичном.

Исходя из вышеизложенного, озеленение в большой мере имеет положительный эффект на психическое здоровье человека, в то время как от него уже зависит и общее (физическое) состояние в совокупности с активностью. Кратковременные, но масштабные исследования по данной проблеме были проведены в Иране и Южной Корее. Оба государства продемонстрировали идентичный результат. Даже при внедрении минимального озеленения на территории жилых зон у граждан возникало желание выбираться из дома. Так их физическая активность приобретала умеренный объем. В результате упала вероятность депрессии в среднем на 26–27%. От повышения физической активности, чему способствовало расширение «зеленых» пространств, улучшается и эмоциональное состояние граждан, начинающих заниматься спортом.

Вывод:

В заключение, городская инфраструктура и наличие «зеленых» зон в действительности считаются неотъемлемыми аспектами, если вести речь о формировании социальной тенденции ведения здорового образа жизни. Создание комфортной и, что самое главное, безопасной среды для занятий физическими упражнениями должно стать приоритетом государственной политики на ближайшие годы. Ведь от уровня физической активности зависит продолжительности жизни и, следовательно, будущее нашей страны.

Внедрение новых спортивных объектов, прокладывание асфальтированных пешеходных и велосипедных дорожек вкупе с озеленением городских территорий мотивирует граждан и зарождает в них пристрастие к спорту. То есть, распространение сидячего образа жизни затормаживается, а коллективное здоровье населения сильно повышается. Нынешняя проблема состоит в том, что планировка городского строительства обычно не учитывает реальную человеческую потребность в физической активности.

1. Здоровье в городской среде: влияние загрязнения, доступность спорта и роль городского планирования // Научные Статьи.Ру — портал для студентов и аспирантов. — 2023. — URL: <https://nauchniestati.ru/spravka/vozdjestvie-gorodskoj-sredy-na-zdorove-naseleniya/>
2. Ли, Б. Анализ влияния городской застроенной среды на физическую активность на свежем воздухе — тематическое исследование в Китае / Б. Ли, Кью Лю, Т. Ван, Х. Хэ, И. Пэн, Т. Фэн // Фронт. Общественное здравоохранение. — 2022. — Т. 10. URL: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.861456>

3. Янсен М. Спортивные сооружения, торговые центры или жилые дома: какие места важны для физической активности взрослых? / М. Янсен, Д. Эттема, Ф. Пьерик, М. Дейст // IJERPH. – 2016. – № 13. – URL: <https://doi.org/10.3390/ijerph13030287>
4. Маккормак Г. Р. Характеристики городских парков, связанные с использованием парков и физической активностью: обзор качественных исследований / Г. Р. Маккормак, М. Рок, А. М. Тухи, Д. Хигнелл // Health Place. – 2010. -- № 16. – URL: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2010.03.003>
5. Бенедикт, М. Зеленая инфраструктура: умная консервация для 21 века / М. Бенедикт, Э. Т. Макмахон // Renew. Resour. J. - 2002. - Том 20, № 3. - С. 12-17

Ревва Е.А., Мокеева Л.А.

Физическая активность и когнитивные функции: влияние занятий спортом на память, внимание и мышление

*Самарский государственный экономический университет
(Россия, Самара)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-628

Аннотация

Физическая активность и когнитивные функции тесно взаимосвязаны между собой, тем самым дают общее представление о пользе физической подготовки и физических занятий.

Ключевые слова: спорт, когнитивная функция, физические занятия, физическая нагрузка, умственная утомляемость.

Abstract

Physical activity and cognitive function are closely related, thereby providing an overall picture of the benefits of physical fitness and physical activity.

Keywords: sport, cognitive function, physical activity, physical activity, physical activity, mental fatigue.

Актуальность: занятие физической культурой помогает личности быть как в спортивной форме, так и улучшать когнитивные функции.

Физическая активность влияет на когнитивные функции человека в положительном русле. С помощью продуманной и утверждённой программой упражнений, развивается как память и мышление, так и развивается внимание. Интенсивность работы мозга при физической занятости помогает развивать эти функции. Важным в развитии этих функций является регулярность физических занятий.

Цель исследования: выяснить влияние физической культуры на когнитивное развитие человека, в том числе и для студентов Самарского государственного экономического университета.

Выявляется несколько задач, для рассмотрения основной темы данной научной статьи:

- основное понятие когнитивной функции в результате занятия физической активностью;
- раскрытие понятия физических упражнений для пользы когнитивным функциям человека;
- действие физических нагрузок на смену умственному труду;
- польза физкультуры на повышение внимательности.

Основное понятие когнитивной функции в результате занятия физической активностью

Физическая активность имеет огромное значение для нашего здоровья, как физического, так и умственного. Умеренные физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, что в свою очередь повышает энергию и чувство бодрости. Также они способствуют улучшению работы мозга, что влияет на все когнитивные процессы. Ежедневные занятия спортом помогают не только улучшить память и гибкость, но и развить координацию и стратегическое мышление. Участие в спортивных командных играх, таких как баскетбол, волейбол, керлинг, а также настольных играх, таких как настольный теннис, способствует

развитию когнитивных функций. Поэтому для поддержания здоровья и улучшения умственных способностей важно включать в свою повседневную жизнь физическую активность разнообразных форм и интенсивности. Ведь здоровое тело - залог здорового ума.

Раскрытие понятия физических упражнений для пользы когнитивным функциям человека

Рационально выбранные физические упражнения способствуют эффективной деятельности префронтального нейрона. Такими являются аэробные упражнения, которые благоприятствуют пластичности мозга, создаются новые соединения до систематических корректировок, то есть переназначение коры головного мозга. Периодичность аэробных упражнений, улучшают память и когнитивные функции. Более того, физические упражнения способствуют улучшению настроения, снижению стресса и борьбе с депрессией, что также может положительно сказываться на активности префронтального нейрона. Регулярные тренировки способствуют улучшению кровообращения и кислородного обмена в организме, что также влияет на работу мозга.

Действие физических нагрузок на смену умственному труду

После умственного утомления возникает усталость в мышцах, сопутствующих с итогом сонливости и вялости. В какой степени выше загруженность умственного утомления, настолько и высока интеллектуальная усталость. Чтобы справиться с утомляемостью такого вида, отлично помогает, как физические упражнения, к примеру: потягивание, напряжение мышц (волевая гимнастика) и дыхательная гимнастика, так и такой вид спорта, как конькобежный спорт, либо любительское катание на коньках, либо на лыжах, ещё отлично способствуют от умственной утомляемости бег и просто ходьба по парку. Эти физические упражнения и виды спорта способствуют, как тренировать мышление, поднятию умственной работы, так и тренировать улучшить внимание и быстроту принятий решений.

Польза физкультуры на повышение внимательности

Польза физической активности на повышение внимательности непосредственно влияет от показательности физической подготовленности. Чтобы повысить физическую подготовленность следует заниматься разнообразиями бега, практиковать езду на велосипеде и ходьба по гимнастическим скамейкам. Таким образом, корректно выбранные физические упражнения помогут в увеличении внимательности, с когнитивной функции головного мозга личности.

Сопоставив данные выше, выдвигается вывод:

Выяснили, что когнитивные функции развиваются благодаря физической активности;

Исследовав использованную литературу в данной статье, выяснилось, что внимание влияет от показателей физической подготовленности, и выяснилось несколько способов в физической культуре для повышения внимания индивида;

Раскрылось понятие физических разновидностей упражнений для повышения и развития когнитивных функций человека.

Таблица 1

Данные опроса студентов Самарского государственного экономического университета о пользе физической активности от умственной утомляемости.

Вопросы	Да	Нет	Скорее да	Скорее нет
Вы часто после пар, в свободное время посещаете спортивный зал?	5%	1,7%	4%	2,1%

Помогают ли вам отвлечься от умственной утомляемости физические упражнения?	3,2%	2,8%	2,3%	3%
---	------	------	------	----

Результат опроса: исходя из проведённого опроса, следует, что многие студенты после учёбы занимаются активно физической культурой и ходят в спортивный зал для умственной разгрузки, и повышения когнитивных функций в организме, и получают эффективность от физических упражнений.

Вывод:

В данной научной статье выяснилось, что физическая активность положительно влияет на когнитивные функции, в том числе влияние спорта на память, внимание и мышление. Немаловажную часть составляет в физической активности индивида правильно составленная программа для высокой эффективности, и правильно подобранные физические упражнения, которые способствуют развитию и формированию механизма защитных реакций головного мозга. Дисциплина физическая культура в Университетах, даёт студентам как правильную программу освоения этой дисциплины под присмотром преподавателей, так и помощь студентам в умственной разгрузке, и в том числе повышение концентрации внимания на следующих дисциплинах.

1. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения: Учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, Д.А. Шубин, И.Ю. Бирдигулова. - М.: Инфра-М, 2015. - 472 с.
2. Малейченко, Е.А. Физическая культура. Лекции: Учебное пособие / Е.А. Малейченко и др. - М.: Юнити, 2016. - 208 с.
3. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
4. Бурякин, Ф.Г. Физическая культура зрелого и пожилого контингентов населения (общие основы теории и практики) / Ф.Г. Бурякин. - М.: Русайнс, 2019. - 284 с.
5. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Романюк В.А.

Становление и развитие легкой атлетики в карелии в 20-30-ые годы

ПетрГУ

(Россия, Петрозаводск)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-629

Аннотация

В Карелии в 20-30-ые годы прошлого столетия проводилось достаточное количество спортивно-массовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике для активного развития данного вида спорта в нашей республике. Целью работы является изложение и обсуждение итогов развития в Карелии в 1920-1930-ые годы «Королевы спорта» - легкой атлетики. Основной задачей данной работы является: изучить историю развития легкой атлетики в 1920-1930-ые годы прошлого столетия в Карелии, проанализировать качество организации спортивно-массовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике, обратить внимание на интересные факты того времени, в дальнейшем сравнить с современной организацией аналогичной деятельности. Основные методы исследования: теоретический разбор и обобщение научно-методической литературы, исследование архивных материалов. Результаты проведенного исследования, по итогам изучения архивных данных, позволяют сделать выводы

о том, что организация спортивно-массовых мероприятий и соревнований по легкой атлетике в 1920-1930-ые годы проводилась планомерно, разнообразно и массово.

Ключевые слова: состязания, мероприятия, легкая атлетика, Карелия, АКССР, КАССР, соревнования, программа.

Abstract

In Karelia in the 20s-30s of the last century there was a sufficient number of mass sports events and competitions in athletics for the active development of this sport in our republic. The purpose of the work is to present and discuss the results of the development of the "Queen of Sports" - athletics in Karelia in 1920-1930s. The main task of this work is: to study the history of the development of athletics in 1920-1930-ies of the last century in Karelia, to analyze the quality of organization of mass sports events and competitions in athletics, to pay attention to interesting facts of that time, to compare with the modern organization of similar activities. The main methods of research: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, study of archival materials. The results of the conducted research, based on the results of the study of archival data, allow us to conclude that the organization of mass sports activities and competitions in athletics in the 1920-1930s was carried out systematically, diversely and massively.

Keywords: competitions, events, athletics, Karelia, KASSR, KASSR, competitions, program.

Карельская трудовая коммуна, так называлась Республика Карелия, была образована 8 июня 1920 года. А уже в июле 1920 года состоялась I губернская олимпиада, на которой проводили соревнования среди допризывной молодежи в беге на 60 метров и на 200 метров, прыжках в длину и высоту с шестом с разбега, а также в метании диска и в толкании ядра. Таким образом, легкая атлетика, «Королева спорта», получила свое начало почти вместе с днем рождения республики Карелия. Удивительно и обидно то, что в наше время, спустя столетие, ни один из вышеперечисленных видов легкой атлетики не включены в программу соревнований среди допризывной молодежи или школьников, а прыжки в высоту с шестом не проводятся вовсе в нашей республике. Вообще, эти виды спорта в 1920-1930 годы включались практически во все спортивные мероприятия по легкой атлетике, проводимые в летний период, а в дальнейшем «Королева спорта» являлась основным видом летних городских и республиканских спартакиад. Расширялась и география организации легкоатлетических состязаний, так например, в июле 1921 года на спортивном празднике, посвященного III годовщине Всевобуча (Всеобщее военное обучение), соревнования по легкой атлетике проходили не только в Петрозаводске, но в Пудожье и Олонце. Программы соревнований постепенно становились разнообразней, и уже в августе 1922 года на первенстве Олонецкой губернии в план проведения мероприятия были включены такие виды как женская эстафета и кросс кантри (бег по пересечённой местности, одна из дисциплин лёгкой атлетики).

25 июля 1923 года наша республика была преобразована в Автономную Карельскую Советскую Социалистическую Республику (далее по тексту - АКССР) и называлась так до 5 декабря 1936 года, когда была переименована в Карельскую автономную советскую социалистическую республику (далее по тексту - КАССР). Смена названий никоим образом не повлияла на количество проводимых интересных спортивных мероприятий и соревнований по легкой атлетике, скорее наоборот.

Просматривая архивные материалы, мы нашли интересную информацию о различных первенствах, спартакиадах и соревнованиях по легкой атлетике, организованных в 1920-1930 годы и в АКССР и в КАССР.

Также, в нашей работе, помимо изучения истории развития легкой атлетики, мы решили сравнить программу соревнований по легкой атлетике I губернской олимпиады 1920 года среди допризывной молодежи с все карельскими соревнованиями, которые проходили в июле 1937 года. На I губернской олимпиаде проводили следующие виды: бег на 60 метров и 200 метров, прыжки в длину и высоту с шестом с разбега, а также метание диска и толкание ядра. Во все карельские состязания были включены следующие дисциплины: бег на 100 метров, прыжки в длину с разбега, метание гранаты, прыжки в высоту, бег на 1000 метров. Как ни странно, но в

1920 году мероприятий было больше, чем в 1937 году, возможно, это связано с появлением норм ГТО в СССР (Союз советских социалистических республик).

В АКССР ежегодно проводились Финские спортивные праздники, так например 2 июня 1933 года состоялся летний розыгрыш между финскими командами по пятиборью. На соревнования прибыли помимо городских команд, команды поселка Соломенное и 3 студента ленинградского Коммунистического университета нацменьшинств – финского сектора. По пятиборью проведены – бег на 100 метров, метание диска, копья, прыжки в высоту и тройные прыжки. На первом месте оказалась группа студентов нацменов – 883,93 очков, второе место заняла финская секция СФК – 867,85 и на третьем месте – финский Педагогический техникум – 849,99 очков. По мужской эстафете 4 x 100 метров места распределились следующим образом: 1 - финский Педагогический техникум – 52,4 сек., 2 - №-ской батальон – 1 группа 53,3 сек. и 3 место финская секция СФК – 56,6 сек. Женская эстафета на 4 x 60 метров окончилась со следующим результатом: 1 место – Дворец детей – 38,7 сек., 2 место – 38,6 сек. и третье место – школа II ступени – 39,1 сек. Эстафета мальчиков на 4 x 60 метров окончилась с результатом: 1 место школы II ступени, 2 место - финский Педагогический техникум – 35,9 сек. и 3 место – финская школа – 31,1 сек. «Гвоздем» финского спортивного праздника стала эстафета на 2500 метров на розыгрыш газеты «Пунайнен Карьяла», где 1 место взял финский Педагогический техникум, прошедший расстояние в 6 мин. 36 сек., 2 место - №-ской батальон 1 группа – 6 мин. 37 сек., 3 место - №-ской батальон 3 группа – 7 мин. 4 сек. Таким образом, переходящий приз «Пунайнен Карьяла» достался финскому Педагогическому техникуму. Между прочим, результат первого места в мужской эстафете 4 x 100 метров (52,4 сек.) превышает норматив 1 юношеского разряда нашего времени (52,7 сек), что говорит о серьезном уровне физической подготовки спортсменов 30-ых годов.

Изучая архивные материалы, мы обнаружили результаты все карельских осенних спортивных соревнований проводимых с 31 августа по 01 сентября 1929 года. Программа данного соревнования составлена очень разнообразно и интересно, например, кроме стандартных видов легкой атлетики, для женщин проводилось троеборье (Таблица №1), а для мужчин проводилось тройное двоеборье (Таблицы № 2,3,4).

Таблица 1

Троеборье для женщин.

Дисциплина	Фамилия, организация	Результат	Количество очков	Место
<i>Бег на 100 метров</i>	<i>Минина М. (Металлисты)</i>	<i>14,9 сек</i>	<i>1192,9</i>	<i>1</i>
<i>Прыжок в длину с разбега</i>		<i>4,42 м</i>		
<i>Метание мяча</i>		<i>24,37 м</i>		
<i>Бег на 100 метров</i>	<i>Тасина (Кондострой)</i>	<i>14,2 сек</i>	<i>1110,3</i>	<i>2</i>
<i>Прыжок в длину с разбега</i>		<i>4,10 м</i>		
<i>Метание мяча</i>		<i>24,37 м</i>		
<i>Бег на 100 метров</i>	<i>Романова (Транспорт)</i>	<i>14,9 сек</i>	<i>1103,9</i>	<i>3</i>
<i>Прыжок в длину с разбега</i>		<i>4,0 м</i>		
<i>Метание мяча</i>		<i>25,82 м</i>		

Таблица 2

Двоеборье по прыжкам для мужчин.

Прыжки	Фамилия, организация	Результат	Количество очков	Место
<i>Тройной</i>	<i>Сергеев, (Союз Совторгслужащих)</i>	<i>11,33 м</i>	<i>1045, 46</i>	<i>1</i>
<i>В высоту</i>		<i>142 см</i>		
<i>Тройной</i>	<i>Осиев (Союз металлистов)</i>	<i>10,99 м</i>	<i>929,31</i>	<i>2</i>
<i>В высоту</i>		<i>147 см</i>		

Тройной	Матилайнен (Финская секция)	10,99 м	926,01	3
В высоту		137 см		

Таблица 3

Двоеборье по бегу для мужчин.

Бег	Фамилия, организация	Результат	Количество очков	Место
60 метров	Липкин (№-ский батальон)	7,9 сек	1842	1
300 метров		43,3 сек		
60 метров	Бабушкин (Динамо)	8,1 сек	1807	2
300 метров		42,9 сек		
60 метров	Осиев (Союз металлистов)	7,8 сек	1804,5	3
300 метров		44,5 сек		

Таблица 4

Двоеборье по бросанию для мужчин.

Метание, толкание	Фамилия, организация	Результат	Количество очков	Место
Копье	Сергеев, (Союз Совторгслужащих)	40,1 м	1513,03	1
Ядро		10,68 м		
Копье	Тарасов (№-ский батальон)	30,52 м	1222,02	2
Ядро		10,07 м		
Копье	Абрамов (Динамо)	30,96 м	1194,30	3
Ядро		9,85 м		

Также на вышеуказанных все карельских осенних соревнованиях проводили: для мужчин - бег на 60 метров с препятствиями, 100 и 2000 метров, эстафету 4 x 100 метров; для женщин – эстафету 4 x 100 метров; для юношей – картофельную эстафету.

В заключении, необходимо отметить, насколько насыщено и разнообразно проводились спортивные мероприятия по легкой атлетике в АКССР и в КАСССР в 1920-1930 годы, в которых были задействованы многие виды «Королевы спорта», привлечены различные слои населения республики, придуманы нестандартные состязания, такие, как тройное двоеборье у мужчин и т.д. В последующих работах мы постараемся сравнить количество и качество ежегодных спортивных состязаний по легкой атлетике в нашей республике разных периодов истории, отметим позитивные, нестандартные и негативные фрагменты в их организации.

1. Национальный архив Республики Карелия, раздел Р-860, опись № 1.
2. Ванчурова М.Ю., Калинина Е.А.. Физическая культура и спорт в Карелии (1917-1956)
3. Романюк, В.А. Роль ВЛКСМ в истории развития ГТО в довоенные годы [Текст] / В.А. Романюк // Перспективы науки. - Тамбов, 2023. - №10. - С.135-138. - Режим доступа: [https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/169/science-prospect-10\(169\)-contents.pdf](https://moofrnk.com/assets/files/journals/science-prospects/169/science-prospect-10(169)-contents.pdf).

Рудченко Е. А., Абзалова С.В.

Туризм - активный вид досуга и оздоровления

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-630

Аннотация

В статье рассматриваются теоретические аспекты туризма, как вида активного досуга и оздоровления. Представлены основные направления и виды туризма. Описаны механизмы воздействия туризма на сердечно-сосудистую, дыхательную и опорно-двигательную системы

организма и развитие основных физических качеств человека. Влияние туризма на формирование социальных навыков и психологическое благополучие. Обоснована роль активного туризма для здоровья людей.

Ключевые слова: активный туризм, пеший туризм, водный туризм, велосипедный туризм, физическая активность.

Abstract

The article deals with the theoretical aspects of tourism as a type of active leisure and health improvement. active leisure and health improvement. The main directions and types of tourism. Mechanisms of tourism impact on cardiovascular, respiratory and musculoskeletal systems of the organism and the development of the basic physical qualities of a person. The influence of tourism on the formation of social skills and psychological well-being. The role of active tourism for people's health.

Keywords: active tourism, hiking, water tourism, cycling, physical activity

В современном мире туризм приобретает все большее значение, превращаясь из банального отдыха в важный аспект физической культуры.

Туризм - это не просто отдых, это способ активного проведения времени и укрепления здоровья. Путешествия помогают нам отвлечься от повседневных забот, насладиться красотой природы и увидеть новые уголки нашего мира. Туристические маршруты, будучи активным видом досуга, позволяют людям не только улучшить физическую форму, зарядиться энергией и позитивом, но и расширить кругозор, познакомиться с новыми культурами.

Туризм способствует укреплению здоровья человека, повышению его физической работоспособности, закаливанию организма. Физическая активность, связанная с туристическими походами, благотворно влияет на работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает выносливость, координацию движений и тренирует различные группы мышц. Преодоление трудностей в пути, командная работа и общение с природой, воспитывают в людях чувство ответственности, уважение к окружающим и к окружающей среде.

Активные виды досуга, такие как походы, велопогулки, альпинизм, сплавы по рекам не только развивают физическую выносливость, но и дарят нам незабываемые впечатления и эмоции. Это возможность познакомиться с новыми людьми, обогатить свой интеллект и навыки.

Оздоровительный эффект активного туризма трудно переоценить. Пребывание на свежем воздухе, физическая активность, зарядка для души - все это помогает нам поддерживать хорошее самочувствие, снять стресс и улучшить общее состояние организма. Регулярные путешествия способствуют поддержанию здоровья и помогают сохранить молодость и жизненные силы.

Активный туризм - это отличный способ не только отдохнуть, но и получить незабываемые впечатления от природы и большого количества различных видов активного отдыха. Существует множество различных видов активного туризма, каждый из которых подходит для определенного типа отдыхающих[2].

Один из самых популярных видов активного туризма - это пеший туризм. Этот вид отдыха позволяет насладиться красотой местной природы, пройти через живописные тропы и насладиться свежим воздухом. Для пеших туристов есть множество маршрутов различной сложности - от простых прогулок до длительных походов через горы или джунгли [6].

Водный туризм – это увлекательное путешествие по водным маршрутам, которое позволяет открывать новые горизонты и наслаждаться красотой природы. От прогулок на каяках и каноэ до морских круизов и рыбной ловли, водный туризм предлагает разнообразные возможности для отдыха и активного времяпровождения. Путешествие по воде позволяет не только насладиться пейзажами и уединением, но и испытать азарт и радость от общения с природой. Водный туризм – это возможность провести время с пользой для здоровья и души, насладиться свежим воздухом и подарить себе незабываемые впечатления [5].

Для более экстремальных отдыхающих подойдет горный туризм или альпинизм. Покорение вершин гор и ущельев - это настоящий вызов для тех, кто любит адреналин и альпинистские приключения.

Восхождение на вершину – это не просто физическое действие, это целый процесс, требующий глубокого понимания своего тела, окружающей среды и горы, на которую ты собрался взобраться. Это искусство, требующее мастерства и опыта.

Велосипедный туризм представляет собой вид спортивного туризма, основной идеей которого является прохождение заданного маршрута на велосипеде. Эти маршруты могут включать как сложные, так и простые препятствия. Одним из главных плюсов велосипедного туризма является его положительное воздействие на экологию, так как велосипеды не выбрасывают вредные выбросы в природу.

Велосипедный туризм оказывает заметное воздействие на здоровье человека, улучшая физическую форму, бодряще действуя на организм, укрепляя иммунитет и убирая стресс [3].

Лыжный туризм – это один из самых популярных зимних видов туризма. Лыжные прогулки на свежем воздухе укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательные системы, развивают выносливость, координацию движений и тренирует все группы мышц. Подходит для людей с разным уровнем подготовки.

Активный туризм предоставляет возможность не только отдохнуть и насладиться природой, но и получить заряд энергии, укрепить здоровье и открыть для себя новые грани своих возможностей. Независимо от выбранного вида активного туризма, важно помнить о безопасности и заботе о окружающей природе. Ведь только в гармонии с природой мы можем получить настоящее удовольствие от активного отдыха.

Занятия активным туризмом играют важную роль для здоровья человека. Активный туризм включает в себя такие виды отдыха, как пешие походы, велосипедные прогулки, горные лыжи, альпинизм, каное, спелеотуризм и другие виды активного досуга на открытом воздухе. Вот несколько аспектов, которые подчёркивают роль занятий активным туризмом для здоровья человека:

- Физическая активность: Участие в активном туризме способствует улучшению общей физической подготовки. Занятия активным туризмом требуют от человека физической активности, что укрепляет мышцы, улучшает выносливость и способствует поддержанию здорового веса.
- Психологическое благополучие: Контакт с природой и участие в активных туристических мероприятиях имеет положительное влияние на психическое здоровье. Отдых на свежем воздухе способствует снижению стресса, улучшению настроения и укреплению психологической устойчивости.
- Социальная адаптация: Занятия активным туризмом часто проводятся в группах, что способствует формированию дружеских связей, помогает развивать навыки командной работы и общения, а также способствует пониманию важности взаимоотношений в коллективе.
- Познавательный аспект: Активный туризм также способствует расширению кругозора, позволяет узнать новые места, культуры, традиции. Это помогает развивать познавательные способности и укреплять мотивацию к самосовершенствованию [4].

Туризм имеет оздоровительную, воспитательную, образовательную и социально-коммуникативную функции. Исходя из этого можно с уверенностью утверждать, что туризм – это важный вид физической культуры. Физические нагрузки способствуют социализации и адаптации человека в обществе. Во время занятий спортом люди общаются друг с другом, обмениваются опытом и знаниями, учатся работать в команде и принимать решения в сложных ситуациях [1].

Таким образом, занятия активным туризмом не только способствуют улучшению физического здоровья, но и благоприятно влияют на психологическое состояние человека, социальные навыки и образование. Все это делает активный туризм важным компонентом для

поддержания здорового образа жизни. Выбор оптимального вида туризма зависит от уровня физической подготовки, личных предпочтений, времени года и финансовых возможностей.

1. Абзалова С.В., Тимофеев Д.О. Роль физической культуры и спорта в успешной социализации личности. Тенденции развития науки и образования. 2023. № 104-11. С. 149-151.
2. Биржаков А. М. Введение в туризм. Москва, 2000. [Электронный ресурс]. URL: http://tourlib.net/books_tourism/birzhakov-tourism.htm (дата обращения: 08.04.2024).
3. Булгаков А. А. Велосипедный туризм для всех. Москва : Профиздат, 2021. С.47- 50.
4. Кугушева А. Н. Теоретические аспекты активного туризма // Сервис в России и за рубежом. 2022. Т. 35. № 8. С.50-51.
5. Особенности водных походов и сплавов по рекам. [Электронный ресурс] URL: https://avtonomsurvival.ru/turizm/vodnye_marshruty_splav_po_reke (дата обращения: 08.04.2024)
6. Пеший туризм: описание, экипировка, преимущества и недостатки. [Электронный ресурс] URL: <https://zclub-caspian.ru/turizm-stati/peshij-turizmpisaniiekipirovkapreimushhestva-i-nedostatkiifotovideo/.html> (дата обращения: 08.04.2024).

Саттарова А.Р., Ибрагимов И.Ф.

Современные инновационные технологии как вектор трансформации физического воспитания

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-631

Аннотация

В статье представлен обзор современных информационных технологий, такие как виртуальная и дополненная реальность, искусственный интеллект, сетевые технологии, компьютерное зрение, и их влияние на трансформацию образовательного и воспитательного процесса в области физической культуры; предложены варианты развития физической культуры и спорта в информационном обществе.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, виртуальная реальность, искусственный интеллект, дистанционные технологии, обучающие платформы, здоровьесбережение, умные устройства.

Abstract

The article provides an overview of modern information technologies such as virtual and augmented reality, artificial intelligence, network technologies, computer vision, and their impact on the transformation of the educational and educational process in the field of physical culture; options for the development of physical culture and sports in the information society are proposed.

Keywords: physical culture, physical education, virtual reality, artificial intelligence, distance technologies, learning platforms, health care, smart devices.

Физическая активность играет важную роль в общем здоровье и благополучии человека. От грамотного и правильного становления системы физического воспитания в стране зависит уровень здоровья, средней продолжительности жизни граждан, рождаемости и общего морально-психологического состояния населения. Поэтому одним из приоритетных направлений внутренней политики государства является развитие эффективного механизма формирования физической культуры и установок здорового образа жизни у молодого поколения с целью формирования здоровой и конкурентоспособной нации. Для успешной реализации поставленной цели необходимо идти в ногу со временем, адаптируя учебные программы, методы обучения и воспитания под запросы рынка и обучающихся, переходить от традиционных форм подготовки к использованию современных инновационных технологий.

Сегодня на наших глазах происходит бурное развитие технологий, таких как Интернет вещей, нейросети, искусственный интеллект, виртуальная реальность, которые способны повлиять на трансформацию образовательного и воспитательного процесса в области физической культуры, хотя бы потому, что использование модных технологий способны повышать мотивацию и интерес.

Компьютеры, смартфоны и прочие устройства конкурируют с физическими упражнениями как новая, более дешевая, форма досуга, вызывающая яркие эмоции и образы [7]. Консервативные виды спорта становятся малоинтересными для молодежи. Поэтому наиболее вероятные трансформации физического воспитания в ближайшем будущем связаны с симбиозом физической культуры с виртуальной (VR) и дополненной (AR) реальностью. Применение технологий VR и AR в спорте позволяет получать яркие эмоции, всевозможные спортивные навыки, улучшить физическую форму, координацию движений и реакции. Преподаватели могут не только обучать теории, но и подкреплять свои слова почти реальными и интерактивными образами, симулировать различные виды спорта, включая те, которые не доступны в реальной жизни. Например, использование симулятора горного велосипеда позволяет ребятам практиковаться в катании по различным горным трассам, которые у нас в стране не везде найдешь. Причем эти симуляторы отвечают условиям безопасности, ибо реально упасть и разбиться на них маловероятно.

VR в физкультуре основывается на создании особых систем, использующих трехмерное пространство для построения моделей движения, основанных на физической активности человека. Поэтому VR можно использовать для создания интерактивных обучающих программ, которые позволят учащимся глубже понять правильную технику выполнения упражнений и игровых элементов спортивных дисциплин. Виртуальные технологии можно использовать и для проведения онлайн соревнований и тренировок с участием студентов со всего мира.

Из опроса PwC 2022 US Metaverse Survey следует, что студенты, которые обучались в виртуальной реальности, были на в два раза более уверены в своих действиях на практике, чем обычные студенты. А само обучение проходило в 4 раза быстрее — в отличие от традиционных курсов без дополненной реальности [10]. VR содержит элементы геймофикации, а срезы знаний показывают, что в памяти лучше хранятся знания, полученные в процессе игры.

Пандемия COVID-19 послужила толчком для внедрения онлайн образования. В учебных заведениях начали активно использовать возможности социальных сетей, мессенджеров и видео-конференций, позволяющие преподавателям общаться с подопечными на расстоянии, давать различные задания, снимать и рассылать видеоролики с техникой выполнения упражнений и получать обратную связь от студентов. Появился запрос на развитие специальных платформ для дистанционного обучения. Появились международные платформы, такие как Coursera, Udacity, edX, и российские — например, Stepik и Универсариум. В большинстве же вузов используется система дистанционного обучения Moodle [6]. Возможно, в будущем с развитием онлайн образования появится большее количество учебных ресурсов по физическому воспитанию, доступных любому заинтересованному в них лицу. Преимущества интеграции дистанционного обучения в учебный процесс физкультурных занятий включают доступность обучения и гибкость расписания.

Ворвавшийся в нашу жизнь искусственный интеллект (ИИ) начинает постепенно влиять на все сферы жизни, в том числе и на образование, хотя его использование в физическом воспитании только начинает зарождаться. Искусственный интеллект — это способность системы выполнить задачи, для которых обычно требуется человеческий интеллект. ИИ может упростить работу преподавателей физического воспитания, повысить эффективность преподавания, управления и оценки качества образования, оптимизировать учебные тренировки, осуществлять сбор данных и выявлять корреляций между различными параметрами. Методы ИИ также помогают идентифицировать лучшие результаты и отбирать талантливых учащихся в различные спортивные команды учебного заведения [4].

Интеллектуальные обучающие платформы помогут обеспечить индивидуальные траектории физической активности для каждого студента за счет персонализации обучения, выбора материала и индивидуального темпа его освоения на основе анализа способностей, интересов, показателей здоровья, физических качеств, функционального состояния, уровня освоения материала, приобретенных навыков и достижений обучающегося [3]. Осуществляя мониторинг спортивных показателей индивида, ИИ может оказывать помощь в подготовке к сдаче норм ГТО, выявляя слабые стороны физической подготовки учащегося и подбирая комплекс упражнений на их развитие.

В результате синтеза технологий ИИ с другими областями, разработаны базовые теоретические системы, такие как машинное обучение, компьютерное зрение, обработка естественного языка. Эти технологии при занятиях физкультурой позволяют проводить контроль выполнения упражнений, давать рекомендации по их выполнению. Например, используя технологию компьютерного зрения, камера устройства может зафиксировать взаимное расположение ключевых точек опорно-двигательного аппарата при сгибах суставов, изменении положения плеч, таза, и т.п., далее точки соединяются линиями и на экране отображается отклонение от эталонной техники выполнения упражнения.

В настоящее время в ряде учебных заведений (ФизТех лицей, ИТМО) используется специально разработанная для проведения дистанционных занятий физкультурой российская онлайн платформа FORA VISION [9]. В ней ИИ отслеживает качество выполнения упражнений. Здесь преподаватели могут настраивать персональные и групповые модификаторы и создавать комплексы тренировок на все группы мышц. ИИ автоматически собирает статистику посещения занятий, отслеживает успеваемость и прогресс, проводит необходимую аналитику. Занятия на платформе позволяют преподавателям сэкономить время на просмотры видеоматериалов с отчетами о тренировках, и быть уверенным в том, что ребята действительно тренируются.

Помня о главной здоровьесберегающей цели физического воспитания, необходимо иметь и средства профилактики негативных последствий от неправильно распределенной нагрузки во время занятий. Тем более, в последнее время все чаще стали появляться сообщения о произошедших несчастных случаях на уроках физкультуры. Применение на занятиях по физической подготовке спортивных «умных» гаджетов (фитнес-браслеты, датчики) обеспечивают быстрый сбор данных относительно частоты сердечных сокращений, пульса, насыщение кислородом крови обучающихся. С их помощью можно определить реакцию организма на физическую нагрузку и оценить состояние его сердечнососудистой, дыхательной и других систем, выявить возможные проблемы со здоровьем у учащихся и степень овладения спортивными навыками [4,5]. Сегодня активно используются датчики, совмещенные с мобильными приложениями Strava, NTC, Watch, 8 fit, Runtastic и др. Наиболее интересным и многофункциональным приложением является DexBee.

Мобильные, VR, AR технологии, сети нового поколения, интерес к аналитике bigdata — всё это только стимулирует индустрию спортивных гаджетов. Появились умные скакалки, снабженные датчиками, подсчитывающие количество прыжков, скорость, темп, сожжённые калории, умные мячи, позволяющие фиксировать скорость, силу удара, видеопоток игры, говорящие smart коврики, оценивающие правильность положения тела и распределение веса в асанах, гантели, способные отслеживать движения и амплитуду подъёма [8]. Исследования показывают, что есть тесная связь между использованием Интернет вещей и увеличением мотивации к занятиям физической культурой [1].

Однако пока все эти технологии у нас в стране еще слабо представлены на занятиях физической культуры в образовательных учреждениях, так как их внедрение требует значительные финансовые затраты на приобретение оборудования, программного обеспечения, обучение персонала. Но возможно, что дальнейшее развитие этих инноваций приведет к снижению стоимости производства и росту рынка всевозможных спортивных девайсов, что сделает их общедоступными и позволит использовать в массовом количестве в образовательных целях.

Подводя итоги, хочется отметить, что рассмотренные технологии имеют большой потенциал для улучшения обучения, физического воспитания, тренировок и способны изменить содержание, методы и организационные формы обучения, подходы к образовательной статистике, формированию учебных программ и методов оценивания, развитию самообразования. В результате, занятия физкультурой станут более технологичными, персонализированными, интерактивными, а роль преподавателя физкультуры сместится с «отправителя знаний», который преподает то, что предусмотрено стандартизированной учебной программой, на роль наставника, тренера и консультанта. Получается, с одной стороны, быстрое развитие искусственного интеллекта, сетевых, VR и AR технологий влияет на реформирование системы преподавания физической культуры. С другой стороны, образование само стимулирует внедрение в образование этих технологий.

1. Беляничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. — 2009. — № 2 — С. 6-8.
2. Блинова Е. В., Андреев Т. А. Применение мобильных приложений на уроках физической культуры // Наука-2020. — 2019. — Т. 30. — № 5.
3. Иванцов, П. П. Искусственный интеллект в спортивной тренировке: монография / П.П. Иванцов, А.Б. Лукьянов, Б.Г. Лукьянов, В.С. Степанов. Санкт-Петербург: Изд-во СПбГИКиТ, 2021. 256 с.
4. Ицун Юй, Елун Ван, Рогалева Л.Н, Мартынова Т.В., Боярская Л.А. Подходы к применению искусственного интеллекта в физическом воспитании: обзор статей китайских ученых // Современные наукоемкие технологии. — 2023. - №3 – С.146-150.
5. Макарец М.П. Носимая электроника в спорте и фитнесе // Цифровые технологии в сфере спорта и физической культуры: Международная молодежная научно-практическая конференция: сборник научных трудов. Омск, 2019. — С. 27–31.
6. Петров П.К. Цифровые тренды в сфере физической культуры и спорта // Методология спортивной науки. — 2021. — № 12. — С.6-8.
7. Померанцев А.А., Круглик И.И., Алтухова С.В., Малык М.Е. Трансформация физической культуры в информационном обществе: тенденции, риски и перспективы // Гуманитарные исследования Центральной России. — 2020. —№2 (15). — С. 19–25.
8. Ультимативный гид по гаджетам для спорта // FURFUR — ежедневное молодежное интернет-издание и сообщество его читателей: сайт. URL: <http://www.furfur.me/furfur/culture/culture/178043-ultimativnyy-gid-pogadzheta-dlya-sporta> (дата обращения: 27.04.2024)
9. Fora Vision: офиц.сайт. URL: <https://fora.vision> (дата обращения: 28.04.2024)
10. What does virtual reality and the metaverse mean for training? // PwC: сайт. URL: <https://www.pwc.com/us/en/tech-effect/emerging-tech/virtual-reality-study.html> (дата обращения: 29.04.2024)

Сбитнева О.А

Утренняя гимнастика как средство оздоровительной направленности студентов в процессе образовательной деятельности

*Пермский государственный аграрно-технологический университет имени Д.Н. Прянишникова
(Россия, Пермь)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-632

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы двигательной активности, здорового образа жизни. Раскрывается значимость утренней гимнастики в оздоровлении студентов, повышении работоспособности. Обсуждается эффективность использования утренней гимнастики, как одной из форм самостоятельных занятий физической культуры в процессе образовательной деятельности. Отражена взаимосвязь утренних физических занятий и здоровья. Представлены комплексы упражнений. Даны рекомендации.

Ключевые слова: утренняя гимнастика, здоровый образ жизни, физическая культура, здоровье, работоспособность, физические нагрузки, физическая подготовленность.

Abstract

The article discusses the problems of physical activity and a healthy lifestyle. The importance of morning gymnastics in improving the health of students, improving performance is revealed. The effectiveness of using morning gymnastics as one of the forms of independent physical education in the process of educational activity is discussed. The interrelation of morning physical activities and health is reflected. Sets of exercises are presented. Recommendations are given.

Keywords: morning exercises, healthy lifestyle, physical education, health, performance, physical activity, physical fitness.

На этапе студенчества формирование здорового образа жизни, сохранение и укрепление здоровья является важными ценностями личности студента. Учебный процесс студентов предусматривает применение современных методов, форм, технологий, овладение основ технических упражнений, использование средств физической культуры с учетом предстоящей профессиональной деятельности. Физическое воспитание в вузе направлено на получение знаний, умений, навыков, использование их в повседневной жизни, всестороннее развитие физических способностей, формирование потребности к занятиям физической культурой и спортом. В период развития научно-технических возможностей и открытий, большого потока информации, важное значение имеет подготовленность студентов к интеллектуальной, физической, трудовой деятельности [1]. Для продуктивной работы эффективны самостоятельные занятия физической культуры, имеющие свою форму и содержание, определяющее их цель и задачи. Одной из значимых форм самостоятельных занятий физической культуры является утренняя гимнастика, способная подготовить организм в работоспособное состояние. Регулярные утренние упражнения улучшают мышечный тонус, кровообращение и обмен веществ, укрепляют сердечно-сосудистую, нервную, дыхательную системы. Ежедневная утренняя гимнастика способствует развитию физических качеств, помогает повысить работоспособность, позволяет преодолеть гиподинамию, адаптироваться к физическим и умственным нагрузкам, присущим современному образу жизни студентов [2]. Правильно дозированные утренние физические нагрузки способствуют совершенствованию физической формы, укреплению иммунитета, улучшению настроения и повышению эффективности учебного процесса. Утренняя гимнастика способствует развитию координации движений, гибкости суставов, концентрации внимания, памяти, мышления.

Для повышения работоспособности, оздоровления студентов разработаны комплексы упражнений утренней гимнастики (Табл. 1, 2, 3).

Таблица 1

Комплекс утренней гимнастики №1.

Упражнение	Рекомендации
Ходьба	Вначале, в конце занятия 1 мин
Круговые движения в локтевых суставах вперед, назад	6-8 раз, 1-2 серии
Отведение прямых рук назад (правая, левая)	4-6 раз, 1-2 серии
Круговые движения рук вперед, назад	4-6 раз, 1-2 серии
Повороты туловища вправо, влево	4-6 раз, 1-2 серии
Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад	4-6 раз, 1-2 серии
Приседание на правой, левой ноге	6-8 раз, 1-2 серии
Классическое приседание	6-8 раз, 1-2 серии

<i>Выпады вперед, назад</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Махи ногами вперед, назад</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Диафрагмальное дыхание</i>	<i>4-6 раз, 1-2 серии</i>

Таблица 2

Комплекс упражнений утренней гимнастики №2.

<i>Упражнение</i>	<i>Рекомендации</i>
<i>Дыхательные упражнения в ходьбе</i>	<i>Вначале, в конце занятия</i>
<i>Легкий бег</i>	<i>3-5 минут</i>
<i>Дыхательные упражнения на месте</i>	<i>4-6 раз</i>
<i>Руки вверх, подняться на носки</i>	<i>8-10 раз, 1-2 серии</i>
<i>Наклоны вправо, влево, руки вверх</i>	<i>4-6 раз, 1-2 серии</i>
<i>Руки вверх, правая, левая нога назад на носок</i>	<i>8-10 раз, 1-2 серии</i>
<i>Сидя, наклоны вперед (ноги вместе, ноги врозь)</i>	<i>4-6 раз, 1-2 серии</i>
<i>Упор стоя согнувшись, присед</i>	<i>4-6 раз, 1-2 серии</i>
<i>Высокое поднятие бедра на месте</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Упор присев, упор лежа</i>	<i>8-10 раз, 1-2 серии</i>
<i>Прыжки ноги вместе, ноги врозь</i>	<i>8-10 раз, 1-2 серии</i>
<i>Упражнения на растяжку</i>	<i>Индивидуально</i>

Таблица 3

Комплекс упражнений утренней гимнастики с гимнастической палкой.

<i>Упражнение</i>	<i>Рекомендации</i>
<i>Бег, ходьба</i>	<i>5-10 мин</i>
<i>Палка вверх, подняться на носки</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Палка вверх, за голову</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Повороты туловища вправо, влево, палка вверх</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Выпады вперед, палка вперед</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Махи ногами вперед, назад, упор на палку</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Упражнение на верхний пресс, палка вперед</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Упор стоя на коленях, правая, левая нога назад, палка вперед</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Лежа на животе, палка максимально вверх</i>	<i>6-8 раз, 1-2 серии</i>
<i>Палка на полу. Прыжки на носках через палку вправо, влево</i>	<i>8-10 раз, 1-2 серии</i>

Диафрагмальное дыхание

4-6 раз, 1-2 серии

Длительность утренней гимнастики, интенсивность, количество упражнений и их дозировка, время отдыха определяется с учетом психоэмоционального настроения, состояния здоровья, физической подготовленности, возраста. Физическая нагрузка не должна вызывать утомление. Через каждые 2-3 недели рекомендуют включать новые упражнения. Необходим самоконтроль занимающихся. Утренние занятия физической культурой обеспечивают оздоровительный и профилактический эффект. Физические упражнения стимулируют функционирование мозга, способствуют улучшению когнитивных функций, повышают концентрацию внимания, творческое мышление. Регулярные занятия физической культурой и спортом способствуют сохранению оптимального двигательного режима, укреплению здоровья, развитию физических способностей и предупреждению негативных изменений, связанных с возрастом. Высокий уровень физической активности является лучшим способом достижения высокой работоспособности, креативности и долголетия [3]. Регулярные тренировки способствуют улучшению общего состояния здоровья, повышению активности мозга, укреплению организма и борьбе с инфекционными заболеваниями, вызванными психологическим напряжением. Выполнение индивидуальных тренировок способствует поддержанию здоровья, улучшению общего самочувствия, повышению физической подготовленности и поддержанию высокого уровня работоспособности как физической, так и умственной [4].

1. Сбитнева О.А. Роль самостоятельных занятий физической культуры и спорта в режиме учебно-трудовой деятельности //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2020. №6-1(45). С. 178-180.
2. Гончаров А.С., Шумилина Н.С. Физическая культура как способ подготовки к профессиональной деятельности // Форум молодых ученых. 2019. №6 (34). С. 373-378.
3. Батова Е. А. Утренняя гимнастика как фактор здоровья студентов медицинского института // Автономия личности. 2020. №1 (21). С. 72-76.
4. Гуцина Л. Ю., Славнова М. Ю. Организация двигательной активности — условие здорового образа жизни студентов // ОНВ. 2012. №2 (106). С. 187-189.

Свитич О.Н.**Влияние физической активности на психологическое состояние студентов.***Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)**doi: 10.18411/trnio-05-2024-633***Аннотация**

В данной работе произведена оценка влияния физической активности на психологическое состояние студентов, обучающихся в ПетрГУ на 2, 3 и 4 курсах и относящихся к специальной медицинской группе. В процессе данного исследования использовалось онлайн анкетирование для получения данных, с последующей оценкой и интерпретацией результатов. Исходя из полученных данных были сделаны выводы относительно влияния физической активности на состояние студентов.

Ключевые слова: физическая активность, здоровье, психологическое состояние, студенты.

Abstract

In this paper, the impact of physical activity on the psychological state of students studying at PetrSU in the 2nd, 3rd and 4th years and belonging to a special medical group is assessed. In the course of this study, an online questionnaire was used to obtain data, followed by evaluation and

interpretation of the results. Based on the data obtained, conclusions were drawn regarding the effect of physical activity on the condition of students.

Keywords: physical activity, health, psychological state, students.

Во время обучения в университете студенты сталкиваются с серьёзными умственными и психологическими нагрузками, что сказывается на общем состоянии организма. В связи с данными причинами, необходимым становится соблюдение оптимальной физической активности, для поддержания общего здоровья организма.

Задачи: 1. Анализ литературных источников. 2. Проведение онлайн-анкетирования на для выявления физической активности на субъективное психологическое состояние студентов.

Целью: нашего исследования выступает анализ влияния физической активности на психологическое состояние студентов ПетрГУ, обучающихся на 2, 3 и 4 курсах.

Методы исследования: для получения данных было проведено анкетирование студентов ПетрГУ, с помощью опрос-формы.

Статистический анализ полученных данных был произведен путем использования программы Microsoft Excel.

Устав Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определяет понятие психического здоровья следующим образом: “Психическое здоровье — это состояние психического благополучия, которое позволяет людям справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества” [1]. Основываясь на данном определении, можно сделать вывод о том, что термин “психическое здоровье” многогранен и не сводится только к отсутствию психических расстройств. Стоит понимать, что на психическое здоровье оказывается влияние множества факторов, как внешних, так и внутренних. Кроме того, без психического здоровья невозможно представить общее здоровье.

Физической активностью можно считать двигательную нагрузку начиная с прогулок и заканчивая систематическими занятиями определенным спортом.

Студенты ВУЗов несколько раз в год переживают эмоциональный стресс и умственное переутомление. Как нам известно, важными средствами для восстановления работоспособности организма после переутомления выступают: переход на другие виды работы, рациональное питание, установление строгого режима дня, оптимальная физическая активность. [2]

Потребность человека в движении не вызывает сомнений. Во множестве литературных источников и исследований можно увидеть отражение факта того, что наличие оптимальных физических нагрузок благоприятно воздействует на общее здоровье. Студенты, придерживающиеся активного и подвижного образа жизни, систематически занимающиеся физическими упражнениями, в состоянии выдерживать и осуществлять заметно большие интеллектуальные и физические нагрузки, по сравнению с теми, кто ведет сидячий образ жизни. Данный факт связан с наличием больших по объему резервов организма и повышением выносливости. [2]

Мы можем прийти к двум точкам зрения, объясняющим благоприятное влияние физической активности и спорта на общее здоровье и благополучие человека. С точки зрения науки психологии влияние физической активности на личность многогранно. Данные многочисленных исследований говорят о том, что физическая активность повышает концентрацию определенных гормонов в крови, именуемых гормонами “радости”: эндорфинов, серотонина, дофамина, а также уменьшает уровень кортизола и тестостерона в крови, отвечающих за стресс и агрессивность. Кроме того, имеют место исследования, доказывающие улучшение самооценки, общего самочувствия и удовлетворенности внешним видом на фоне регулярной физической активности [6].

Физическая активность оказывает полезное воздействие на психику в целом, в результате биологических процессов: за счет активации кровообращения происходит улучшение снабжения головного мозга кровью и кислородом, что вызывает усиление

концентрации внимания и влияет на способность к продуктивной умственной деятельности в целом [5].

Наличие более высокой выносливости и работоспособности у людей, регулярно занимающихся спортом и физической активностью связано не только с психологическими факторами, но и с биологическими. Оптимальная двигательная активность способствует полноценному использованию веществ, поступающих в организм. Это необходимо для повышения энергетического уровня, реализуемого по ходу жизнедеятельности организма [3]. Так утренние физические упражнения способны, благодаря поступлению в центральную нервную систему сильного потока импульсов от рецепторов большого количества анализаторов, стимулировать возбудимость центральной нервной системы и обеспечить нормальную работоспособность на протяжении всего дня. [3].

Анкетирование было проведено на 47 студентах ПетрГУ: 22 студентах 2-го, 17 студентах 3-го и 8 студентах 4-го года обучения.

Переходя к анализу полученных результатов, можно увидеть следующие данные исходя из вопросов, представленных в анкете:

1. Как часто Вы занимаетесь какими-либо физическими упражнениями (бег, фитнес, гимнастика, танцы, плавание и т. д.)? Большая часть студентов так или иначе имеют оптимальный уровень физической активности и занимаются физическими упражнениями, однако только 29,8 % занимаются физической активностью регулярно, 63,8 % делают это нерегулярно и только 6,4 % не занимаются какими-либо физическими упражнениями.
2. Физическая активность для меня — это: способ поддержания себя в форме способ снятия стресса, злости, напряжения\ смена деятельности с интеллектуальной на физическую. Данные распределились неоднозначно: так 57,4 % опрошенных рассматривают физическую активность как способ поддержания себя в форме, 31,7% как смену деятельности и только 10,6 % как способ снятия напряжения.
3. Чувствуете ли Вы, что стресс и напряжение снижаются после физической активности? На данный вопрос, 80,9% анкетированных ответили положительно и только 19,1 % отрицательно.
4. Используете ли Вы физическую активность как способ улучшения настроения. Ответы разделились практически поровну: 57,4 %, ответили положительно и 42,6 % отрицательно
5. Испытываете ли Вы после физической активности улучшение самочувствие и прилив сил? Большая часть (59,6 %) респондентов ответило положительно.
6. Испытывали ли Вы на себе эффект “Второго дыхания”? Мнения разделились в равных долях между положительными и отрицательными ответами.
7. Снижается ли у Вас раздражительность после физической активности? На данный вопрос также большая часть студентов (72,3 %) ответила положительно.
8. Помогает ли физическая активность справиться Вас с апатией и упадническими настроениями? На данный вопрос ответы разделились практически поровну: 55,3% ответило положительно, а 44,7 % отрицательно.
9. Увеличиваются ли Ваша продуктивность и активность после утренней зарядки? Как и на предыдущий вопрос, анкетированные разделились практически в равном количестве: 51,1 % ответили отрицательно и 48,9 % положительно.

11. Чувствуете ли Вы удовлетворенность за себя от занятий спортом и физической активностью? На данный вопрос основная масса обучающихся (78,7 %) ответили утвердительно.
12. Ощущаете ли Вы необходимость заниматься спортом? Из числа опрошенных 56,8 % выбрали ответ “Чувствую, но нет времени, сил”; 36,4 % прибегли к ответу “Да, мне помогает физическая активность” и только 6,8 % заявили об отсутствии необходимости в занятиях спортом.

Выводы. Исходя из полученных путем анкетирования данных, можно сделать вывод, подтверждающий информацию из анализа литературы по данной тематике: физическая активность имеет положительное влияние по субъективному мнению студентов. Таким образом, большая часть опрошенных студентов, отмечает у себя снятие стресса и напряжения, раздражительности; улучшение настроения и самочувствия, а также повышение активности, продуктивности и общего тонуса. Однако, небольшая часть студентов использует физическую активность как способ борьбы со стрессом и напряжением.

Стоит заметить, что беспокойство вызывает факт того, что в анкетировании большинство студентов, несмотря на желание повысить собственную физическую активность, заявило об отсутствии сил и времени. Данный вопрос требует отдельной проработки.

1. Всемирная организация здравоохранения. Психическое здоровье. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 06.10.2023 г.)
2. Евсеев Ю. И., Физическая культура: [учеб. пособие для вузов] / Ю. И. Евсеев — Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. — 384 с.: ил. — (Серия «Учебники, учебные пособия»). [Электронный ресурс] Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/1308/1/evseev_physical_culture.pdf (дата обращения 07.10. 2023 г.)
3. Никифоров Г. С. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.. Питер, 2006. — 607 с: ил. — (Серия “Учебник для вузов) [Электронный ресурс] Режим доступа: https://cpkmed.ru/materials/EI_Biblio/AktualDoc/psihologija/11.pdf (дата обращения: 07.10. 2023 г.)
4. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров — СПб.: Универс, 2002. — 192 с.
5. Сапожникова О. В. Влияние занятий физической культурой на психологическое состояние студента вуза / О. В. Сапожникова, А. В. Шешенина, Д. С. Шевнина // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 1. — С. 115-117.
6. Физическая культура в подготовке к профессиональной деятельности : материалы междунар. студенческой конференции, посвященной 100-летию БГУ, Минск, 22 апреля 2021 г. / БГУ, Каф. физического воспитания и спорта ; [редкол.: Ю. И. Масловская (отв. ред.) и др.]. – Минск : БГУ, 2021. – С. 44–47. [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://elib.bsu.by/bitstream/123456789/266456/1/44-47.pdf> (дата обращения 07. 10. 2023 г.)

Свитич О.Н.

Использование комплекса Дома Совы на занятиях по сенсорной интеграции.

*Петрозаводский государственный университет
(Россия, Петрозаводск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-634

Аннотация

Адаптация и социализация ребенка, развитие сенсомоторной интеграции; налаживание детско-родительских отношений; коррекция и развитие высших мозговых функций (речь, мышление, внимание, восприятие); коррекция и развитие игровой деятельности; развитие коммуникативных навыков; развитие речевой деятельности и речевой коммуникации; формирование контроля над своим телом; стимуляцию вестибулярного аппарата.

Ключевые слова: сенсорная интеграция, Дом совы, развитие координации движения и баланс тела.

Abstract

Adaptation and socialization of a child, development of sensorimotor integration; establishment of child-parent relations; correction and development of higher brain functions (speech, thinking, attention, perception); correction and development of play activity; development of communication skills; development of speech activity and speech communication; formation of control over one's body; stimulation of the vestibular apparatus.

Keywords: sensory integration, Owl House, development of movement coordination and body balance.

Пространство Дом совы организовано таким образом, что тело должно постоянно выстраивать новые и разные схемы и алгоритмы построения различных движений. Тем самым у ребёнка улучшается способность координировать свои движения, выстраивать их относительно окружения рабочего пространства. Упражнения на координацию движения с использованием оборудования или балансиров, доски Бильгоу, способствуют активной работе левого и правого полушария. Различные ситуации, которые способствуют изменению восприятия, что ребёнок учится благодаря новым способам быстро принимать решения, даже в тех ситуациях, которые для него не знакомы. Тем самым вынуждая ненавязчиво работать и выполнять для улучшения функций и созидания на различные действия.

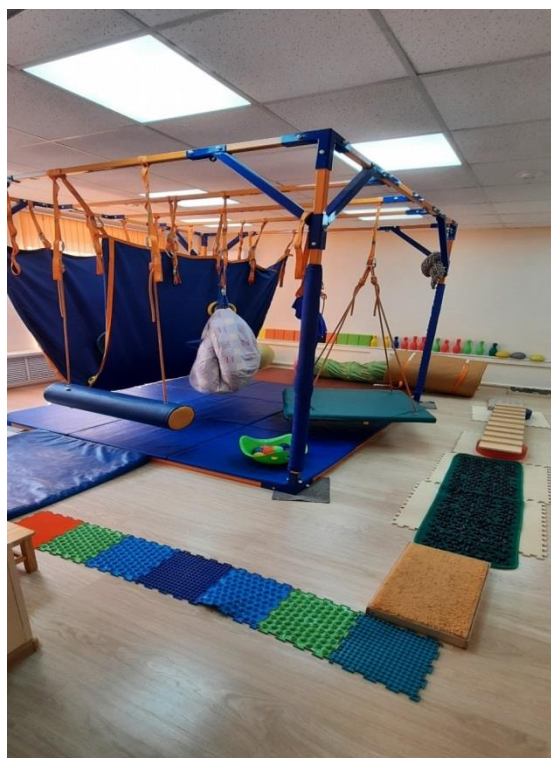


Рисунок 1.

Оборудование, направленное на стимуляцию вестибулярного аппарата, поэтому, может по-разному влиять на состояние ребенка. Дети, для которых данные действия в успокаивающие плавные формате, будут расслабляться, и отдыхать во время использования. Дети, у которых есть вестибулярные нарушения деятельности, будут чувствовать себя скованно, неудобно, что может вызвать отрицательные эмоций и в начале занятия могут протестовать против подобных игр от того, что им некомфортно. Тем не менее, в игровой форме и постепенным знакомством ребенка с разными вариантами состояния собственного тела можно по-другому прочувствовать состояние равновесия и научиться адаптироваться к вестибулярным раздражителям.

Сенсорная интеграция — процесс, во время которого нервная система человека получает информацию от рецепторов всех чувств (осязание, вестибулярный аппарат, ощущение

тела, обоняние, зрение, вкус, слух), а затем организует их и интерпретирует так, чтобы они могли быть использованы в повседневной деятельности. Другими словами, это реакция и адаптация, служащая для выполнения определенного действия, принятия соответственного положения тела и т. п. У большинства людей процесс сенсорной интеграции происходит автоматически, обеспечивая реакции и правильное сенсомоторное развитие.

В случае нарушения обработки сенсорных сигналов будут появляться нарушения в моторике тела, познавательной деятельности, а также в поведении ребенка. У детей вследствие ряда причин могут быть различные нарушения обработки сенсорной информации. Например, они слишком остро воспринимают определенные звуки, сигналы и не замечают вокруг себя другие звуки, только те, что вызывают отрицание. Боятся музыкальных игрушек, не чувствуют боли, боятся переверотов, быть вниз головой, закрывают уши, избегают любых физических нагрузок, испытывают трудности с координацией.



Рисунок 2.

Целью сенсорной терапии является предоставление такого количества соответствующих сенсорных стимулов, чтобы создать условия для нормальной работы центральной нервной системы. То есть насытить ощущения, которые приходят из окружающей среды, а также реакции на эти ощущения, заставляют детский мозг развиваться и принимать активное участие в обработке и коммуникаций тела в процессе движения.

Один из основных моментов в занятиях, что ребенок активен во время таких занятий, так как сенсомоторная интеграция формируется во время намеренных движений. Педагог, взрослый человек не навязывает свои правила, а строит диалог с ребенком вокруг тех игр, которые выбрал сам ребенок. Занятие проходит с положительным эмоциональным фоном.

Сенсорная интеграция — помогает детям с особенностями развития, развивать навыки восприятия и обработки информации из внешней среды. Включает различные материалы на тактильность на новые восприятия от игрушек, мячей, различной поверхности предметов для развития навыков, использование звуков, музыки, а также использование разных движений и физической активности, которые направлены на координацию движения и баланса. Сенсорная интеграция улучшает способность у детей к общению, повысить уровень концентрации, управление поведением и эмоциями, а также улучшить качество жизни в целом ребенка с окружением вокруг себя для понимания коммуникативного восприятия.

Когда проводится диагностика по сенсорной интеграции, то проходит наблюдение за ребенком. Изучают и наблюдают, способность воспринимать и обрабатывать разную сенсорную информацию, общение с родителями с педагогом. Изучается медицинское заключение врачей невролог, окулист, психолог, психиатр. Для диагностики используют

тестирование. Определяется чувствительность к различным видам стимулов. Таких как свет, звук, текстуры, формы и движения. Оценка координаций движения и баланса. Оценка тревожности и стресса. Способность ребенка к адаптации к новым сенсорным стимулам. После диагностики разрабатывается индивидуальная программа для каждого ребенка, учитывая его особенности и потребности. Программа включает различные упражнения, игры, направленные на развитие сенсорных навыков и улучшение адаптации к сенсорным стимулам.

Дети с ограниченными возможностями часто имеют:

Проблемы с ориентацией в пространстве, зрительно-моторной координацией, нет восприятия ощущением собственного тела.

Плохо ориентируются во времени, медленный темп, зрительные нарушения, не зрения, а именно взгляда, заторможенность. Очень быстро устают и им не хватает энергии для поддержания оптимального уровня работоспособности.

При нарушениях, ребенку сложно воспринимать информацию, отсюда может быть и нежелание что-то выполнять и соответственно чему-то учиться.

Выводы. Комплекс Дом Сова имеет разные направления

- Игры с текстурами: крупы, бумага, мягкое, твердое.
- упражнения на баланс: на одной ноге, балансировать на доске или мяче, переходить через препятствия и многое другое.
- игры со светом создавать фигуры, играть тенями, фонариком.
- игры со звуком играть на музыкальных инструментах, прислушиваться к источнику звука, звуки природы зверей, птиц.
- упражнения на адаптацию к новым сенсорным стимулам. Запах, вкус, температура.

Для некоторых детей нужно по отдельности учить. Для обычного ребенка норма сказать «унеси туда и положи там». Для ребенка, который речь плохо понимает. Это совершенно разные слова и абсолютно новые.

К примеру- кружка или чашка для кого-то одно и тоже, а ребенок, который запомнил кружку. И если говорить принеси чашку. Он ее не принесет, потому что, для него это кружка. Совместная и единая работа со специалистами по интеграции и логопедами.

Комплекс Дома Сова при грамотной и системной работе, способствует коррекций поведения, восприятие чувственных впечатлений и формирует эмоциональное равновесие и уверенность в себе.

1. Банди Анита, Лейн Шелли, Мюррей Элизабет "Сенсорная интеграция. Теория и практика" [пер. с англ. Юлия Даре]. М., Теревинф, 2018.С. 225-235
2. Айрис, Э.Д. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем Развития / Айрис Энн Джин. – М., 2013. С 96-110
3. Басилова Т. А., Александрова Н. А. Как помочь малышу со сложным
4. нарушением в развитии; Пособие для родителей, М.: Просвещение, 2008. С. 24
5. Кислинг, У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие / Улла Кислинг [пер. с нем. К.А. Шарр].Москва: Теревинф, 2014.240 с.
6. Мери Линч Барбера. Детский аутизм и вербально-поведенческий подход / Барбера М. Л. Екатеринбург: Изд-во «Рама Пабблишинг», 2014. 250 с.
7. Миненкова, И.Н. Обеспечение сенсорной интеграции в коррекционно-развивающей работе с детьми с тяжёлыми и или множественными нарушениями психофизического развития / И.Н. Миненкова. Минск, 2007.180 с.
8. Шпилевая И.Е. Формирование и развитие сенсорного восприятия у детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях темной сенсорной комнаты // Международный научный журнал «Символ науки». – 2017.- № 7. – С. 97-100

Сушко Е.С., Гусев П.М.

Роль и значение комплекса ГТО в современном обществе

Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-635

Аннотация

Комплекс ГТО (готов к труду и обороне) - это система оценки физической подготовленности и здоровья граждан, разработанная с целью формирования здорового образа жизни и подготовки к оборонной службе. В настоящей статье мы анализируем роль и значение комплекса ГТО в современном обществе, рассматривая его влияние на физическое здоровье населения, социокультурную среду и национальную безопасность. Также мы обсуждаем перспективы развития и совершенствования данной системы в контексте современных вызовов и требований.

Ключевые слова: комплекс ГТО, физическая подготовленность, здоровый образ жизни, национальная безопасность, современное общество, тренировки, оценка здоровья

Abstract

The GTO complex (ready for work and defense) is a system for assessing the physical fitness and health of citizens, developed with the aim of forming a healthy lifestyle and preparing for defense service. In this article, we analyze the role and importance of the TRP complex in modern society, considering its impact on the physical health of the population, the socio-cultural environment and national security. We also discuss the prospects for the development and improvement of this system in the context of modern challenges and requirements.

Keywords: GTO complex, physical fitness, healthy lifestyle, national security, modern society, training, health assessment

Комплекс готовности к труду и обороне (ГТО) является неотъемлемой частью современной системы физической подготовки граждан во многих странах, включая Российскую Федерацию. Своими корнями он уходит в глубь советских времен, когда физическая культура и спорт играли важную роль в формировании здорового образа жизни и подготовке к защите Отечества. Однако с течением времени и изменением общественно-политической ситуации его значение и задачи также эволюционировали.

В настоящее время комплекс ГТО выходит за рамки простой физической подготовки, став активным инструментом в формировании национальной безопасности, сплочении общества и поддержке здорового образа жизни граждан.

Достижение высокого уровня физической подготовки среди населения становится не только важным фактором для обеспечения национальной безопасности и защиты страны, но и ключевым аспектом здорового образа жизни каждого индивида. В условиях современного общества, где сидячий образ жизни и проблемы связанные с ожирением становятся все более распространенными, комплекс ГТО приобретает особое значение как инструмент борьбы с этими негативными тенденциями.

Однако эффективное внедрение и развитие комплекса ГТО требует не только повышения физической активности в обществе, но и комплексного подхода к формированию здорового образа жизни, включая в себя правильное питание, профилактику заболеваний и укрепление психологического благополучия.

Роль комплекса ГТО в современном обществе включает в себя несколько важных аспектов. Во-первых, он служит средством сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Регулярные физические упражнения, входящие в состав комплекса ГТО, способствуют развитию физических качеств и укреплению здоровья, что помогает предотвращать различные хронические заболевания, включая сердечно-сосудистые заболевания, ожирение и диабет.

Во-вторых, участие в мероприятиях, связанных с комплексом ГТО, способствует формированию здорового образа жизни. Это включает в себя не только регулярные занятия спортом и физической активностью, но и привитие привычек, способствующих поддержанию здоровья.

Третий аспект заключается в сплочении общества. Мероприятия, организованные в рамках комплекса ГТО, способствуют созданию позитивной социальной среды, сплочению общества и формированию патриотических чувств.

Наконец, комплекс ГТО играет важную роль в подготовке к военной службе и обеспечении национальной безопасности. Несмотря на то, что исторически он был создан именно для этой цели, в современном мире его значение расширяется на поддержание высокого уровня физической подготовленности населения в целях обеспечения национальной безопасности.

При рассмотрении перспектив развития комплекса ГТО стоит обратить внимание на несколько ключевых направлений. Таких как, использование мобильных приложений и умных устройств для отслеживания физической активности может улучшить доступность и эффективность комплекса, делая его более привлекательным для широкой аудитории.

Также важно учитывать индивидуальные особенности участников. Развитие комплекса ГТО должно стремиться к созданию более гибких и персонализированных подходов к физической подготовке, учитывая потребности и способности каждого человека.

Помимо этого, внедрение современных методов оценки физической подготовленности, использование функциональных тестов и биометрических измерений может повысить объективность и достоверность результатов комплекса ГТО, делая его более точным и адаптированным к современным реалиям.

Для дальнейшего развития комплекса ГТО принимаются следующие меры:

- Образовательные программы играют важную роль, расширяя понимание о значимости физической активности и здорового образа жизни через проведение обучающих мероприятий, лекций и создание материалов для широкой аудитории.
- Сотрудничество с медицинским сообществом помогает лучше понять связь между активностью и здоровьем, способствуя разработке эффективных программ профилактики и реабилитации.
- Поддержка государства через выделение средств на мероприятия и модернизацию инфраструктуры является важным фактором.
- Продвижение здорового образа жизни среди населения, включая информационные кампании и сотрудничество с медиа, также существенно для успеха программы.

Заключение

Комплекс ГТО остается актуальной и важной программой в современном обществе, играя ключевую роль в поддержании здоровья нации, формировании здорового образа жизни и обеспечении национальной безопасности. Его дальнейшее развитие и совершенствование требует комплексного подхода, включая сотрудничество с различными общественными сферами, инновационные подходы к оценке и мотивации, а также поддержку со стороны государства и медицинского сообщества. В конечном итоге, успешная реализация комплекса ГТО способствует созданию здорового и сильного общества, способного эффективно справляться с вызовами современного мира.

Таким образом, комплекс ГТО остается важным инструментом в современном обществе, способствующим формированию здорового образа жизни, подготовке к оборонной службе и сплочению общества. Его роль и значение не ограничиваются только физической подготовкой, но также затрагивают социокультурные и национальные аспекты. Однако для эффективного функционирования и достижения поставленных целей необходимо постоянное совершенствование и адаптация к современным вызовам и требованиям общества. Развитие

комплекса ГТО должно быть направлено на интеграцию современных технологий, учет индивидуальных особенностей, сотрудничество с медицинским сообществом и продвижение здорового образа жизни. Только через совместные усилия государства, общественных организаций и граждан можно обеспечить успешную реализацию комплекса ГТО и создать здоровое и сильное общество.

1. Беляев, А.// Программа ГТО – это не только нормативы. Здоровый образ жизни. 2018.С. 36-37.
2. Петров, В. И., Иванов, А. С.// Значение комплекса ГТО в подготовке граждан к физическим исследованиям. Физическое воспитание студентов. 2019.С. 92-97.
1. З.Смирнов,В.В., Кузнецова, О.П.//Физическая подготовка и здоровьесберегающие технологии в контексте реализации комплекса ГТО. Теория и практика физической культуры. 2020.С. 51-53.
3. Иванов, Н. П., Соколов, А. В.// Спорт и гражданская оборона: комплекс ГТО как инструмент воспитания физической культуры и военно-патриотических ценностей молодежи. Молодой ученый. 2017.С. 349-351.
4. Горбунов, А. В.// Комплекс ГТО как средство формирования здорового образа жизни студентов. Современные научные исследования и инновации. 2016.С. 82-85.
5. Официальный сайт Всероссийского общественного движения "Готов к труду и обороне"/ [Электронный ресурс] //gto.ru: [сайт]. — URL: <https://www.gto.ru/>

Чинакаева Э.Ф., Кормилицын Ю.В.

Киберспорт как вид спорта

*Средне-Волжский институт (филиал) Всероссийского государственного университета юстиции
(Россия, Саранск)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-636

Аннотация

Современный мир не стоит на месте, со временем его прогресс становится все более заметен, таким образом появляются даже новые виды спорта. Так, одним из новых видов спорта в Российской Федерации является компьютерный спорт, по-другому – киберспорт. В данной статье нами будет затронута история возникновения, проблемы, победы российских киберспортсменов.

Ключевые слова: киберспорт, компьютерный спорт, киберспортсмен.

Abstract

The modern world does not stand still; over time, its progress becomes more and more noticeable, thus even new sports appear. Thus, one of the new sports in the Russian Federation is computer sports, otherwise known as e-sports. In this article we will touch upon the history of the emergence, problems, and victories of Russian cybersportsmen.

Keywords: E-sports, computer sports, e-sportsman.

В настоящее время малое количество населения не знает о киберспорте. Киберспорт представляет собой игровые соревнования (умственные и физические) с использованием современных компьютерных технологий, где компьютер моделирует виртуальное пространство, внутри которого происходит состязание [1]. Стоит немного сказать об истории зарождения данного вида спорта.

Так, первый турнир прошел в 1972 г. в Стэнфорде по видеоиграм «Межгалактическая олимпиада по Spacemar» («Intergalactic spacemar olympics»). Данный турнир был освещен Стюардом Брандом – спортивным журналистом, чей репортаж касательно видеоигр стал первым очерком журналиста о киберспорте [2]. В это же время стали популярны игровые автоматы, а летом 1981 г. Уолтер Дей создал организацию по регистрации и учёту лучших результатов — Twin Galaxies. Затем в 1983 г. он создал Национальную команду по видеоиграм

(U.S. National Video Game Team), которая являлась первой в своем роде мультигейминговой организацией.

Развитие компьютерной техники тесно связано с прогрессом в смежных областях. В конце прошлого тысячелетия стали появляться компьютеры, вычислительная мощность которых стала способна обрабатывать не только красивую картинку в играх, но и просчитывать искусственный интеллект виртуальных врагов.

Нельзя сказать точно, когда зародился киберспорт в России, однако, 25 июля 2001 г. Российская Федерация в соответствии с распоряжением главы Роскомспорта России официально признала компьютерный спорт официальным видом спорта [3]. Однако в июле 2006 г. киберспорт был исключен из Всероссийского реестра видов спорта вследствие того, что он не соответствовал критериям, необходимым для включения в этот реестр. Но 7 июня 2016 года, киберспорт вернул себе статус официального вида спорта, так как был опубликован Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта» о включении компьютерного спорта в реестр официальных видов спорта Российской Федерации [4]. А Приказом Министерства спорта РФ от 16 марта 2017 г. № 183 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта» компьютерный спорт был переведен во второй раздел – «виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне» [5]. Что означает, что в России появилась возможность для проведения официального чемпионата страны, появления разрядов и званий по компьютерному спорту и выход на международный уровень. Необходимо отметить, что в этом же разделе находятся все «традиционные» виды спорта – футбол, хоккей, баскетбол и т. д.

Значимым последствием включения киберспорта во Всероссийский реестр видов спорта выступает возможность проведения официальных соревнований, а также присвоения киберспортсменам официальных спортивных разрядов (мастер спорта, кандидат в мастера спорта и др.). Так, например, в 2023 г. в России официально была признана спортивная дисциплина под названием «Тактический трехмерный бой». Согласно изменениям, в единой всероссийской спортивной классификации теперь киберспортсмены по тактическому трехмерному бою могут получать спортивные разряды и звания. Также в связи с данным событием ФКС будут разработаны образовательные программы для подготовки судейского и тренерского состава данной спортивной дисциплины [6].

Как и любой спорт, киберспорт имеет свои проблемы. Во-первых, это высокая стоимость оборудования, именно поэтому не каждый человек может себе позволить данный вид спорта. Во-вторых, данный вид спорта является одним из самых высокооплачиваемых видов спорта, из-за чего в нем нередки случаи, несправедливости и нечестной игры. Например, в 2020 г., произошла пожизненная дисквалификация игроков китайской команды Newbee, игрок по имени Чжень Фень Хунда является чемпионом мира 2014 года по игре Dota 2. Игроки заметно подыгрывали противоположной команде, как позже стало известно, игроки данной команды сделали ставки на свой проигрыш. В-третьих, проблемой является порог вхождения. В киберспорте многое зависит от интеллектуальных качеств игрока, которые совсем не просто развивать, в отличие от физических. Из-за чего у многих геймеров так и не получилось поднять свой уровень игры до стандартов профессиональных матчей [3].

Хочется сказать, что компьютерный спорт никогда не будет популярнее реального спорта, однако, хотя киберспорт по большей части и несет коммерческий характер, его

актуальность со временем будет становиться все больше, ибо с каждым годом в нашем мире появляется множество возможностей, а значит у молодежи будет гораздо больше интересов.

1. Шаховцев, П. А. История становления киберспорта // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2014. № 1. С. 4-10.
2. История развития киберспорта в России и мире // Киберспорт.РФ. – 2017. – URL: <https://xn--90aihxfqgn.xn--p1ai/esport/history/> (дата обращения: 25.03.2024).
3. Старостин, Д. С. Киберспорт как новая востребованная дисциплина среди подрастающего поколения и история его становления в России и в мире // Вестник науки. 2022. № 12 (57). С. 128-134.
4. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта, а также в приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации от 17.06.2010 № 606 «О признании и включении видов спорта, спортивных дисциплин во Всероссийский реестр видов спорта: Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29.04.2016 № 470. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».
5. О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта: Приказ Министерства спорта РФ от 16.03.2017 № 183. – Доступ из справочной правовой системы «КонсультантПлюс».
6. Емельянов, В. В. Киберспорт – основные понятия, этапы становления и перспективы развития в России // Вестник науки. 2024. № 4 (73). С. 590-602.

Шарифуллина А.И. , Гусев П.М.

Профилактика вредных привычек и девиантного поведения студентов средствами физической культуры

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-637

Аннотация

Данная статья посвящена проблеме профилактики вредных привычек и девиантного поведения среди студентов с использованием средств физической культуры. Рассматривается роль занятий спортом и физическими упражнениями в формировании здорового образа жизни у молодежи и предупреждении негативных явлений. Анализируются методы и подходы к использованию физической активности как средства воздействия на психоэмоциональное состояние студентов, а также обсуждают эффективность такого подхода в контексте современных вызовов и проблем.

Ключевые слова: профилактика, вредные привычки, девиантное поведение, студенты.

Abstract

This article is devoted to the problem of preventing bad habits and deviant behavior among students using physical education tools. The role of sports and physical exercises in the formation of a healthy lifestyle among young people and the prevention of negative phenomena is considered. The methods and approaches to the use of physical activity as a means of influencing the psycho-emotional state of students are analyzed, and the effectiveness of such an approach in the context of modern challenges and problems is discussed.

Keywords: prevention, bad habits, deviant behavior, students.

В современном обществе проблема вредных привычек и девиантного поведения среди молодежи встает особенно остро и требует комплексного изучения и эффективных мер противодействия. Молодежь, находящаяся на стадии формирования своей личности, часто подвержена воздействию различных рисков и искушений, таких как курение, употребление алкоголя, наркотиков, а также девиантное поведение, которые могут иметь серьезные последствия для их здоровья и социальной адаптации.

Целью настоящего исследования является изучение возможностей использования физической культуры как эффективного инструмента профилактики вредных привычек и девиантного поведения среди студентов. Основной задачей исследования является выявление влияния занятий спортом и физической активностью на формирование здорового образа жизни, предупреждение вредных привычек и девиантного поведения у студентов, а также разработка практических рекомендаций по внедрению программ профилактики на основе физической культуры в студенческой среде.

Вредные привычки среди студентов обычно включают в себя такие действия, как курение табака, употребление алкоголя, наркотиков, недостаточная физическая активность, неправильное питание и другие негативные привычки, которые влияют на здоровье и образ жизни молодых людей.

Девиантное поведение, в свою очередь, относится к отклонениям от общепринятых норм и правил поведения в обществе. Это может включать в себя агрессивное поведение, преступные деяния, нарушение законов, употребление наркотиков, сексуальные девиации и другие формы поведения, несовместимые с нормами социальной адаптации [1].

В студенческой среде вредные привычки и девиантное поведение достаточно распространены из-за ряда факторов, включая стресс, низкий уровень самоконтроля, желание попробовать что-то новое, влияние среды и примеры из окружения. Исследования показывают, что многие студенты подвержены возможности употребления вредных веществ, а также проявляют признаки девиантного поведения, что может привести к серьезным проблемам как для самих студентов, так и для их окружения.

Проблема распространенности вредных привычек и девиантного поведения среди студентов, следовательно, требует внимательного изучения и разработки эффективных мер по предотвращению и коррекции подобных явлений.

Физическая культура играет важную роль в профилактике вредных привычек среди студентов. Занятия спортом и физической активностью способствуют формированию здорового образа жизни у молодежи. Регулярные тренировки не только улучшают физическое здоровье, но и способствуют укреплению иммунитета, повышению выносливости и силы организма.

Помимо физического здоровья, занятия спортом имеют позитивное влияние на психоэмоциональное состояние студентов. Физическая активность способствует выработке эндорфинов - гормонов радости и удовольствия, что помогает справляться со стрессом, улучшает настроение и общее эмоциональное состояние. Регулярные тренировки помогают бороться с депрессией, улучшают концентрацию внимания, способствуют повышению самооценки и уверенности в себе.

Средства физической культуры и физическая активность могут служить важным инструментом в процессе профилактики девиантного поведения среди студентов. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями могут быть эффективным способом разрядки эмоций, стресса и напряжения, что помогает снизить вероятность негативных проявлений агрессии и девиантного поведения.

Спорт и физические упражнения способствуют не только физическому здоровью, но и психологическому благополучию студентов. Участие в спортивных мероприятиях и тренировках помогает формировать дисциплину, целеустремленность, самоконтроль и уважение к себе и окружающим. Эти качества важны для предотвращения девиантного и агрессивного поведения [2].

Кроме того, занятия спортом способствуют развитию коммуникативных навыков, создают позитивное социальное окружение и способствуют формированию здорового образа жизни. Спорт объединяет людей, помогает развивать эмпатию, толерантность и уважение к другим. Это важные аспекты, влияющие на формирование позитивных ролей и ценностей у студентов.

Программы и инициативы, направленные на использование физической культуры для предотвращения вредных привычек и девиантного поведения, играют важную роль в

формировании здорового образа жизни и социальной адаптации. Внедрение таких программ требует разработки конкретных мероприятий и стратегий, которые помогут стимулировать участие студентов в занятиях спортом, физкультурой и другими видами физической активности [3].

Для оценки эффективности программ профилактики, важно проводить регулярное мониторинг и анализ результатов. Необходимо учитывать степень вовлеченности студентов, их отзывы и результаты, а также сравнивать данные до и после внедрения программы. Также важно учитывать психологические изменения, происходящие у участников их обучения в спортивных группах.

Перспективы развития подобных подходов включают в себя дальнейшее расширение программ профилактики с использованием физической культуры как инструмента воздействия на различные аспекты поведения студентов. Это может включать разработку индивидуальных планов занятий, проведение мастер-классов по здоровому образу жизни и внедрение специальных проектов с участием студентов.

В заключении отметим, что использование физической культуры в процессе профилактики девиантного поведения у студентов имеет высокий потенциал и может стать эффективным инструментом воздействия на их социальные и психологические аспекты. Для дальнейшего совершенствования профилактических мероприятий рекомендуется углублять исследования в этой области, совершенствовать методики проведения занятий и активно вовлекать студентов в процесс улучшения собственного физического и психического здоровья.

1. Исаев А.П. «Психофизиологический потенциал и уровень здоровья студентов». – Москва, 2001.
2. Храмов В.В. Теория и методика оздоровительной физической культуры: тексты лекций по одноимен. курсу для студ. спец. П 02.02.00 «Физическая культура и спорт» (специализация П 02.02.05 «Организация физкульт.-оздоровит. работы и туризма») / В.В. Храмов; ГрГУ им. Я. Купалы. – Гродно: ГрГУ, 2000. – 79 с.
3. Жарова А.В. Формирование здоровья студентов вузов. – Красноярск: СибГТУ, 2006.

Шахова Д.М., Севодин С.В.

Особенности самостоятельных занятий физической культурой для студентов.

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-638

Аннотация

В данной статье рассматриваются особенности самостоятельных занятий физической культурой, как удобный и доступный способ поддерживать здоровье и физическую форму. Обсуждаются преимущества таких тренировок, включая гибкость в выборе места и времени тренировок, возможность контролировать программу и прогресс, экономию средств и необходимость дисциплины. Статья призывает к включению самостоятельных занятий физической культурой в повседневную жизнь для достижения оптимальных результатов и улучшения общего самочувствия.

Ключевые слова. Самостоятельные занятия, физическая культура, преимущества, гибкость, контроль, экономия, дисциплина, здоровье, форма, результаты.

Abstract

This article examines the features of independent physical culture activities as a convenient and accessible way to maintain health and physical fitness. The advantages of such workouts are discussed, including flexibility in choosing the location and time of workouts, the ability to control the program and progress, cost savings, and the need for discipline. The article calls for incorporating independent physical culture activities into everyday life to achieve optimal results and improve overall well-being.

Keywords. Independent exercises, physical culture, benefits, flexibility, control, savings, discipline, health, fitness, results.

В современном мире все больше студентов становятся заинтересованными в поддержании здоровья и физической формы. Стремление к активному образу жизни и забота о самочувствии приводят к повышенному интересу к самостоятельным занятиям физической культурой. В данной статье представлены особенности и преимущества самостоятельных тренировок, а также их влияние на здоровье, физическую форму и общее самочувствие студентов.

Самостоятельные занятия физической культурой для студентов в наше время являются особенно актуальными из-за ряда факторов.

Во-первых, современный образ жизни студентов часто предполагает малоподвижный образ жизни и длительное сидение за компьютером или книгами. Ежедневные занятия физической культурой помогут им поддерживать хорошую физическую форму и укрепить здоровье.

Во-вторых, самостоятельные занятия спортом или фитнесом позволяют студентам управлять своим временем и расписание занятий, что особенно важно в период сессий и экзаменов, когда нет возможности посещать групповые занятия.

Кроме того, самостоятельные занятия физической культурой способствуют улучшению самодисциплины, концентрации и стрессоустойчивости, что положительно сказывается на общей успеваемости и успешности учебного процесса.

Для исследования данной темы можно использовать следующие методы:

1. Анализ литературы: изучение научных публикаций, статистических данных и исследований по теме самостоятельных занятий физической культурой для обобщения и анализа уже имеющейся информации.
2. Анкетирование: проведение опросов среди студентов, занимающихся самостоятельными занятиями физической культурой.

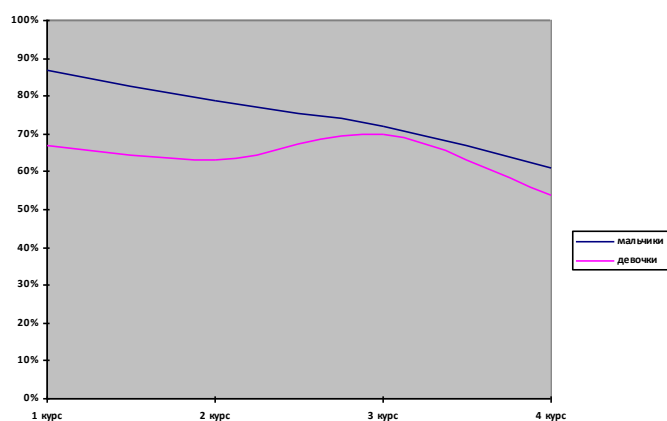


Рисунок 1.

3. Сравнительный анализ: сравнение данных и результатов участников, занимающихся самостоятельно, с теми, кто посещает тренировки или студии, для выявления различий в достижении целей и результатов.



Рисунок 2.

На основе использованных методов исследования можно сделать вывод, что самостоятельные занятия физической культурой имеют целый ряд преимуществ, включая гибкость в выборе места и времени тренировок, контроль над программой и прогрессом, экономию средств и необходимость дисциплины. Эти методы также помогли выявить, что самостоятельные занятия способствуют улучшению общего здоровья, формы тела и достижению результатов в физической подготовке. Данные результаты подтверждают важность включения самостоятельных занятий физической культурой в повседневную жизнь для достижения оптимальных результатов и улучшения общего самочувствия.

Однако важно помнить, что самостоятельные занятия требуют дисциплины и самоконтроля. Без постоянной мотивации и дисциплинированности может быть сложно добиться желаемых результатов. Существует несколько методов, которые помогут вам держать все под контролем.

1. Установите конкретные цели и задачи, которые вы хотите достичь с помощью занятий физической культурой. Это может быть улучшение физической формы, снижение веса, улучшение здоровья и т.д. Запишите их на видном месте, чтобы постоянно напоминать себе о своих целях.
2. Разработайте график занятий и придерживайтесь его. Установите определенные дни и время для занятий, чтобы они стали частью вашей повседневной рутины.
3. Постоянно изучайте новые упражнения и программы тренировок, чтобы разнообразить свои занятия и поддерживать мотивацию.
4. Награждайте себя за достижения. Поставьте себе цель и обещайте себе награду за ее достижение. Например, купите себе что-то приятное или позвольте себе перекусить вкусным угощением после успешной тренировки.
5. Отслеживайте свой прогресс. Ведите тренировочный дневник, где вы будете записывать свои достижения и результаты. Это поможет вам увидеть свой прогресс и поддерживать мотивацию.
6. Не забывайте о правильном питании. Здоровое питание и умеренное потребление калорий не менее важны, чем занятия физической культурой. Помните, что результаты будут видны только при комплексном подходе к здоровому образу жизни.

Правильное питание играет очень важную роль в самостоятельных занятиях физической культурой. Ведь правильное питание напрямую влияет на результаты тренировок, скорость восстановления мышц, общее здоровье и физическую форму. Вот несколько аспектов, которые показывают роль правильного питания:

1. Энергия для тренировок: Правильное питание обеспечивает организм энергией, необходимой для тренировок. Углеводы являются основным источником энергии для мышц, поэтому важно употреблять их в достаточном количестве до тренировок.
2. Восстановление: После тренировок, особенно интенсивных, организм нуждается в белке для восстановления и роста мышц. Правильное питание,

- богатое белком, поможет быстрее восстановиться после тренировки и повысит эффективность тренировочного процесса.
3. Контроль веса: Правильное питание поможет поддерживать оптимальный вес, что важно как для здоровья, так и для достижения целей физической формы. Балансированное питание, с умеренным потреблением калорий и правильным соотношением питательных веществ, поможет контролировать вес и обеспечить результаты от тренировок.
 4. Общее здоровье: Правильное питание способствует укреплению иммунитета, улучшению работы всех систем организма, улучшению настроения и общему оздоровлению. Это создает благоприятную основу для занятий физической культурой и помогает добиться лучших результатов.

В заключение, самостоятельные занятия физической культурой отлично подходят для тех, кто ценит свободу выбора, гибкость графика и контроль над своими тренировками. Это удобный и доступный способ поддерживать свое здоровье и форму, который может стать неотъемлемой частью вашего образа жизни. Не упускайте возможность заниматься физическими упражнениями самостоятельно и наслаждаться результатами, которые они принесут вашему телу и душе.

1. Малинина, Р. М., и др. Физическая активность на протяжении всей жизни: профилактика и лечение для здоровья и благополучия. Человек, 2012.
2. Американский колледж спортивной медицины. Введение в науку о физической активности. Издательство Липпинкотт Уильямс и Уилкинс, 2013.
3. Саллис, Дж. Ф., и др. Физическая активность как средство медицины: призыв врачам к оценке и назначению физических упражнений. Врач и спорт, том 39, №2, 2011.
4. Хаскелл, У. Л., и др. Физическая активность и общественное здоровье: обновленные рекомендации для взрослых от Американского колледжа спортивной медицины и Американской ассоциации сердца. Циркуляция, том 116, №9, 2007.

Шепетенко М.И., Шеронов В.В.

Взаимосвязь популяризации в обществе здорового образа жизни с повышением привлекательности фитнес-клубов

*Южно-российский институт управления – филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-639

Аннотация

В статье рассматриваются аспекты взаимодействия и взаимосвязи популяризации здорового образа жизни в обществе с привлекательностью фитнес-клубов в России, проводится исследование роли пропаганды здорового образа жизни в стимулировании общества к занятию в фитнес-клубах.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, фитнес, фитнес-клуб, пропаганда здоровья, здоровье общества, популяризация спорта, спортивный маркетинг, спортивные технологии

Abstract

The article examines the aspects of interaction and interrelation of the popularization of a healthy lifestyle in society with the attractiveness of fitness clubs in Russia, and studies the role of healthy lifestyle promotion in stimulating society to engage in fitness clubs.

Keyword: healthy lifestyle, fitness, fitness club, health promotion, public health, popularization of sports, sports marketing, sports technologies

В современную эпоху где преобладают малоподвижный образ жизни и вредные привычки, пропаганда здорового образа жизни приобрела первостепенное значение. Тренажерные залы, как центры физической активности, играют решающую роль в этом начинании, способствуя формированию здоровых привычек и образовывая фитнес-сообщества, в связи с чем исследование аспектов взаимодействия фитнес-индустрии и политики популяризации здорового образа жизни является крайне актуальным для понимания основ формирования здорового общества и развития физической культуры.

Согласно законодательству Российской Федерации, здоровый образ жизни (далее ЗОЖ) – это образ жизни человека, направленный на предупреждение возникновения и развития неинфекционных заболеваний и характеризующийся исключением или сокращением действия поведенческих факторов риска, к числу которых относятся употребление табака, вредное потребление алкоголя, нерациональное питание, отсутствие физической активности, а также неадаптивное преодоление стрессов[1].

С медицинской точки зрения ЗОЖ – это рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. При этом отмечается социальный контекст, в том смысле, что это образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики, а его формирование – важнейшей задачей социальной политики государства в деле охраны и укрепления здоровья народа [2].

Основой для развития ЗОЖ в данном случае является тесное взаимодействие государства, общества и бизнеса, и именно фитнес-залы становятся центрами объединения этих сторон, так как их развитие и популяризация напрямую влияет на формирование системы здорового образа жизни в следующих направлениях:

- реклама спортзала служит платформой для повышения осведомленности о важности регулярных физических упражнений;

- подчеркивая преимущества здорового образа жизни, фитнес-центры могут мотивировать людей уделять приоритетное внимание физической активности;

- продвижение спортивных залов может эффективно влиять на отношение людей к физическим упражнениям, используя убедительные сообщения и изображения;

- посредством последовательного обмена сообщениями и брендинга спортивные залы могут развивать спортивную культуру, в которой фитнес прославляется и ценится, что положительно влияет отношение общества к поддержанию здоровья.

На сегодняшний день фитнес-клубы сами активно инвестируют в пропаганду здорового образа жизни посредством своей рекламной деятельности. Во-первых, спортивные залы в значительной степени полагаются на сохранение существующей клиентуры и привлечение новой для поддержания своей деятельности. Демонстрируя в своей рекламе стремление к укреплению здоровья и благополучия, спортивные залы могут привлечь людей, стремящихся улучшить свою физическую форму и общее самочувствие, тем самым увеличивая число своих посетителей.

Пропаганда здорового образа жизни помогает спортзалам создать положительный имидж бренда. На переполненном рынке позиционирование себя как заведений, уделяющих приоритетное внимание здоровью и фитнесу, может стать ключевым отличием. Такой брендинг не только привлекает клиентов, но и укрепляет чувство лояльности среди существующих членов клубов, которые разделяют ценности и цели спортзала.

Помимо непосредственных деловых интересов, фитнес-индустрия признает долгосрочные преимущества поощрения здоровых привычек. Выступая за регулярные физические упражнения и оздоровительные практики, они способствуют общему здоровью и долголетию своих клиентов, что в свою очередь, может привести к повышению удовлетворенности и удержанию клиентов.

Пропаганда здорового образа жизни соответствует основным ценностям и целям спортивных залов. Это не только помогает привлекать и удерживать членов спортивных клубов, но также укрепляет идентичность их бренда, способствует участию сообщества и выполняет их социальную ответственность.

Одним из ведущих направлений рекламных компаний фитнес-клубов является популяризация здорового образа жизни при помощи современных методов маркетинга [6]. Среди таких методов стоит выделить:

маркетинг в социальных сетях подразумевает использование современных интернет-платформ, чтобы охватить широкую аудиторию и взаимодействовать с ней посредством визуально привлекательного контента;

партнерство лидерами общественного мнения, то есть с влиятельными лицами в сфере фитнеса и знаменитостями позволяет фитнес-клубам охватить более широкую аудиторию и использовать свой авторитет для продвижения своих услуг и продуктов;

фитнес-клубы создают и распространяют ценный контент, такой как посты в блогах, статьи, видео и подкасты, которые обучают, вдохновляют и развлекают аудиторию;

клубы спонсируют и организуют общественные мероприятия, соревнования, мастер-классы и семинары, чтобы воспитать среди участников чувство принадлежности и товарищества.

Характерным является то, что современные тенденции говорят о том, что фитнес клубы делают все больший акцент на женском фитнесе. В настоящее время фитнес в России развивается быстрыми темпами, и он является характерной чертой образа жизни современной успешной женщины. При современном темпе жизни женщине приходится выполнять несколько ролей, на что требуется много здоровья, сил и уверенности в себе. Фитнес способствует поддержанию душевного равновесия и помогает справиться со стрессами, накапливаемыми в течение жизни женщин [3].

Таким образом, популяризация ЗОЖ со стороны государства и развитие индустрии фитнес-клубов на сегодняшний день находятся в тесной взаимосвязи. Однако открытым остается вопрос значения аспектов популяризации здорового образа при выборе фитнес-клуба. Чтобы ответить на этот вопрос нами был проведен социальный опрос среди 40 посетителей спортивных клубов Ростова-на-Дону, мужчин и женщин в возрастной категории от 18 до 36 лет.

Респондентам был предложен перечень вопросов с возможностью выбора до 3 вариантов ответов из предложенных. Результаты опроса представлены на рисунках 1,2,3.



Рисунок 1. Результаты опроса респондентов по вопросу 1



Рисунок 2. Результаты опроса респондентов по вопросу 2



Риснок 3. Результаты опроса респондентов по вопросу 2.

Исходя из результатов опроса можно сделать выводы о том, что несмотря на то, что при выборе фитнес-клуба аспекты здорового образа жизни уступают место рациональным и материалистичным решениям, в вопросах мотивации и цели поддержание личного здоровья, эстетики тела и стремление к здоровому образу жизни имеет наиболее весомое значение для респондентов. Также из особенностей опроса следует выделить, что аспектам ЗОЖ в большей степени внимание уделяли респонденты-женщины, для них же большее значение имели реклама и мотивация в социальных сетях. Для мужчин же были более значимы психологические аспекты и ориентирование конкретные спортивные цели.

В результате исследования следует заключить, что на сегодняшний день популяризация в обществе здорового образа неразрывна связана с развитием фитнес-индустрии и поддержанием здоровья в обществе. При этом для общества ЗОЖ приобретает все большее значение, в чем немаловажную роль играют современные методы популяризации и развитие фитнес-услуг. В дальнейшей перспективе, при эффективном развитии комплекса взаимодействия фитнес-индустрии, государства и общества Россия действительно сможет стать страной, для которой здоровый образ жизни граждан станет основой существования и экономического роста.

1. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 г. N 8 "Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года"// СПС КонсультантПлюс
2. Малая медицинская энциклопедия: В 6 т. /Гл. ред. В.И. Покровский. – М.: Сов. энцикл.: Большая Рос. энцикл.: Медицина, 1991–1996. – 624 с.
3. Вайсбург А.В. фитнес как неотъемлемая черта образа жизни современной женщины в России /А.В. Вайсбург // ВЭПС. 2022.–№1. – С. 130
4. Алиева И.Д. Применение маркетингового инструментария при формировании стратегии развития фитнес-клуба /И.Д.Алиева, А.В. Кайгородова // Экономика и социум. 2022. №12-1 – С.103
5. Hormenu, Thomas & Ansah, Edward. (2018). Developing and Promoting Active Lifestyles for Healthy Living and National Development. 11. p. 60-75.
6. Информационный портал "GRIN" [Электронный ресурс] - URL: <https://grin.co/blog/gym-marketing-ideas/> (дата обращения: 19.03.2024)

Шестопалова Д.А., Гусев П.М.

Значение занятий спортом в жизни студентов

Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-640

Аннотация

Данная работа направлена на изучение значения занятий спортом в жизни студентов. Исследование фокусируется на влиянии физической активности на здоровье, психологическое состояние и общую академическую успеваемость студентов. Анализируются преимущества занятий спортом, а также влияние спортивной деятельности на развитие социальных навыков и самооценки молодых людей.

Ключевые слова: Студенты, спорт, здоровье, психологическое состояние, академическая успеваемость, социальные навыки.

Abstract

This study aims to explore the significance of sports activities in the lives of students. The research focuses on the impact of physical activity on students' health, psychological well-being, and overall academic performance. It analyzes the benefits of sports activities and the influence of sports participation on the development of social skills and self-esteem of young individuals.

Keywords: Students, sports, health, psychological well-being, academic performance, social skills.

Занятия спортом играют важную роль в жизни студентов, помогая им не только поддерживать физическую форму, но также развивая психологическое благополучие, повышая академическую успеваемость и способствуя социализации. Спорт становится неотъемлемой частью студенческой жизни, и его значение необходимо тщательно рассмотреть и оценить.

Цель данной статьи — обратить внимание на важность занятий спортом для студентов и выявить, как спорт влияет на различные аспекты их жизни. Актуальность исследования обусловлена не только растущим интересом к здоровому образу жизни, но и необходимостью понимания влияния спорта на студенческую среду и обучение. Важно выявить все плюсы и возможные проблемы, связанные со спортивными занятиями, чтобы развивать наилучшие практики и рекомендации для студентов.

Занятия спортом имеют огромное влияние на физическое здоровье студентов. Регулярные физические нагрузки помогают поддерживать здоровую массу тела, улучшают работу сердечно-сосудистой системы, укрепляют мышцы и повышают общий тонус организма. Спортивные занятия способствуют улучшению выносливости, гибкости и координации движений, что важно не только для общего самочувствия, но и для предотвращения возможных травм.

Регулярные занятия спортом у студентов не только способствуют физическому здоровью, но и оказывают положительное воздействие на общее состояние организма. Физическая активность помогает улучшить обмен веществ, повысить уровень эндорфинов — гормонов радости, улучшить работу дыхательной и пищеварительной систем. Кроме того, занятия спортом способствуют улучшению самооценки и самодисциплины у студентов [1].

Спортивные занятия играют важную роль в профилактике различных заболеваний. Регулярная физическая активность помогает предотвратить сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет, ожирение, а также укрепляет иммунную систему, что делает организм более устойчивым к различным инфекциям и болезням. Спорт помогает снизить уровень стресса, улучшает сон и способствует общему улучшению качества жизни студентов.

Спорт оказывает значительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Регулярные занятия спортом способствуют выделению эндорфинов — гормонов счастья,

которые помогают улучшить настроение, снизить уровень стресса и тревожности. Физическая активность также способствует расслаблению и отвлечению от повседневных проблем, что позитивно сказывается на психическом благополучии студентов.

Роль спортивных занятий в уменьшении стресса и тревожности неопределима. Физическая активность помогает снизить уровень гормонов стресса, таких как кортизол, и улучшить реакцию организма на стрессовые ситуации. Регулярные занятия спортом способствуют релаксации, улучшают сон и способствуют общему улучшению психического состояния студентов [2].

Спортивные достижения играют важную роль в повышении самооценки и уверенности студентов. Успехи в спорте помогают студентам почувствовать себя увереннее, укрепляют самовосприятие и мотивируют стремиться к новым целям. Спортивные занятия учат упорству, самодисциплине и целеустремленности, что важно не только для физического, но и для психологического развития личности.

Исследования показывают, что существует прямая связь между физической активностью и учебными показателями. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению кровоснабжения мозга, что в свою очередь повышает внимание, память и обучаемость. Физическая активность способствует выработке эндорфинов, улучшает общее настроение и повышает уровень энергии, что помогает студентам быть более продуктивными в учебе.

Спортивные занятия оказывают положительное влияние на концентрацию и когнитивные функции студентов. Упражнения развивают координацию, улучшают реакцию и способствуют развитию мышления. Регулярные тренировки также способствуют формированию устойчивости к стрессовым ситуациям и улучшению способностей к решению проблем, что может сказаться на успешности учебного процесса [3].

Баланс между учебой и спортом играет ключевую роль для успеха в обеих областях. Продолжительное сидячее время за учебными материалами может привести к ухудшению здоровья и учебным неудачам, в то время как регулярные физические нагрузки способствуют поддержанию физического и эмоционального благополучия. Важно находить оптимальный баланс между занятиями спортом и учебой, чтобы обе сферы жизни студента были успешными и удовлетворительными.

Спортивные команды и коллективные тренировки играют важную роль в формировании дружбы и укреплении взаимоотношений между участниками. В ходе совместных тренировок и соревнований спортсмены проводят много времени вместе, разделяют общие цели и стремятся к успеху как коллектив.

Регулярные тренировки в команде требуют совместных усилий, взаимодействия и общей работы над достижением общей цели. В процессе преодоления трудностей, развития тактики и стратегии, а также побед и поражений спортсмены учатся поддерживать друг друга, мотивировать и приходить на помощь в трудные моменты.

Благодаря участию в спортивных командах люди находят единомышленников, с которыми им удобно общаться, делиться своими чувствами и достижениями. Общие победы и поражения создают особую связь между участниками команды, укрепляя их дружбу. Кроме того, спортивные команды часто организуют внеигровые мероприятия, тренировочные лагеря, сборы и тимбилдинги, которые способствуют более тесному общению и формированию дружественных отношений.

Участие в спортивных мероприятиях играет значительную роль в развитии коммуникационных и лидерских способностей у участников. В контексте спортивных команд спортсмены постоянно взаимодействуют друг с другом, обсуждают стратегии игры, делятся тактическими и техническими аспектами спорта. Это способствует развитию навыков эффективного общения, умения слушать и выразить свои мысли и идеи [4].

В процессе совместных тренировок и соревнований формируются лидерские навыки, такие как способность мотивировать команду, принимать решения в сложных ситуациях, обеспечивать координацию действий и вести коллектив к достижению поставленных целей.

Спортивная команда становится как бы второй семьей, где каждый участник ценен и важен для общего успеха. Участие в совместных тренировках и соревнованиях укрепляет доверие между участниками, помогает переживать как победы, так и поражения вместе, что создает единство и прочные связи в коллективе.

Интеграция занятий спортом в жизнь студентов имеет большое значение для их полноценного развития и формирования личности. Спорт способствует не только укреплению здоровья, но и развитию коммуникационных навыков, управления стрессом, лидерских качеств, а также формированию чувства ответственности и дисциплины. Участие в спортивных мероприятиях позволяет студентам раскрывать свой потенциал, развивать самодисциплину, целеустремленность и коллективный дух.

1. Шириязданова Ю.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека // Научное сообщество студентов XXI столетия. Гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XXXIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6 (33), 2017.
2. Вленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2017. № 1.
3. Согришина М.О., Якуб И.Ю. Положительное влияние подвижных игр на психоэмоциональное состояние студентов // Вестник современных исследований, 2018. № 12-8 (27). С. 389-391.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2016. № 1.

Якимов И.А., Гусев П.М.

Занятия физической культурой и основные правила полноценной жизни при заболеваниях единственной почки

*Казанский государственный энергетический университет
(Россия, Казань)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-641

Аннотация

Данная научная статья посвящена основным правилам полноценной жизни при заболеваниях единственной почки, в ней рассмотрен вопрос можно ли заниматься спортом и какие виды физических упражнений рекомендованы для людей с подобным диагнозом. Диета, здоровый образ жизни, легкие физические нагрузки, отказ от вредных привычек позволят прожить полноценную жизнь.

Ключевые слова: заболевания единственной почки, профилактика, диета, лечебная физкультура, физические нагрузки, массаж, йога.

Abstract

This scientific article is devoted to the basic rules of a full life with diseases of a single kidney; it examines the question of whether it is possible to play sports and what types of exercise are recommended for people with a similar diagnosis. Diet, a healthy lifestyle, light physical activity, and giving up bad habits will allow you to live a full life.

Keywords: diseases of a solitary kidney, prevention, diet, physical therapy, physical activity, massage, yoga.

Физиологически устроено так, что каждый человек рождается с двумя почками, выполняющими функцию фильтрации и очищения организма. Однако, бывают ситуации, когда работает только одна почка. При удалении органа или его врожденного отсутствия все «обязанности» берет на себя вторая почка. В результате двойного объема работы, орган немного увеличивается, но компенсаторная гипертрофия не является аномалией. Если соблюдать все рекомендации, небольшие ограничения в питании и выполнять минимальные физические нагрузки, то можно прожить полноценную жизнь и не чувствовать себя инвалидом.

Тема очень актуальна для нашего времени, так как по статистике в течение последних десятилетий увеличивается число людей с заболеваниями единственной почки. В данной статье сформулируем основные правила полноценной жизни при заболеваниях единственной почки, рассмотрим рекомендуемый комплекс физических упражнений.

Лечение заболеваний почек зачастую заключается в соблюдении диеты и щадящего режима с исключением факторов, провоцирующих обострение (переохлаждения, простуды), назначении противомикробной терапии, нитрофуранов, витаминов, физиотерапии. В нефрологии и урологии хронический пиелонефрит составляет 60-65% случаев от всей воспалительной патологии мочеполовых органов [4]. Профилактика состоит в своевременной и активной терапии острых мочевых инфекций (уретрита, цистита, острого пиелонефрита), санации очагов инфекции; ликвидации местных нарушений уродинамики (удалении камней, рассечении стриктур и др.); коррекции иммунитета.

Врачебный опыт показывает, что люди благополучно живут с одной почкой, если придерживаются некоторых простых правил, включающих в себя отказ от вредных привычек, незначительные ограничения в питании и регулярные посещения нефролога или уролога. Рекомендуются: длительные ежедневные пешие прогулки; умеренные регулярные физические нагрузки; щадящая калорийная диета; закаливающие водные процедуры; правильный режим сна, труда и отдыха. Также не стоит забывать, что кожа, как и почки, выполняет выделительную функцию, а, значит, следует ее постоянно содержать в чистоте.

Человек с одной почкой должен: максимально избегать контактов с различными видами инфекций, паразитов; своевременно лечить острые и хронические воспалительные заболевания; избегать чрезмерного солнечного излучения и переохлаждений; отказаться от самолечения любого вида заболеваний; отказаться от курения и употребления алкоголя.

Диета после удаления почки должна быть сбалансированной и рациональной. Диета направлена на снижение нагрузки на почку, потому предусматривается полезная, быстроусвояемая и низкокалорийная пища. Человек кушает дробно, а меню на неделю содержит весь список витаминов и минералов, необходимых организму. Среди ее основных принципов специалисты выделяют следующие: ограничение объема поступающей жидкости до 1-1,2 л.; уменьшение количества потребляемой соли до 3-5 г., исключение специй; снижение доли белков в рационе до 70-80 г/сутки.; соблюдение достаточной энергетической ценности (2800-3000 ккал); дробный прием пищи с несколькими перекусами; ограничение потребления мясных и рыбных продуктов до трех-четырех раз в неделю; предпочтительные способы приготовления пищи – отваривание, запекание, тушение [6].

При наличии одной почки главное — уберечь ее. Потому человеку нужно пересмотреть условия работы. Нельзя поднимать тяжести, работать в холодном помещении или длительное время находиться на солнце. Закаливание укрепляет иммунитет. Полезно изредка париться в сауне, но орган не любит контрастности температур, потому нельзя сочетать сауну с бассейном.

Спорт и физические нагрузки полезны всем, вне зависимости от того, сколько почек у человека, но вот для тех, у кого одна почка, следует быть более осторожным и стараться защищать ее от случайных травм.

Чтобы полноценно жить с одной почкой, стоит каждый день делать утреннюю зарядку. Полезны занятия йогой, фитнесом, аэробикой. Если человек увлекается спортом, то он может выбрать велосипед, плавание или туризм. При этом нужно понимать, что тренировки должны быть умеренными. Нельзя делать сильные нагрузки на организм, потому существуют ограничения: не рекомендуется бодибилдинг, тяжелая атлетика и единоборства. Медики советуют избегать контактных видов спорта, особенно боевых искусств, бокса и борьбы, но и футбол, хоккей и баскетбол также остаются в группе особого риска. Занятия профессиональным спортом исключаются. Почки «любят» наклоны из стороны в сторону, круговые движения туловища. Однако не совмещайте и не заменяйте легкую физкультуру силовыми упражнениями, последствия могут быть непредсказуемыми. При отсутствии сопутствующих заболеваний или иных противопоказаний, прогулки на велосипеде, суставная гимнастика, растяжки, длительные пешие прогулки или скандинавская ходьба, бег трусцой в

легком темпе, настольный теннис, шахматы и другие виды спорта, направленные на получение удовольствия или даже легкого расслабления считаются полезными.

Даже в период ремиссии желательно избегать тех видов активности, которые связаны с ударами, падениями, прыжками (например, роликов, горных лыж, сноуборда). Что касается направлений фитнеса, то можно обратить внимание на пилатес, калланетику, аэробику, шейпинг, некоторые виды йоги. В тренажерном зале приоритет необходимо отдать кардиотренировкам (беговая дорожка, велотренажер). От силовых упражнений лучше воздержаться. Лечение любого заболевания требует системного подхода. В основе борьбы с обострениями заболеваний почек всё-таки лежит лекарственная терапия. Однако занятия лечебной физкультурой служат прекрасным дополнением к лечению заболевания, позволяя не только облегчить состояние человека, но и победить болезнь [7].

В комплексе с реабилитационной лечебной физкультурой поможет и массаж. На стопе находятся точки, отвечающие за почки. Массирование этих зон оказывает положительный эффект на почки, улучшая пассаж мочи. Массирование спины показано при воспалительных заболеваниях почек. Но противопоказано только стучать в поясничной области, поскольку это усугубляет патологический процесс, вызывая при этом болезненные ощущения.

Йога – древнейшая методика лечения, которая помогает держать тело в тонусе и эффективно избавляться от различных болезней. При занятиях йогой важно понимать, что результат достигается не сразу, упражнениям нужно уделять около 20 минут утром и вечером (ежедневно). Техника асан избавляет от спазмов и болевых ощущений, способствует нормализации циркуляции крови, ее притока и оттока от тканей органов.

Можно сделать следующие выводы, что людям с заболеваниями единственной почки заниматься физкультурой можно, но необходимо следить за своим самочувствием, нужно избегать занятия, где есть высокая вероятность травматизма. Важно вести подвижный образ жизни, пересмотреть режим работы и регулярно посещать нефролога. Диета, здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек позволят прожить полноценную жизнь, не чувствуя себя инвалидом при наличии только одной почки.

1. Пытель А.Я., Гришин М.А. Заболевания единственной почки. М.: Медицина, 1973.
 2. Урология: учебник / [С. Х. Аль-Шукри, В. Н. Ткачук]; под ред. С. Х. Аль-Шукри и В. Н. Ткачука, 2011.
 3. <https://urologyjournal.ru/ru/archive/article/12846>
 4. https://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevaniya_urology/chronic-yelonephritis
 5. <https://medlabas.ru/info/prichiny-i-lechenie-sindroma-frejli>
 6. <https://pochkidp.ru/kakim-sportom-mozhno-zanimatsya-s-odnoj-pochkoj.html>
 7. <https://gimnastika.com/lfk-pielonefrit/>
-

РАЗДЕЛ XIX. АГРОНОМИЯ

Абаева А.А., Лагкуева Э.А.

Создание и использование сенокосов и пастбищ. Значение и современное состояние

Владикавказский научный центр Российской академии наук
(Россия, Михайловское)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-642

Аннотация

Одной из основных производственных отраслей агропромышленного комплекса горных территорий является лугопастбищное хозяйство. Его исключительно важное значение обусловлено исторически сложившимися традициями, природно-климатическими условиями и рядом экономических причин [1;2].

Важной стратегической задачей сельскохозяйственного производства является повышение продуктивности, улучшение мелиоративного состояния и рациональное использование сенокосов и пастбищ. В настоящее время луговое хозяйство является важной отраслью сельского хозяйства. Рациональное использование сенокосов и пастбищ имеет огромное значение в деле укрепления кормовой базы, развития животноводства, поддержания экологического баланса в агроландшафтах горных территорий и склоновых земель [3;4;5].

Ключевые слова: сенокосы, пастбища, климат, продуктивность, кормовая база, экология, склоновые земли.

Abstract

One of the main production sectors of the agro-industrial complex of mountainous areas is grassland farming. Its exceptional importance is due to historically established traditions, natural and climatic conditions and a number of economic reasons.

An important strategic goal of agricultural production is to increase productivity, improve land reclamation conditions and rational use of hayfields and pastures. Currently, grassland farming is an important branch of agriculture. The rational use of hayfields and pastures is of great importance in strengthening the food supply, developing livestock farming, and maintaining the ecological balance in the agricultural landscapes of mountainous areas and sloping lands.

Keywords: hayfields, pastures, climate, productivity, food supply, ecology, slope lands.

Методика. Исследования проводились в условиях горной зоны РСО-Алания (в субальпийском поясе юго-восточной экспозиции Даргавской котловины). Зима в горной зоне мягкая, а лето прохладное. Особенностью климата является наличие фенот (теплых сухих ветров), дующих с гор. Относительная влажность воздуха в пределах 75 – 85 %. В течение года осадки выпадают неравномерно. Продолжительность безморозного периода составляет 160 – 180 дней [6].

Результаты исследований. Издавна в структуре сельскохозяйственных площадей значительное место отводилось лугопастбищным угодьям, причем эта тенденция сохраняется по настоящее время. Большое значение эксплуатации обусловлено комплексом хозяйственных, экологических и экономических причин.

1. Сенокосы и пастбища, чаще всего, занимают территории, которые в силу объективных причин непригодны или малопригодны для полеводства и широкого применения средств механизации. Причинами могут быть суровые климатические условия (низкая теплообеспеченность, короткий вегетационный период и др.), особенности рельефа (расчлененность, мелкоконтурность землеиспользования, наличие склонов различной крутизны

- и др.), удаленность угодий от основных хозяйственных центров и мест концентрации техники.
2. Использование сенокосов и пастбищ имеет ряд преимуществ перед полевым кормопроизводством по ценности получаемого корма: лугопастбищный травостой по своему качеству, химическому составу и питательности наиболее полно удовлетворяет потребности животных. Трава пастбищ среднего качества в переводе на сухой корм) в каждых 100 кг содержит около 6,5 кг переваримого белка и свыше 65 кормовых единиц.
 3. Лугопастбищное хозяйство, являясь альтернативой полевому кормопроизводству, при рациональном и эффективном его ведении позволяет высвободить значительные площади пахотных земель для использования их под получение дополнительной продукции зерновых, овощных и технических культур.
 4. Пастбищное содержание скота является важным фактором в оздоровлении поголовья. При движении скота и пребывании его на солнце и чистом воздухе укрепляется костная система животных, улучшается их физиологическое состояние, повышается продуктивность и воспроизводительная функция. При пастбищном содержании животные получают возможность избирательного потребления корма. Важным фактором того, что в пастбищный период животные почти не болеют является значительное содержание в зеленой массе каротина (провитамина А), способствующего улучшению обмена веществ, антирахитного витамина Д, противочинготного витамина С, витамина Е, улучшающего воспроизводительные функции. Высокая питательность зеленой травы и благоприятные условия способствуют высокой продуктивности животных в пастбищный период содержания.
 5. Многолетняя травянистая растительность сенокосов и пастбищ имеет важное фитомелиоративное значение. Ее почвозащитная и почвоулучшающая способность существенно выше, чем у всех полевых культур, и незначительно уступает только естественной древесно-кустарниковой растительности. На луговых угодьях формируются:
 - a. мощная корневая система, хорошо скрепляющая почвенные агрегаты;
 - b. достигается высокий процент проективного покрытия почвы, что способствует сохранению оптимальной структуры верхнего горизонта от разрушения при прямом попадании дождевых капель и механическом воздействии сельскохозяйственной техники и копыт животных;
 - c. обеспечивается положительный баланс органического вещества и гумуса в почве, что позволяет повысить ее потенциальное и эффективное плодородие.

В этой связи при нормальном развитии растительности, эрозионные процессы на сенокосах и пастбищах практически не проявляются.

6. Сенокосы и пастбища, особенно с естественной растительностью, являются средой обитания многих насекомых, почвообитающих животных и представителей дикой флоры. Таким образом, они представляют собой места сосредоточения природного биоразнообразия, являются ценными компонентами природных ландшафтов и имеют важное экологическое значение.
7. Корм, полученный на сенокосах и пастбищах, наиболее дешевый ввиду отсутствия необходимости больших материально-денежных затрат на создание угодий, уход за ними, уборку и транспортировку урожая, приготовление кормов и т.д.

Исследования показывают, что себестоимость кормовой единицы травы пастбища, дающего 1500 – 2000 корм. ед. (что соответствует 75 – 100 ц травы с 1 га), дешевле кормовой единицы, получаемой при производстве зерновых в 1,5 – 2 раза, а сочных пропашных – в 4 – 5 раз. В результате себестоимость продукции животноводства в пастбищный период в 2 – 3 раза ниже себестоимости продукции, получаемой в стойловый период.

Низкая эффективность лугопастбищного хозяйства обусловлена комплексом причин, как объективного характера, так и субъективного свойства. Этот комплекс связан с природно-климатическими и социально-экономическими условиями и может быть выражен следующими факторами:

1. Климат. С увеличением абсолютных высот местности и по мере продвижения к высотным широтам, ограничивающим урожайность факторам выступает термический ресурс. Климат характеризуется недостаточной теплообеспеченностью, укороченностью вегетационного и безморозного периодов, частыми заморозками и холодными ветрами.
2. Сложный и сильнорасчлененный рельеф местности, обуславливающий мелкоконтурность землеиспользования и наличие склонов различной крутизны. Как следствие имеет место ограниченность, а нередко и полное отсутствие возможности применения средств механизации и приемов интенсивной агротехники.
3. Отсутствие или несоблюдение научно-обоснованных систем ведения лугопастбищного хозяйства. Несоблюдение оптимальных нормативов, сроков и способов выпаса скота и сенокосения ведет к деградации растительного и почвенного покровов, ухудшению лугомелиоративного состояния и резкому снижению урожайности сенокосов и пастбищ. Следует учитывать, что как чрезмерно интенсивное отчуждение, так и недоиспользование кормозапаса лугопастбищных угодий отрицательно влияет на их состояние и продуктивность. В результате маршрутных обследований горных кормовых угодий установлено, что 80 – 85 % их территории находится в состоянии различной степени деградации. На выгонах вблизи населенных пунктов наблюдается выбитость, развитие тропинчатой эрозии, разрушение дернины и структуры верхнего горизонта почвы вследствие чрезмерного, слишком раннего и ненормированного выпаса скота. На отдаленных угодьях субальпийского и особенно альпийского поясов, формируемая значительная растительная масса не отчуждается и не успевает разложиться из-за недостаточной активности микробиологических процессов. В результате наблюдается оторфянивание, развитие нежелательной растительности и деградация лугопастбищных фитоценозов.
4. Отсутствие должного внимания проведению мелиоративных работ на сенокосах и пастбищах, считая их менее ценными угодьями, нежели пахотные земли. В результате такого отношения практически повсеместно наблюдается ухудшение состояния почв и фитоценозов, сокращается продуктивность сенокосов и пастбищ, снижается качество получаемых кормов.

Выводы:

1. Использование сенокосов и пастбищ имеет ряд преимуществ перед полевым кормопроизводством по ценности получаемого корма: трава пастбищ среднего качества (в переводе на сухой корм) в каждых 100 кг содержит около 6,5 кг переваримого белка и свыше 65 кормовых единиц. Пастбищное содержание скота является важным фактором в оздоровлении поголовья.
2. Многолетняя травянистая растительность сенокосов и пастбищ имеет важное мелиоративное значение. Ее почвозащитная и почвоулучшающая способность существенно выше, чем у всех полевых культур. Сенокосы и пастбища являются средой обитания многих насекомых, почвобитающих животных и

представителей дикой флоры. Корм, полученный на сенокосах и пастбищах, наиболее дешевый ввиду отсутствия необходимости больших материально-денежных затрат на создание угодий, уход за ними, уборку и транспортировку урожая, приготовление кормов и т.д.

3. Низкая эффективность лугопастбищного хозяйства обусловлена комплексом причин, как объективного характера, так и субъективного свойства. Этот комплекс связан с природно-климатическими и социально-экономическими условиями и может быть выражен следующими факторами: климат, сложный и сильнорасчлененный рельеф местности, отсутствие или несоблюдение научнообоснованных систем ведения лугопастбищного хозяйства, отсутствие должного внимания проведению мелиоративных работ на сенокосах и пастбищах.

1. Абаев, А. А. Горные кормовые угодья Северного Кавказа, пути их улучшения и рационального использования / А. А. Абаев, И. Э. Солдатова, Э. Д. Солдатов, С. У. Хаирбеков, Э. А. Лагуева.-Владикавказ, 2015.-76 с.
2. Абаева, А.А. Некоторые элементы поверхностного улучшения естественных сенокосов и пастбищ РСО-Алания / А.А. Абаева, Э.А. Лагуева // В сборнике: Актуальные вопросы экономики. Материалы международной научно-практической конференции, посвященной памяти заслуженного деятеля науки и образования РФ, заслуженного работника сельского хозяйства РСО–Алания, доктора экономических наук, профессора Бориса Бештауовича Басаева. Владикавказ, 2023. С. 7-10.
3. Лагуева, Э.А. Природно-ресурсный потенциал лугопастбищных угодий РСО-Алания / Э.А. Лагуева, А.А. Абаева // Горное сельское хозяйство. 2022. № 2. С. 29-32.
4. Абаев, А. А. Горные кормовые угодья Северного Кавказа, пути их улучшения и рационального использования / А. А. Абаев, И. Э. Солдатова, Э. Д. Солдатов, С. У. Хаирбеков, Э. А. Лагуева.-Владикавказ, 2015.-76 с.
5. Кутузова А.А. Приоритетные направления развития лугового кормопроизводства в России / А.А. Кутузова, К.Н. Привалова // Вестник РАСНХ. – 2012. – С. 56-58.
6. Адиньяев, Э.Д. Учебно-методическое руководство по проведению исследований по агрономии / Э. Д. Адиньяев, А. А. Абаев, Н. Л. Адаев. – Грозный: ЧГУ, 2012.-345 с.

Блиновских А.С., Гончаров С.В.

Современные методы селекции на поднятие иммунитета подсолнечника

*ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-643

Аннотация

В данной статье говорится о современных методах селекции, при выращивании подсолнечника. Поднята тема иммунитета данной культуры к таким болезням как ложная мучнистая роса, описываются причины возникновения, и меры борьбы с данной болезнью.

Ключевые слова: подсолнечник, болезни, иммунитет, урожайность, селекция, устойчивость.

Abstract

This article talks about modern selection methods for growing sunflower. The topic of the immunity of this crop to diseases such as downy mildew is raised, the causes of occurrence and measures to combat this disease are described.

Keywords: sunflower, diseases, immunity, productivity, selection, resistance.

Одной из наиболее распространённых сельскохозяйственных культур по всему миру и на территории Российской Федерации, является подсолнечник.

Он представляет собой важное звено в сельском хозяйстве и пищевой промышленности, обеспечивая человечество ценными ресурсами и питательными продуктами, главными из которых являются масло. Оно относится к полувывсыхающим с высокими вкусовыми качествами. Его используют в различных отраслях производства, в основном, для пищевых целей и для получения маргарина.

Помимо производства масла, подсолнечник также используют на корм для животных, энергетические цели, пчеловодство. Шрот используют в качестве корма для животных, таких как скот, птицы и домашние животные. В пчеловодстве подсолнечник, своими цветущими соцветиями предоставляет пчёлам ценный источник нектара и пыльцы.

В настоящее время селекция подсолнечника направлена на создание новых сортов с необходимыми характеристиками, такими как качества зерна, высокая урожайность, устойчивость к вредителям и болезням. Иммуитет подсолнечника, также играют важную роль в защите от болезней и стрессовых условий.

Существуют несколько способов оказать влияние на иммуитет подсолнечника. Ведущим способом является устойчивость к болезням. Селекционеры отбирают растения, которые проявляют высокую устойчивость различным болезням, таким как мучнистая роса, фузариоз, альтернариоз и др. И их главной целью является создание сорта с улучшенной устойчивостью к этим болезням, которая позволит сократить применение химических препаратов и повысить урожайность [3].

Рассмотрим одно из наиболее распространённых заболеваний подсолнечника - ложная мучнистая роса. Если вовремя не проконтролировать данное грибковое заболевание, то это может привести к серьёзным урожайным потерям.

Когда подсолнечник заболевает данной болезнью, проявляются определённые симптомы: на листьях, стеблях и иногда даже на соцветиях – белый налет; происходит деформация листьев и стеблей, они могут скручиваться или опадать, стебли становятся хрупкими и ломкими. При серьёзном поражении ложной мучнистой росой урожайность подсолнечника может значительно снижаться из-за ослабления растения и уменьшения процесса фотосинтеза [4].

Для борьбы с ложной мучнистой росой у подсолнечника применяются различные методы, включая химические обработки фунгицидами, выбор устойчивых сортов, соблюдение агротехнических мероприятий (например, повышение вентиляции и уменьшение плотности посева) и другие меры. Важно своевременно выявлять и контролировать это заболевание, чтобы минимизировать его негативное влияние на урожайность и качество подсолнечника.

Вторым способом влияния на иммуитет подсолнечника является устойчивость к стрессовым условиям. Селекция подсолнечника направлена на создание сортов, которые могут противостоять стрессовым условиям. Этими условиями могут быть засуха, высокие или низкие температуры, недостаток питательных веществ. Растения с более сильной иммунной системой могут лучше справляться с неблагоприятными условиями.

Последним способом влияния на иммуитет является улучшение общего здоровья растений: Селекция может способствовать созданию сортов с более сильной общей иммунной системой, что помогает предотвращать различные заболевания и повышает жизнеспособность растений.

Для повышения жизнеспособности подсолнечника можно применять различные методы, например: выбор сорта подсолнечника для определенного региона и условий выращивания; правильная обработка почвы, регулярный полив и контроль за влажностью почвы; защита от болезней и вредителей путем применения химических и биологических средств.

Способность сопротивляться различным болезням, вредителям и различным стрессовым условиям и есть иммуитет подсолнечника. Устойчивость подсолнечника к болезням играет важную роль в обеспечении урожайности и качества продукции [2].

Как и у всех растений, подсолнечник обладает двумя видами иммуитета, врожденным и приобретенным. Врожденный иммуитет подсолнечника представляет собой действия

механизмов, которые растение наследует, и они позволяют ему быстро реагировать на патогены. К таким механизмам относятся: физический барьер, продукция антибактериальных и антигрибковых веществ, активация защитных генов.

Приобретенный иммунитет развивается в результате воздействия патогенов и обеспечивает специфическую защиту от конкретных видов болезней. К таким механизмам относятся: активация иммунных растений, таких как синтез антител или активация фагоцитов; индукция сигнальных путей, которые могут усиливать защитные реакции растения; запрограммированная клеточная смерть (апоптоз), которая позволяет растению изолировать и уничтожить инфицированные клетки.

Чтобы повысить иммунитет подсолнечника существуют несколько способов:

1. Выбор устойчивых сортов: селекция и выращивание сортов подсолнечника с повышенной устойчивостью к болезням и вредителям.
2. Агротехнические мероприятия: правильное планирование посевов, оптимальное удобрение, регулярный полив и обработка растений для предотвращения заболеваний.
3. Профилактика болезней: контроль за состоянием посадок, своевременная обработка препаратами для защиты от болезней и вредителей.
4. Использование биостимуляторов и удобрений: подкормка растений для укрепления их иммунитета и повышения устойчивости к стрессовым условиям.

Поддержание иммунитета подсолнечника позволяет улучшить урожайность и качество продукции, а также снизить риск потерь от болезней и вредителей.

Иммунитет подсолнечника играет важную роль в защите растения от различных болезней, включая ложную мучнистую росу. Сильный иммунитет способствует активации защитных механизмов растения, что позволяет ему более успешно справляться с патогенами. Однако, если иммунитет подсолнечника ослаблен из-за неблагоприятных условий или других стрессовых факторов, растение становится более уязвимым к заболеваниям, включая ложную мучнистую росу [1].

Ложная мучнистая роса является серьезным заболеванием подсолнечника, способным привести к значительным урожайным потерям. Ее развитие на растениях связано с наличием благоприятных условий для грибка и ослаблением иммунитета растения.

Для эффективной борьбы с ложной мучнистой росой у подсолнечника необходимо укреплять иммунитет растений, используя агротехнические методы, выбор устойчивых сортов и химические обработки. Предупреждение и контроль заболевания помогут минимизировать его негативное влияние на урожайность и качество подсолнечника, сохраняя высокий уровень производства этого важного сельскохозяйственного культурного растения.

1. Голощапова, Н. Н. Ложная мучнистая роса: заражение, симптомы и устойчивость подсолнечника к возбудителю болезни / Н. Н. Голощапова, С. В. Гончаров, Е. Г. Самелик // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2022. – № 175. – С. 56-68. – DOI 10.21515/1990-4665-175-004. – EDN TQDFLV.
2. Голощапова, Н. Н. Общая и специфическая комбинационная способность родительских линий подсолнечника с разным типом устойчивости к ложной мучнистой росе / Н. Н. Голощапова, С. В. Гончаров, Е. Г. Самелик // Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета. – 2021. – № 174. – С. 79-91. – DOI 10.21515/1990-4665-174-009. – EDN FMCEZN.
3. Гончаров, С. В. Долговременная устойчивость подсолнечника к ложной мучнистой росе / С. В. Гончаров, Н. Н. Голощапова // Труды Кубанского государственного аграрного университета. – 2019. – № 80. – С. 93-97. – DOI 10.21515/1999-1703-80-93-97.
4. Создание линий-восстановителей фертильности пыльцы подсолнечника, устойчивых к наиболее распространенным расам ложной мучнистой росы в Краснодарском крае / Н. Н. Голощапова, С. В. Гончаров, В. Д. Савченко, М. В. Ивевбор // Масличные культуры. – 2019. – № 3(179). – С. 3-10.

Димитриенко О.В.

Фактор содержания белка и урожайности озимой мягкой пшеницы, влияющий на рентабельность культуры.

*ФГБОУ ВО Кубанский государственный аграрный университет
имени И.Т. Трубилина
(Россия, Краснодар)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-644

Аннотация

Важнейший фактор обеспечения высокой рентабельности пшеницы - связь между содержанием белка и урожайностью. Это актуальное и важное направление для развития сельскохозяйственного производства. Понимание этих зависимостей позволит оптимизировать процессы производства, улучшить качество продукции, обеспечить устойчивое развитие пищевой промышленности и высокую прибыль.

Ключевые слова: озимая мягкая пшеница, белок, урожайность, рентабельность.

Abstract

The most important factor in ensuring high profitability of wheat is the relationship between protein content and yield. This is a relevant and important direction for the development of agricultural production. Understanding these dependencies will allow optimizing production processes, improving product quality, ensuring sustainable development of the food industry and high profits.

Keywords: winter soft wheat, protein, yield, profitability.

Фактор содержания белка и урожайности озимой мягкой пшеницы, влияющий на рентабельность культуры.

Пшеница — одна из самых распространенных и важных культурных растений в сельском хозяйстве. Ее значение существенно влияет на различные аспекты пищевой промышленности, экономики и жизни людей во всем мире[2].

С одной стороны, пшеница выполняет важнейшую биологическую роль и является одним из основных источников пищевых продуктов. Благодаря своим питательным свойствам, она используется для производства муки, основного компонента хлебобулочных изделий, теста, круп и многих других продуктов. Хлеб, который является традиционным элементом питания для многих людей, производится из пшеничной муки, делая эту культуру основной составляющей здорового рациона. Но при этом выращивание пшеницы играет ключевую роль в развитии сельского хозяйства и экономики многих стран. Ее высокая урожайность и возможность возделывания в разнообразных климатических условиях делают эту культуру предпочтительным выбором для фермеров. Урожай пшеницы может значительно увеличить доходы сельского хозяйства и создать рабочие места для многих людей, связанных с производством, переработкой и транспортировкой зерновой продукции. Именно поэтому от рентабельности данной культуры во многом зависит мировая продовольственная безопасность.

На себестоимость производства зерновых продуктов влияет множество факторов, важнейшие из которых: средства защиты растений, минеральные удобрения, горюче-смазочные материалы и топливо, транспортные расходы и логистические затраты, складские услуги, экспортные пошлины, а также запасные части и оплата труда. При этом следует отметить, что с учетом наличия в настоящее время неблагоприятной внешнеэкономической ситуации, рост себестоимости производства может только увеличиваться, и именно поэтому качество и высокий урожай зерна – гаранты максимальной рентабельности [1].

Важнейшие показатели качества зерна – содержание белка и урожайность. Белок является основным строительным компонентом клеток растительного организма и необходим для роста и развития растения. Более высокое содержание белка в зерне пшеницы улучшает его пищевую ценность, делая его более питательным для человека. Кроме того, высокое содержание белка в пшенице способствует улучшению качества хлебобулочных изделий и других продуктов, производимых из пшеницы, что, соответственно, сказывается на стоимости [3].

Однако, связь между содержанием белка в пшенице и ее урожайностью не так очевидна. Определение оптимального баланса между высоким содержанием белка и максимальной урожайностью является сложной задачей для сельскохозяйственных производителей. Чрезмерное повышение содержания белка в зерне пшеницы может привести к увеличению затрат на производство, а также негативно сказаться на всей экосистеме, увеличивая риск возникновения вредителей и болезней [4].

В ходе изучения проблемы взаимосвязи урожайности и содержания белка в зерне, впоследствии сказывающихся на рентабельности, было проведено исследование на опытном поле Кубанского государственного аграрного университета в 2021-2022 сельскохозяйственном году. В исследованиях принимали участие 8 сортов озимой мягкой пшеницы селекции Национального центра зерна имени П.П. Лукьяненко: Алексеевич, Безостая-100, Агрофак-100, Жива, Морозко, Таня (контроль), Ахмат, Тимирязевка – 150.

Площадь опытной делянки составляет 28 м², после обкоса учетная площадь равна 24 м², в опыте применялась трехкратная повторность, а также систематизированное расположение делянок. Ширина полевой дороги равна 6 м. Предшественником озимой мягкой пшеницы была соя. Фон плодородия почв средний. Наблюдения, учеты и анализы в опыте проводились по общепринятым методикам.

В ходе работы над исследованием были получены следующие результаты:

Таблица 1

Урожайность и качество зерна изучаемых сортов озимой мягкой пшеницы, 2022 г.

Сорта	Урожайность, ц/га	Содержание белка, %
Агрофак-100	93,51	11,218
Алексеевич	92,44	12,101
Ахмат	88,06	11,224
Безостая-100	87,69	11,121
Жива	78,53	11,912
Морозко	84,80	10,933
Таня(St.)	89,26	11,579
Тимирязевка - 150	92,60	11,593

В результате полного анализа, можем сделать вывод, что сорта Агрофак-100 (93,51 ц/га), Алексеевич (92,44 ц/га), а также сорт Тимирязевка - 150 (92,60 ц/га) показали наибольшую урожайность. Минимальную урожайность со всего опыта продемонстрировал сорт Жива (78,53 ц/га).

Максимальное количество белка набрал среднеспелый сорт Алексеевич (12,103%), он относится к хорошей пшенице, минимальное содержание белка было выявлено у среднеспелого сорта Морозко (10,933%), этот сорт соответствует слабой пшенице.

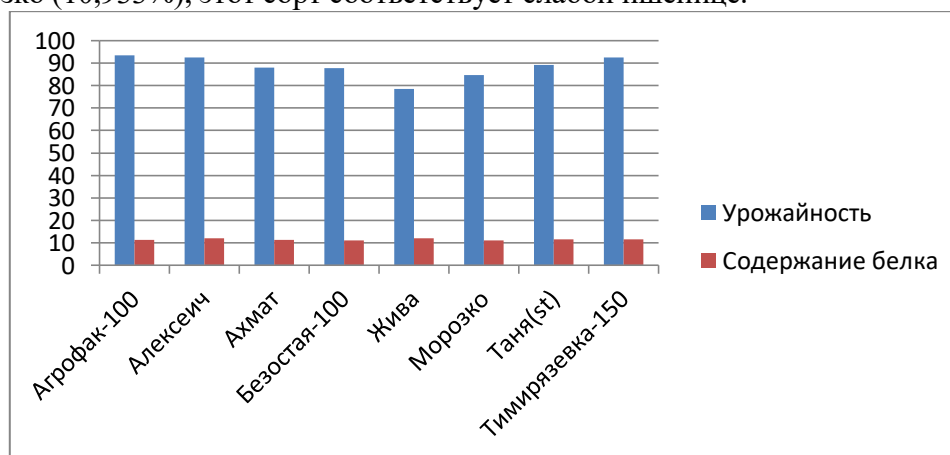


Рисунок 1 - Урожайность и качество зерна изучаемых сортов озимой мягкой пшеницы, 2022 г.

На основании рисунка 1 можем сделать вывод, что при определенном содержании белка в зерне. Существует прямая связь между увеличением урожайности и повышением содержания белка до определенного предела. Однако, после достижения этого предела, увеличение содержания белка может привести к снижению урожайности. Это связано с энергетическими затратами на синтез белка, которые конкурируют с ростом растения и накоплением питательных веществ в зерне.

Таким образом, для обеспечения максимальной рентабельности оптимальное содержание белка в пшенице должно быть определено с учетом баланса между качеством зерна и урожайностью. Сельскохозяйственные производители должны стремиться к достижению максимальной урожайности при оптимальном содержании белка в зерне, учитывая экологические и экономические факторы производства. Это требует комплексного подхода к агротехнике, включающего подбор сортов пшеницы, оптимальное удобрение и контроль за вредителями и болезнями и расчет экономической эффективности.

1. Беленков А.И., Березовский Е.В., Железова С.В. Фермер. Урожайность озимой пшеницы / Поволжье. 2015. - №8(39). - С. 28-31.
2. Димитриенко О.В., Бойко Е.С. Влияние предшественников на продуктивность озимой пшеницы / В сборнике: Научное обеспечение агропромышленного комплекса. Сборник статей по материалам 78-й научно-практической конференции студентов по итогам НИР за 2022 год. В 3-х частях. Отв. за выпуск А.Г. Коцаев. - Краснодар, 2023. - С. 33-35.
3. Ефремова В.В., Самелик Е.Г. Роль особенностей сорта озимой мягкой пшеницы в формировании урожайности / В сборнике: научное обеспечение агропромышленного комплекса. Сборник статей по материалам 72-й научно-практической конференции преподавателей по итогам НИР за 2016 г. - 2017. - С. 12-13.
4. Ефремова В.В., Самелик Е.Г., Застежко Д.В. Некоторые особенности сортов озимой мягкой пшеницы и их роль в формировании продуктивности / Труды Кубанского государственного аграрного университета. - 2017. - №65. - С. 69-75.

**Капустина М.А., Курамшина В.А., Плешакова Е.А.
Безотходная биоконверсия отработанных грибных субстратов**

*Костромская государственная сельскохозяйственная академия
(Россия, Кострома)*

doi: 10.18411/trnio-05-2024-645

Научный руководитель: Виноградова В.С.

Аннотация

Использованы отработанные грибные субстраты для приготовления корма личинки мухи Черная львинка (*Hermetia illucens* L.) с последующим получением коммерциализируемых продуктов. Введение в состав корма 97% отработанных грибных субстратов позволило получить выход массы личинки 915,6г, зоогумуса 671,3г. Агрохимическая характеристика полученного зоогумуса свидетельствует о высокой насыщенности элементов питания и возможности использования его в качестве компонента грунтов для овощных и декоративных культур, а также как органическое удобрение в полевых условиях.

Ключевые слова: черная львинка (*Hermetia illucens* L.), личинки, зоогумус, грибные отходы, грибной субстрат.

Abstract

Spent fungal substrates were used to prepare food for the larva of the Black Lion fly (*Hermetia illucens* L.), followed by the production of commercialized products. The introduction of 97% of spent fungal substrates into the feed made it possible to obtain a larva mass yield of 915.6g, zoohumus 671.3g. The agrochemical characteristics of the resulting zoohumus indicate a high saturation of

nutrients and the possibility of using it as a component of soils for vegetable and ornamental crops, as well as as an organic fertilizer in the field.

Keywords: black soldier fly (*Hermetia illucens* L.), larvae, zoohumus, mushroom waste, mushroom substrate.

Актуальность

Грибоводство – активно развивающаяся отрасль сельскохозяйственного производства. Оно принципиально отличается от других отраслей и имеет ряд преимуществ: возможность круглогодичного производства, интенсивный тип культивирования, высокая урожайность. Но несмотря на достоинства, данная отрасль наносит существенный вред экологии [1].

Особенности процессов выращивания грибов и высокие объемы производства негативно воздействуют на атмосферный воздух. В процессе компостирования больших объемов материала для выращивания грибов в атмосферу выбрасывается аммиак, сероводород, диоксид азота, монооксид углерода. [2, 3].

При культивировании макромицетов в промышленном грибоводстве формируется большое количество отходов. Из 100% питательного субстрата на отходы грибоводства приходится примерно 60%. По прогнозам мировой рынок потребления грибов к 2026 году достигнет 20,84 млрд. тонн. Поскольку на 1 кг продукции образуется приблизительно 5 кг отработанного грибного субстрата (ОГС) к 2026 году объем данного вида отходов достигнет 104,2 млрд. тонн [4].

В наши дни большая часть отработанных блоков свозится на санкционированные свалки, либо выбрасывается в овраги рядом с грибным производством. Оставленные в пленке отходы гниют, в них заводятся насекомые, что вызывает загрязнение окружающей среды [5].

Одним из способов решения данной проблемы может быть использование личинок Черной львинки (*Hermetia illucens* L.). Эти насекомые являются эффективными биотехнологическими агентами, способными к переработке органических отходов, включая грибные субстраты. Личинки Черной львинки (*Hermetia illucens* L.) могут быстро и эффективно переработать отходы грибного производства, превращая их в полезный продукт - зоогумус. Он, в свою очередь, может быть использован как органическое удобрение, компост или компонент грунтов для почвообразования, улучшая структуру и плодородие почвы [6].

Материал и методика. Исследования проводили в 2023 года в лаборатории корма ООО «САНДЕР».

Предмет исследований – отработанный грибной субстрат. Объект исследований – личинки мухи Черная львинка (*Hermetia illucens* L.).

Имаго Черной львинки (*Hermetia illucens* L.) (рис.1) разводили в инсектариях размером 120x160x150 см при температуре 30°C и влажности воздуха 60-70 %.



Рисунок 1. Внешний вид имаго Чёрной львинки (*Hermetia illucens* L.) и отработанный грибной субстрат.

В субстрат для откладки яиц добавляли аттрактант (200г мертвых мух+ 700г пшеничных отрубей+1л воды). Мухи вылуплялись из куколок в течение 3 дней и через 3 дня начали

откладывать яйца. В инсектарии было установлено искусственное освещение в течение 12 часов, а сбор яиц производили только в вечернее время.

Результаты исследования.

При разведении мухи Черная львинка (*Hermetia illucens* L.) основные факторы, влияющие на рост, развитие и получение кормовой биомассы, – освещение, влажность, температурный режим, кормовой субстрат, химические факторы, к которым относятся газовый состав воздуха, минеральный состав воды, кислотность, механический и химический состав среды, в которой развивается насекомое, её воздухопроницаемость и плотность, а также шум, гамма-излучение и электромагнитные колебания. Основные параметры, необходимые для разведения насекомого, – для имаго влажность воздуха до 70%, температура воздуха – около 30 °С, наличие питьевой воды и освещения.

Полученные яйца отмеряли по 1 г на лабораторных весах и оставляли на субстрате в 3 пластиковых ящиках размером 40х60х20см. В нашем исследовании 1г яиц черной львинки инкубировали при 28-30°С и вылупившихся личинок по 1г в 3 контейнерах предварительно кормили 400г отрубей.

После этого в каждую из 3 ёмкостей закладывали по 3 кг отработанных грибных субстратов и 100г рыбных отходов. Массу увлажняли до 70%, плотность популяции составляла из расчёта 5шт/см². Площадь (20х50см) трёх ёмкостей с 3,5кг субстрата была инокулирована массой личинок 800г. После переработки субстрата его просеивали, отделяли личинок, а полученный зоогумус использовали, как удобрение для растений (рис.2).



Рисунок 2. Слева – субстрат из пол грибов инокулированный личинками Чёрной львинки; справа – переработанная масса субстрата с личинками.

В течение 48 часов популяция личинок массой 800г перерабатывает 3,5кг отработанных грибных субстратов, с выходом зоогумуса 19,1% (табл. 1).

Таблица 1

Средний выход зоогумуса, % от массы субстрата.

Масса субстрата, г	Исходная масса личинок, г	Время, час	Масса зоогумуса, г	% от субстрата	Масса личинок, г
3500	800,0	48	622,0	17,7	926
3500	800,0	48	704,0	20,1	904
3500	800,0	48	688,0	19,6	917
Среднее	-	-	671,3	19,1	915,6

В месяц 800г личинки Черной львинки (*Hermetia illucens* L.) могут переработать более 50кг отходов и произвести зоогумуса 10,6кг. При этом масса личинок увеличивается в среднем за сутки на 587,8г.

Агрохимический анализ полученного зоогумуса свидетельствует о том, что он содержит 37,8% органического вещества, насыщен элементами питания и имеет близкую к нейтральной

реакцию среды 6,3. Содержание P₂O₅ в килограмме зоогуруса составило 4145 мг/кг, K₂O - 7075 мг, N-NO₃ - 40,7 мг, N-NH₄ - 53,0 мг. Таким образом масса, полученная с личинки Черной львинки (*Hermetia illucens* L.), является богатым органическим удобрением.

Заключение

Результаты исследований показали, что отработанный грибной субстрат можно использовать в качестве компонента корма для личинки Черной львинки (*Hermetia illucens* L.). Внесение переработанных грибных субстратов в корм позволило получить значительную массу зоогуруса в количестве 671,3г. с 3500кг. субстрата. Характеристика этого зоогуруса свидетельствует о высоком содержании питательных элементов и возможности его использования в качестве составной части почвы для овощных и декоративных растений, а также в качестве органического удобрения на полях.

1. Хренов А.В. Грибной рынок России в 2009 г // Школа грибоводства. – 2012. - №2 (62). – С. 32-37.
2. Шалашова Н.Б., Бубнова О.Н. Шампиньоны. – М.: Россельхозиздат, 1987 – 32 с.
3. Девочкин Л.А. Шампиньоны. – 2-е изд. Перераб. и доп. – М: Агропромиздат, 1989. – 175с.
4. Жабина Н.А., Михайленко Б.А., Чихирева В.В, Незнамова Е.Г. Перспективы использования отходов грибного производства в целях улучшения плодородия почв // Биологическая интенсификация систем земледелия: опыт и перспективы освоения в современных условиях развития / Ульяновск : УлГАУ, 2021. - С. 120-124.
5. С. А. Кшникаткин, П. Г. Аленин, И. В. Фомин. Обоснование производства гранулированного экологически безопасного удобрения из отходов при выращивании вешенки // Нива Поволжья. Изд-во: Пензенский государственный аграрный университет, 2016. - №3 (40). - С.25-31;
6. Антонов А. М., Lutovinovas E., Иванов Г. А., Пастухова Н. О. Адаптация и перспективы разведения мухи Черная львинка (*Hermetia illucens*) в циркумполярном регионе // Принципы экологии. 2017. № 3. С. 4–19.

Кашина Ю.Г.¹, Ханбабаева О.Е.¹, Зейрук В.Н.²

Современные методы диагностики патогенов возбудителя бурой гнили картофеля

¹Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Всероссийский центр карантина растений»

²Федеральный исследовательский центр картофеля имени А. Г. Лорха
(Россия, Москва)

doi: 10.18411/trnio-05-2024-646

Аннотация

В ФГБУ «ВНИИКР» накоплен хороший опыт диагностики возбудителя бурой бактериальной гнили картофеля в образцах различных растений-хозяев. В настоящий момент лабораторные исследования образцов проводят в соответствии со СТО ВНИИКР [1], разработанным в 2013 году на основе Диагностического стандарта ЕОКЗР 7/21 (1) [8], добавленного валидированным тестом на основе FLASH-ПЦР с использованием отечественного диагностического набора компании «АгроДиагностика» [3]. Изучение вопросов современных подходов к диагностике бактериальных патогенов имеет несомненно большое практическое значение.

Ключевые слова: *Ralstonia solanacearum*, диагностика, картофель, бурая гниль, карантин.

Abstract

FGBI VNIKR has accumulated good experience in diagnosing the causative agent of brown bacterial rot of potatoes in samples of various host plants. Currently, laboratory tests of samples are carried out in accordance with the SRT VNIKR [1], developed in 2013 on the basis of the Diagnostic Standard EPO 7/21 (1) [8], added by a validated test based on FLASH PCR using the domestic diagnostic kit of the AgroDiagnostics company [3]. The study of modern approaches to the diagnosis of bacterial pathogens is undoubtedly of great practical importance.

Keywords: *Ralstonia solanacearum*, diagnostics, potatoes, brown rot, quarantine.

Ralstonia solanacearum (Rs) — основной фитопатоген, поражающий многие сельскохозяйственные культуры и другие растения в широком географическом диапазоне. В настоящее время патоген классифицируют не только как отдельный вид, он принадлежит к В-протеобактериям и считается видовым комплексом *Ralstonia solanacearum sensu lato*.

Патоген Rs включен в Перечень вредных организмов ЕОКЗР (список А2) в качестве ограниченно распространенного вредного организма. Поражает более 200 видов растений, принадлежащих к 53 различным ботаническим семействам, но наиболее чувствительны к данному патогену представители семейства Пасленовых (*Solanaceae* Juss., nom. cons., 1789). Распространяется с семенным и посадочным материалом (семенной картофель, черенки растений).

Патоген представлен несколькими биотипами и расами, из числа которых теоретически опасен для России биотип 2 (раса 3), поражающий картофель при температуре не ниже 24°C.

В связи с резко возросшими объемами ввоза импортного продовольственного и семенного картофеля, существует опасность распространения на территории Российской Федерации новых карантинных заболеваний. Одной из опаснейших болезней картофеля является *Ralstonia solanacearum* (Smith) Yabuuchi et al. [5]. Бурая гниль картофеля ранее была ограничена территориями, расположенными между 45° северной широты и 45° южной широты и считалась серьезной болезнью картофеля в тропических и субтропических регионах мира. В умеренном климате Европы карантинное значение этого патогена сильно возросло и было зарегистрировано в западноевропейских странах (таблица 1).

Таблица 1

Распространение *Ralstonia solanacearum* (Smith) Yabuuchi et al. в мире

Континент	Страна	Обнаружения
Европа	Беларусь	отсутствует
	Бельгия	присутствует
	Венгрия	присутствует
	Россия	отсутствует
	Франция	присутствует
Азия	Бангладеш	присутствует
	Китай	присутствует
	Индия	присутствует
	Индонезия	присутствует
Африка	Бурунди	присутствует
	Египет	присутствует
	Замбия	присутствует
	Камерун	широко распространён
	Кения	присутствует
Северная Америка	Мексика	присутствует
	США	присутствует
Центральная Америка	Гваделупа	присутствует
	Гватемала	присутствует
	Коста-Рика	присутствует
Южная Америка	Аргентина	присутствует
	Боливия	присутствует
	Венесуэла	присутствует
	Колумбия	присутствует
	Перу	присутствует
Океания	Австралия	присутствует
	Новая Каледония	присутствует
	Папуа – Новая Гвинея	присутствует

Поступление импортной сельскохозяйственной продукции сопряжено с угрозой ввоза и распространения на территорию Российской Федерации карантинных вредителей, которые могут нанести огромный экономический вред. В первую очередь это может произойти при международной торговле с семенным и продовольственным картофелем, зараженным бактериальной инфекцией Rs в латентном состоянии [2, 5].

На картофеле сосудистый возбудитель Rs вызывает увядание растений картофеля и гниение клубней, листья желтеют, бурют, скручиваются и теряют тургор. Сосуды стеблей окрашиваются в бурый цвет и при поперечном разрезе стеблей из них вытекают капли бактериального экссудата. На срезе пораженного клубня видно потемнение и некротизирование сосудистого кольца, и самопроизвольное появление текучего кремообразного бело-серого экссудата на поверхности среза. А также при наличии Rs в латентном состоянии симптомы на стеблях и клубнях могут не появляться (рисунок 1, 2).

Перенос бактерии бурой гнили в свободные от болезни регионы возможен перемещением латентно зараженного семенного картофеля [4].

Для обнаружения заболевания в течение вегетационного периода проводят обследования. Однако симптомы проявления болезни при визуальном осмотре можно спутать с симптомами других болезней. Поэтому для выявления скрытого заражения и подтверждения бактериальной инфекции Rs используют методические рекомендации и стандарты, разработанные специалистами ФГБУ «ВНИИКР» [1].

Используемые современные методы диагностики, такие как иммунофлуоресцентный метод (ИФ), метод полимеразной цепной реакции (ПЦР, FLASH), биохимические тесты, выделение бактерий из исследуемых образцов в чистую культуру и подтверждение соответствия их *Ralstonia solanacearum* с высокой степенью достоверности позволяют идентифицировать данный патоген [1, 3]. При исследовании образцов подкарантинной продукции на выявление карантинных микроорганизмов наиболее применимы тесты на основе полимеразной цепной реакции с флуоресцентной меткой (ПЦР в реальном времени (ПЦР-РВ) или флуоресцентная амплификация с детекцией по конечной точке (FLASH)) с использованием отечественного диагностического набора компании «АгроДиагностика» [7,8]. Эти тесты сочетают потенциально высокие чувствительность, специфичность, скорость и производительность исполнения, а также универсальность оснащения лаборатории и производственных процессов, характерных для молекулярных методов с пониженным риском контаминации продуктами амплификации по сравнению с классической ПЦР. Поэтому использование данных тестов для скрининга образцов в карантинных лабораториях остается приоритетным.

Возбудитель бурой гнили картофеля представляет собой большую угрозу для отечественного производства картофеля. В настоящее время указанная бактерия регулируется фитосанитарными требованиями стран импортеров картофеля. Чтобы предотвратить распространение Rs необходимо быстро и точно идентифицировать эту бактерию. Методы, рекомендуемые в качестве инструментов молекулярной диагностики для выявления видов комплекса *Ralstonia solanacearum sensu lato* в растительных экстрактах признаны пригодными для проведения лабораторных исследований на наличие карантинных организмов. Одним из эффективных методов быстрого и точного идентифицирования бурой гнили картофеля является метод ПЦР в реальном времени.

1. СТО ВНИИКР 4.009-2013 «Возбудитель бурой бактериальной гнили картофеля *Ralstonia solanacearum* (Smith) Yabuuchi et al. Методы выявления и идентификации».
2. Сударикова С.В. Анализ фитосанитарного риска возбудителя бурой бактериальной гнили картофеля *Ralstonia solanacearum* для территории Российской Федерации. М.: ФГУ «ВНИИКР», 2006.
3. Дренова Н.В., Кузнецова А.А. Валидация метода FLASH-ПЦР для выявления возбудителя бурой бактериальной гнили картофеля *Ralstonia solanacearum* (Smith) Yabuuchi et al. в картофельном экстракте. ФГБУ «ВНИИКР», 2012.
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.gd.eppo.int>, свободный.
5. Яковлева В.А., Петина В.В. Оценка фитосанитарных мер управления рисками, связанными с импортированием, экспортированием и перемещением семенного картофеля (заключительный отчет). М.: ФГБУ «ВНИИКР», 2018.
6. Завриев С., Рязанцев Д., Кошкина Т., 2007. Эффективный экономический метод чувствительной диагностики и идентификации патогенов.
7. Ребриков Д., Саматов Г., Трофимов Д. и др. ПЦР в реальном времени. – М.: БИНОМ. Лаборатория знаний, 2009.
8. OEPP/EPPO (2004) PM 7/21 (1): *Ralstonia solanacearum*. Diagnostic protocols for regulated pests. Bulletin OEPP/EPPO Bulletin, 34.
7. Elphinstone J.G., Stanford H.M., and Stead D.E. 1998. Detection of *Ralstonia solanacearum* in potato tubers, *Solanum dulcamara*, and associated irrigation water. P. 133-139. In: Bacterial Wilt Disease: Molecular and Ecological Aspects. P. Prior C. Allen J. Elphinstone, eds. Springer publishing, Berlin.



LJournal

Научно-издательский центр

Рецензируемый научный журнал

**ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ
№109, Май 2024**

Часть 12

Подписано в печать 25.05.2024. Тираж 400 экз.
Формат.60x84 1/16. Объем уч.-изд. л.8,75
Отпечатано в типографии Научный центр «LJournal»
Главный редактор: Иванов Владислав Вячеславович