



Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Ассоциация образовательных учреждений АПК и рыболовства
(Агрообразование)
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский государственный аграрный университет»

СБОРНИК ТРУДОВ

по материалам

Национальной научно-практической конференции
«Актуальные проблемы и перспективы развития
физической культуры и спорта в аграрных вузах России»



Казань, 2022г.

УДК 796
ББК 75.1
К73

Печатается
по решению Ученого совета
Казанского государственного аграрного университета
№22 от 10.11.2022 г.

Все права защищены. Ни одна часть данной публикации не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая электронное и фотокопирование, без предварительного письменного разрешения владельца авторских прав.

Редакционная коллегия:

д.т.н., доц. Валиев А.Р., д.т.н., проф., проф. РАН Зиганшин Б.Г., к.т.н., доц. Дмитриев А.В.; д.т.н., доц. Калимуллин М.Н., к.с.х.н., доцент Мануров И.М., к.т.н., доцент Мустафин А.А.

Технический секретариат: Нуриева Р.И.

В сборнике представлены научные труды ученых, преподавателей, аспирантов по актуальным проблемам и перспективам развития физической культуры и спорта в вузах России.

За достоверность информации в опубликованных материалах ответственность несут авторы публикаций.

Сборник научных трудов по материалам Национальной научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России» - Казань: Издательство Казанского ГАУ, 2022. - 565 с.

© Казанский государственный аграрный университет, 2022

© Валиев А.Р., Зиганшин Б.Г., Дмитриев А.В., Калимуллин М.Н., Мануров И.М., Мустафин А.А.

УДК 613.955

Алдошина Е.А.

Кандидат педагогических наук, доцент

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В.

Парахина, Орел

ea.aldoshina@orelsau.ru

Шевцова А.В.

Студент

Орловский государственный аграрный университет имени Н. В.

Парахина, Орел

firsova_00@inbox.ru

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ И СТИМУЛИРОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

Аннотация. Рациональное питание важнейший аспект здоровья как студентов, так и людей в целом.

Ключевые слова: ЗОЖ, здоровье студентов, здоровый образ жизни, рациональное питание, правильное питание.

Aldoshina E.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Orel State Agrarian University named after N. V. Parakhin, Orel

ea.aldoshina@orelsau.ru

Shevtsova A.V.

Student

Orel State Agrarian University named after N. V. Parakhin, Orel

firsova_00@inbox.ru

PROBLEMS OF MOTIVATION AND STIMULATION PHYSICAL CULTURE, HEALTH AND SPORTS ACTIVITIES IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT

Annotation. Rational nutrition is the most important aspect of the health of both students and people in general.

Keywords: healthy lifestyle, students' health, healthy lifestyle, rational nutrition, proper nutrition.

Начиная работу над проектом, была поставлена цель: изучить вопрос о здоровом образе жизни и рассмотреть подробно один его из главных аспектов - рациональное питание.

Вопрос сохранения и укрепления здоровья молодого поколения не менее важен, чем вопрос профессиональной подготовки. Будущие

специалисты должны обладать как высоким уровнем знанием своей специальности, профессиональной квалификации, так и быть здоровыми, сильными и психически устойчивыми. Поэтому воспитание у студентов здорового образа жизни сегодня очень важно.

Здоровый образ жизни складывается из рационального питания, индивидуальной гигиены, активного движения, отказа от вредных привычек и систематических занятий физической культурой. Здоровый образ жизни — это единственный образ жизни, способный обеспечить восстановление после интенсивного дня, сохранить и укрепить здоровье. Поэтому формирование такого образа жизни у студентов является важнейшей социальной задачей [1].

В данной статье рассмотрим рациональное питание как компонент здорового образа жизни. Рациональное питание (правильное питание) является одним из факторов сохранения здоровья и долголетия человека, профилактики хронических и инфекционных заболеваний.

Пища - это единственный источник питательных веществ и энергии, которые обеспечивают постоянный рост и развитие молодого организма. Фундамент здоровья закладывался еще в школьные годы. Правильное питание ребенка в этот период является залогом хорошего физического и психического здоровья ребенка на протяжении всей жизни [2].

Ритм студенческой жизни очень динамичен, поэтому важно каждый день есть здоровую пищу, чтобы восстанавливаться после тяжелого дня.

Прежде всего, правильное питание – это разнообразное питание, которое учитывает генетические особенности человека, его возраст, физическую активность, особенности окружающей среды.

Большинству людей, особенно студентам, практически невозможно регулярно соблюдать принципы рационального питания. Из-за нашего не правильного питания наш рацион, как правило, содержит слишком много насыщенных жиров, сахара и соли; и слишком мало содержит калорий, сложных углеводов, незаменимых жирных кислот (особенно омега-3), клетчатке и других питательных веществах.

Давайте рассмотрим четыре принципа рационального питания:

1. Постоянство приема пищи и дробность питания в течение суток. Это позволит поддерживать высокий уровень обмена веществ и сбалансированное потребление питательных веществ. Необходимо принимать пищу с интервалом примерно в 4 часа. Планируйте питание заранее и убедитесь, что хорошие продукты всегда есть в доступе. Здоровому человеку рекомендуется 3-х или 4-х разовое питание: завтрак, обед, ужин и стакан кефира или яблоко перед сном. Когда позволяют условия, то можно вводить в режим питания один или два дополнительных приема пищи: между завтраком и обедом и между обедом и ужином. Конечно же, с дополнительными приемами пищи не должно увеличиваться общее количество потребляемой пищи за день.

2. Вода является основой пищевой пирамиды и является наиболее обильным и важным питательным веществом (составляющим более двух трети массы тела). Необходимо употреблять столько воды сколько нужно, чтобы предотвратить жажду, а не утолить ее. Жажда отстает от реальной потребности; и фактически обезвоживание уже ухудшает вашу работу к тому времени, когда вы чувствуете жажду. Поскольку вода может быть потеряна быстрее, чем заменена, пейте жидкости при любой возможности, независимо от того, хотите вы пить или нет. Углеводно-белково-электролитный напиток во время и после физической нагрузки также может свести к минимуму катаболизм и усталость [3].

3. Разнообразные продукты, особенно сложные, богатые клетчаткой, нерафинированные углеводы, постные белки и незаменимые ненасыщенные жиры. Каждая группа продуктов питания содержит важные биологически активные соединения. Стройте свое питание по правилу 1-2-3:

*3 части углеводов. Углеводы питают нервно-мышечную систему, запасные белки и основной жировой обмен. Богатая углеводами пища в сочетании с тренировками увеличит ваши запасы энергии и работоспособность. Углеводы обеспечивают 4,1 ккал/грамм и должны составлять 55-65% калорийного потребления во время каждого приема пищи. Подчеркните сложные, высоковолокнистые, нерафинированные углеводы (особенно из зерновых-овощных-фруктовых источников) с минимальным потреблением переработанного сахара.

*2 части белка. Аминокислоты являются структурными строительными блоками для роста и восстановления тканей, обеспечивают энергию, буферизуют кислотно-щелочной баланс, регулируют баланс жидкости и объем плазмы. Они дают 4,35 калории на грамм и должны составлять 15-25% от потребляемой калории.

*1 часть жира. Незаменимые жирные кислоты выполняют жизненно важные функции: энергию, транспорт/хранение питательных веществ, гормональную/клеточную структуру, амортизацию, защиту и изоляцию. Они дают 9 калорий на грамм, больше в два раза, чем углеводы или белки. Жиры должны составлять 20-25% калорийности рациона, большинство из которого-ненасыщенного масла из растительно-Орехово-семенных источников. Однако даже когда мы минимизируем количество насыщенных жиров в нашем рационе, мы, как правило, получаем дисбаланс "омега-6" (линолевая) и "омега-3" (альфа-линоленовая) жирных кислот. Это может быть исправлено регулярным употреблением продуктов или добавок, содержащих большое количество последних, таких как холодноводные виды рыб (альбакорский тунец, голубая рыба, палтус, сельдь, макрель, лосось, форель) или льняное масло.

4. Способ приготовления пищи так же важен, как и то, что вы едите. Полезно принимать пищу, приготовленную следующими методами:

запечь, сварить, приготовить на пару или употребить в сыром виде. Необходимо избегать жареной, обработанной или рафинированной пищи.

Большое значение имеет сервировка стола, правильное чередование и сочетание блюд способствуют аппетиту, положительно влияют на усвояемость пищевых продуктов. Рациональное питание является неотъемлемым компонентом здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни - это единственное средство защиты от всех болезней сразу. Она направлена не на конкретную профилактику каждого заболевания, а на профилактику всех заболеваний сразу. Поэтому она особенно рациональна, экономична и желательна. А рациональное питание один из важнейших компонентов здорового образа жизни.

Следуйте данным правилам рационального питания и будете чувствовать себя прекрасно и помните, что невыполнение правил режима правильного питания — одна из главных причин развития заболеваний пищеварительных органов (язвенная болезнь, хронический гастрит, и т.д.).

Литература

1. А. И. Фёдоров, кандидат биологических наук, директор копвц Здоровое питание// <https://medznate.ru/docs/index-62158.html?page=6> (дата обращения: 29.09.2022).

2. Молчанова, О. П. Основы рационального питания / О.П. Молчанова. - М.: Государственное издательство медицинской литературы, 2016. - 552 с.

3. Баранова, О. Организация рационального питания детей в образовательных учреждениях / О. Баранова. - М.: Бибком, 2017. - 838 с.

@ Алдошина Е.А., Шевцова Е.В.

УДК 796.8

Анисимов Максим Петрович

кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный аграрный университет

bysido2006@yandex.ru

Давиденко Иван Анатольевич

кандидат педагогических наук

Санкт-Петербургский государственный аграрный университет

ivandaviden@gmail.com

МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ АДАПТАЦИЕЙ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В АГРАРНОМ ВУЗЕ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. В данной статье авторами предложена экспериментальная модель управления адаптацией студентов к обучению в аграрном вузе, основой которой являются различные средства физической культуры. В результате внедрения модели в образовательный процесс Санкт-Петербургского аграрного университета успеваемость студентов экспериментальной группы по результатам промежуточной аттестации оказалась выше на 14,4 % по сравнению с контрольной группой. Показатель отчислимости к концу 3 курса обучения студентов экспериментальной группы оказался ниже студентов контрольной группы на 9 %, а среднее количество пропущенных дней из-за болезни за 3 года оказалось на 13 % меньше.

Ключевые слова: физическая культура, средства, управление адаптацией, аграрный вуз, студенты.

Anisimov Maxim Petrovich

candidate of pedagogical sciences

Saint Petersburg State Agrarian University

bysido2006@yandex.ru

Davidenko Ivan Anatolievich

candidate of pedagogical sciences

St. Petersburg State Agrarian University

ivandaviden@gmail.com

THE MODEL OF MANAGING STUDENTS' ADAPTATION TO STUDY AT AN AGRARIAN UNIVERSITY BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE

Annotation. In this article, the authors propose an experimental model for managing the adaptation of students to study at an agricultural university,

which is based on various means of physical culture. As a result of the introduction of the model into the educational process of St. Petersburg Agrarian University, the performance of students in the experimental group, according to the results of intermediate certification, was higher by 14.4% compared to the control group. The expulsion rate by the end of the 3rd year of study of the students of the experimental group was lower than the students of the control group by 9%, and the average number of missed days due to illness over 3 years was 13% less.

Key words: physical culture, means, adaptation management, agricultural university, students.

Исследования многих авторов показывают, что проблема адаптации студентов к образовательной среде вуза имеет важное значение [1]. Студенты-первокурсники с самого начала пребывания в аграрном вузе сталкиваются с принципиально иной системой обучения по сравнению со школьной программой, новыми социальными условиями, возросшими требованиями к самообучению и усвоению больших объемов информации.

Рассматривая явление адаптации, как механизм приспособления функций организма к изменению условий окружающей среды, важно отметить, что данный процесс происходит за счет совокупности физиологических, биохимических, психомоторных и иных реакций, которые приводят к морфофункциональной перестройке организма человека. Поэтому различные физические упражнения являются универсальным средством, позволяющим противостоять возмущающим факторам и обеспечивать поддержание гомеостаза в изменившихся условиях [2, 3].

В ходе обучения в вузе студенты сталкиваются с различными педагогическими и психологическими возмущающими факторами. К основным педагогическим факторам можно отнести социокультурное взаимодействие по модели «студент-педагог», «студент-студент» и другие [4]. Основной целью адаптации к педагогическим факторам воздействия является создание благоприятных условий для проявления студентами индивидуальных личностных качеств, позволяющих проявить научный, творческий, спортивный и иной потенциал обучаемых; обеспечение положительной мотивации к самообучению; создание положительного имиджа аграрной профессии.

Обучение в вузе предъявляет повышенные требования к психологическим качествам студентов. Основными психологическими факторами студентов являются стрессоустойчивость при решении проблем обучения и бытовых проблем (дефицит времени, нарушения режима дня, переезд в другие климатические и бытовые условия, высокие требования к учебным дисциплинам и прочее), положительный эмоциональный настрой на обучение.

Таким образом, все эти факторы приводят к значительным эмоциональным и физическим нагрузкам, что зачастую приводит к переутомлению, снижению успеваемости, общей психофизиологической активности и, как следствие, ухудшению самочувствия и дезадаптации. Особенно остро проблема адаптации стоит перед студентами-первокурсниками. Так, например, начало учебного года часто сопровождается высоким процентом заболеваемости среди студентов первого курса.

Практика показывает, что студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, имеют повышенную резистентность к процессам психического и физического утомления. Они более качественно усваивают учебный материал, налаживают общение со сверстниками, реже пропускают учебные занятия по причине болезни. На основании вышеизложенного нами предложена модель управления адаптацией студентов к обучению в аграрном вузе средствами физической культуры (рис. 1).

Процесс долгосрочной адаптации протекает практически на протяжении всего периода обучения в вузе. Однако наиболее важным этапом формирования навыков обучения и увеличения мотивационного компонента является первый курс. Именно в начале обучения студенты сталкиваются с перестройкой функциональных систем организма с включением физиологических резервов. В это время активно протекают процессы срочной адаптации к значительному нервно-эмоциональному напряжению и физическим нагрузкам, происходит синхронизация процессов нервной и гуморальной регуляции [6]. Поэтому занятия физической культурой и спортом являются необходимым звеном процесса адаптации.

Основной структурной единицей взаимодействия студентов со спортом являются спортивные клубы и секции. Также важным адаптационным механизмом являются плановые учебные занятия по физической культуре. Помимо этого, в вузе организовываются различные физкультурно-спортивные мероприятия, а студенты, отнесенные к специальной медицинской группе здоровья, приобщаются к занятиям физической культурой средствами оздоровительных технологий с учетом индивидуальных особенностей.

Данная модель апробирована на протяжении трех лет и внедрена в образовательный процесс Санкт-Петербургского аграрного университета. В экспериментальную группу (ЭГ) входили студенты 1-3 курса обучения, систематически занимающиеся в спортивных секциях при вузе, в контрольной группе (КГ) студенты посещали только плановые занятия по физической культуре. Объективным критерием оценки эффективности являются показатели успеваемости, отчисляемости и заболеваемости студентов. Так, например, успеваемость студентов ЭГ по результатам промежуточной аттестации оказалась выше на 14,4 % по

сравнению с КГ. Показатель отчисляемости к концу 3 курса обучения студентов ЭГ оказался ниже студентов КГ на 9 %, а среднее количество пропущенных дней из-за болезни за 3 года в ЭГ оказалось на 13 % меньше.

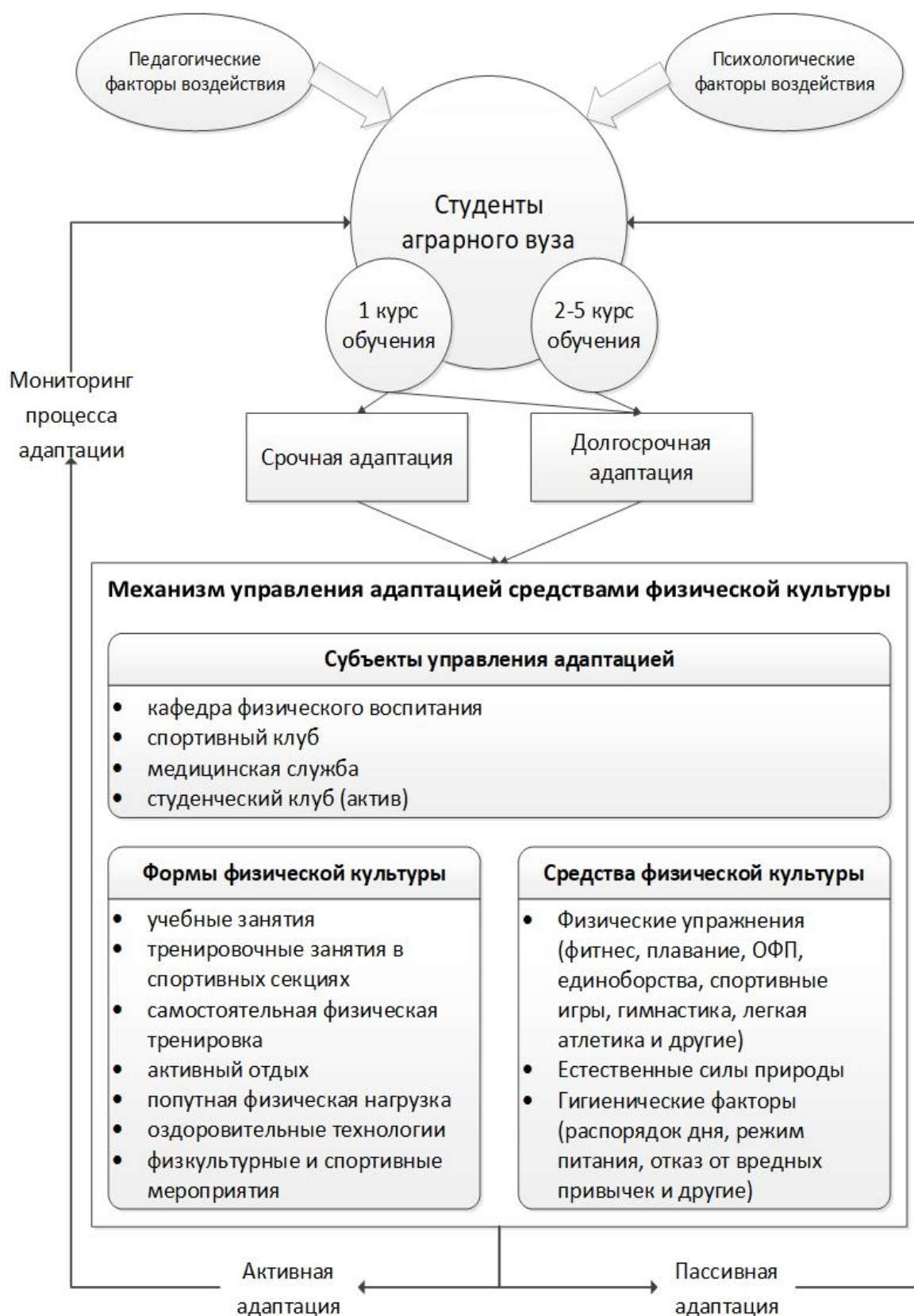


Рис.1. Модель управления адаптацией студентов к обучению

Основной целью данной модели является обеспечение приспособления студентов к процессу обучения в вузе, налаживание взаимодействия студентов и педагогов, а также формирование долгосрочного адаптационного потенциала у студентов [5].

Таким образом, результаты внедрения подтверждают ранее полученные данные о высокой эффективности средств физической культуры для улучшения адаптации студентов аграрного вуза. Студенты, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, имеют более выраженный мотивационный компонент, низкий уровень тревожности, высокий уровень психической и эмоциональной устойчивости. Однако данный вопрос требует дальнейшей проработки и поиска новых путей совершенствования процесса адаптации.

Литература

1. Никифоров, Г.С. Виды психической саморегуляции / Г.С. Никифоров, С. М. Шингаев // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина. – 2014. – Т. 5. – № 1. – С. 92-101.

2. Миронов, В. В. Особенности проведения занятий по физической подготовке с использованием средств психологического воздействия / В. В. Миронов, В. И. Горобец, И. А. Давиденко // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 10. – С. 34-40. – DOI 10.24412/2305-8404-2021-10-34-40. – EDN ADOJCF.

3. Физическая подготовка и физическая культура. Развитие выносливости человека в процессе формирования физической составляющей профессиональной компетентности офицера ракетных войск и артиллерии / Ш. З. Хуббиев, А. Н. Лункин, А. В. Горохов [и др.]. – Санкт-Петербург : Михайловская военная артиллерийская академия, 2013. – 72 с.

4. Фадеев, А. С. Инновационная деятельность педагога в современных условиях / А. С. Фадеев, И. А. Давиденко // Теоретический и практический потенциал современной науки : сборник научных статей. – Москва : Издательство "Перо", 2019. – С. 70-75.

5. Анисимов, М. П. Формирование адаптационного потенциала личности студентов средствами бокса / М. П. Анисимов, А. В. Зайцев // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : Сборник научных трудов. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2018. – С. 376-378.

6. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для эффективной боевой деятельности артиллеристов / А. Р. Труль, Е. В. Мельников, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 290-293.

@Анисимов М.П., Давидеко И.А.

УДК 796.8

Анисимов Максим Петрович*кандидат педагогических наук**Санкт-Петербургский государственный аграрный университет**bysido2006@yandex.ru***Давиденко Иван Анатольевич***кандидат педагогических наук**Санкт-Петербургский государственный аграрный университет**ivandaviden@gmail.com*

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ИЗМЕНЕНИЯ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В СМЕШАННЫХ ВИДАХ ЕДИНОБОРСТВ

Аннотация. В ходе исследования нами проведен анализ построения весовых категорий в основных смешанных видах единоборств, а также предложены основные принципы и критерии их формирования, которыми являются количество и уровень квалификации соревнующихся спортсменов в отдельной весовой категории за последние несколько лет, правила вида единоборств, регламент соревнований, логичность прироста шага весовой категории с определенным коэффициентом прогрессии, а также требования международных спортивных организаций для дальнейшего включения в программу Олимпийских игр.

Ключевые слова: смешанные единоборства, весовые категории, регламент соревнований, тренировочный процесс.

Anisimov Maxim Petrovich*candidate of pedagogical sciences**Saint Petersburg State Agrarian University**bysido2006@yandex.ru***Davidenko Ivan Anatolievich***candidate of pedagogical sciences**St. Petersburg State Agrarian University**ivandaviden@gmail.com*

ANALYSIS OF THE DYNAMICS OF CHANGES IN WEIGHT CATEGORIES IN MIXED MARTIAL ARTS

Annotation. In the course of the study, we analyzed the construction of weight categories in the main mixed martial arts, and also proposed the basic principles and criteria for their formation, which are the number and skill level of competing athletes in a separate weight category over the past few years, the rules of the type of martial arts, competition regulations, logic step gain in the weight category with a certain progression coefficient, as well as the

requirements of international sports organizations for further inclusion in the program of the Olympic Games.

Key words: mixed martial arts, weight categories, competition regulations, training process.

Современный спорт является неотъемлемой частью общественной жизни. В последнее время все большую популярность приобретают различные смешанные виды единоборств. Связано это в первую очередь с тем, что они являются универсальной площадкой демонстрации навыков для всех единоборцев, так как сочетают в себе множество техник, школ и направлений. Поединок проходит с применением ударной и борцовской техники как в стойке, так и в партере.

В спортивных единоборствах соревновательный процесс строится на основе деления по весовым категориям. Исторически этот немаловажный аспект был выделен для того, чтобы уравнивать соперников по возможностям. Но из-за большого многообразия видов смешанных единоборств, различие в весовых категориях имеет свои нюансы, которые оставляют отпечаток как на содержание правил, так и на манеру ведения поединка бойцами.

В ходе исследования нами проводился теоретический анализ научной литературы, правил видов спорта, опрос компетентных специалистов в области смешанных видов единоборств, педагогическое наблюдение за соревновательным и тренировочным процессом.

Поединки в смешанных видах единоборств отличаются значительным противоборством и в большинстве рассматриваемых видов подразумевают полный контакт. Поэтому разграничение спортсменов по весовым категориям является системообразующей задачей, так как спортсмен, имеющий преимущество в весе, может с большей вероятностью реализовать свой технико-тактический потенциал [1]. Известно, что от веса спортсмена зависит как сила удара, так и сила тяги при выполнении бросков [2, 3]. Особое преимущество габариты спортсменов дают при борьбе в партере.

Логическая структура взаимосвязи весовых категорий в смешанных видах единоборств позволяет создать равные возможности для большинства спортсменов. Также важным фактором выбора весовой категории является преемственность построения весовых категорий с определенным шагом (коэффициентом) при переходе спортсменов из одной возрастной группы в другую [1, 4].

В основу нашего анализа мы заложили объективную и логически связанную структуру деления по весовым категориям и рассмотрели ее на примере наиболее известных смешанных видов единоборств в возрастной группе старше 18 лет: боевое самбо, смешанное боевое единоборство (ММА), рукопашный бой, универсальный бой, джиу-джитсу, панкратион, армейский рукопашный бой (рис. 1).

Каждый из этих видов по-своему уникален и имеет отличительные черты, которые отчетливо прослеживаются в структуре весовых категорий. Изучив и подробно разобрав правила, мы пришли к выводу, что различие наблюдается как в количестве, так и в числовых показателях отдельного вида смешанных единоборств. В единоборствах условно все весовые категории можно разделить на три подкласса: легкие, средние и тяжелые.

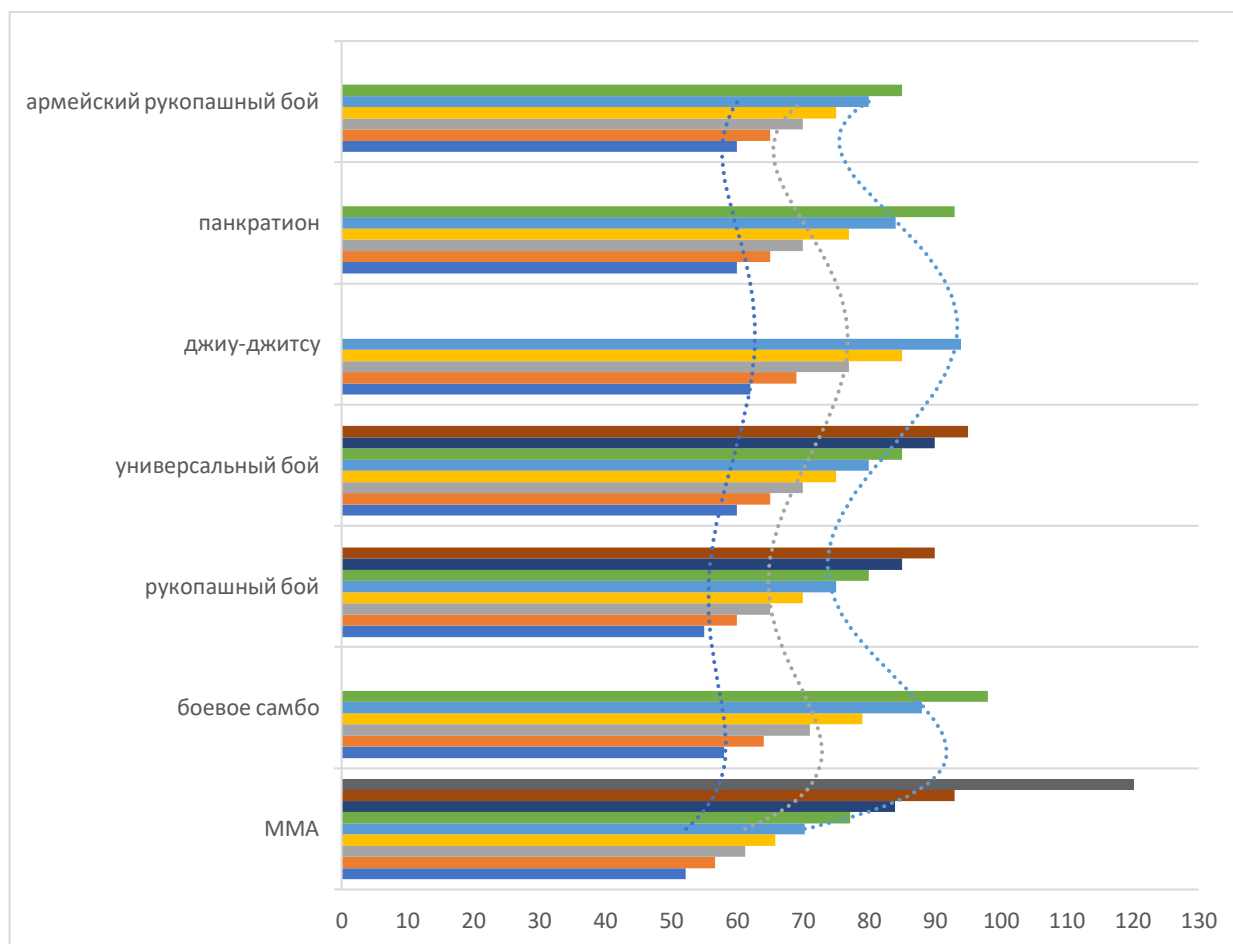


Рисунок 1. Динамика изменения весовых категорий в смешанных видах единоборств

Поединки в легких весовых категориях отличаются высокой скоростью, техничностью и пользуются неизменным успехом среди зрителей, а спортсмены более подвижны по сравнению с бойцами средних и тяжелых весовых категорий [5]. В данных весовых категориях выступают спортсмены, вес которых условно варьируется в пределах от 52 до 70 килограмм. Границы минимального и максимального числового значения легких весовых категорий существенно отличаются в предложенных видах смешанных единоборств. К примеру, обладателем самой легкой весовой категории является ММА – до 52,2 кг, за ним следом идут рукопашный бой – до 55 кг, боевое самбо – до 58 кг, армейский рукопашный бой и универсальный бой – до 60 кг, а замыкает данный список джиу-джитсу – до 62 кг. Что касается промежуточной легкой

весовой категории, то не каждый вид смешанных единоборств содержит данный параметр. Так, например, рукопашный бой в структуре своих весовых категорий имеет один промежуточный вес – до 60 кг. Верхний предел легких весовых категорий в четырех видах смешанных единоборств полностью совпадает: рукопашный бой, универсальный бой, армейский рукопашный бой, панкратион, вес спортсменов которых не должен превышать 65 кг. В боевом самбо верхняя граница легкой весовой категории численно равна 64 кг, а в ММА - 65,8 кг. Обладателем самой большой легкой весовой категории является джиу-джитсу – до 69 кг. Таким образом, видно, что в различных смешанных видах единоборств присутствует от 2 до 5 легких весовых категорий с шагом 3-7 кг между ними.

Средние весовые категории. Спортсмены данного подкласса выделяются сочетанием высоких скоростно-силовых показателей и широким технико-тактическим арсеналом, поэтому поединки зачастую заканчиваются досрочно как в стойке, так и в партере. Вес бойцов-средневесов должен примерно соответствовать пределам от 70 до 85 кг. Исходя из анализа средних весовых категорий смешанных единоборств, можно сделать вывод, что все виды имеют 3-4 средних весовых категории с шагом 5-8 кг за исключением джиу-джитсу, где в данный весовой диапазон попадает только две весовых категории до 77 кг и до 85 кг. Нижняя граница средней весовой категории в четырех видах смешанных единоборств одинакова – до 70 кг, среди них – панкратион, армейский рукопашный бой, универсальный бой, рукопашный бой. В боевом самбо первый средний вес равен 71 кг, а в ММА - 70,3 кг. Рукопашный бой и универсальный бой имеют в структуре своих весовых категорий по два промежуточных средних веса до 75 кг и до 80 кг.

Тяжелые весовые категории. Спортсмены данного подкласса являются наиболее популярными среди зрителей, так как большинство поединков в этом подклассе заканчиваются нокаутами или техническими нокаутами. Вес бойцов тяжелых весовых категорий варьируется в пределах от 85 до 120 кг. Самое большое значение весовой категории среди всех видов смешанных единоборств имеет смешанное боевое единоборство – до 120,2 кг. Структура тяжелых весовых категорий также подразумевает наличие абсолютных весовых категорий без ограничения верхнего значения: армейский рукопашный бой – свыше 85 кг, рукопашный бой – свыше 90 кг, панкратион – свыше 93 кг, джиу-джитсу – свыше 94 кг, универсальный бой – свыше 95 кг, боевое самбо – свыше 98 кг, ММА – свыше 120,2 кг. Объективно можно утверждать, что почти каждый вид смешанных единоборств имеет промежуточную тяжелую весовую категорию: рукопашный бой – до 90 кг, панкратион и ММА – до 93 кг, джиу-джитсу – до 94 кг, универсальный бой – до 90 и 95 кг, боевое самбо – до 88 и 98 кг.

Проведенный нами анализ указывает, что все виды смешанных единоборств содержат в себе отличную друг от друга структуру деления по весовым категориям, что несомненно оставляет свой отпечаток как на тренировочном, так и на соревновательном процессе. По нашему мнению, обоснование границ весовых категорий в смешанных единоборствах требует единого системного подхода и должно учитывать следующие критерии: количество и уровень квалификации соревнующихся спортсменов в отдельной весовой категории за последние несколько лет, правила вида единоборств, регламент соревнований, логичность прироста шага весовой категории с определенным коэффициентом прогрессии, а также требования международных спортивных организаций для дальнейшего включения в программу Олимпийских игр.

Литература

1. Апойко, Р. Н. Обоснование границ весовых категорий борцов как системотехническая задача / Р. Н. Апойко, Б. И. Тараканов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 7(113). – С. 18-23.
2. Давиденко, И. А. Классификация базовых приемов и технических действий в боевом самбо / И. А. Давиденко // Современные тенденции развития физической культуры и спорта : Статьи Межвузовской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 12–14 января 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий, 2021. – С. 46-53.
3. Давиденко И.А. Показатели эффективности комбинаций ударной и борцовской техники в боевом самбо / И. А. Давиденко, А. Э. Болотин, А. Р. Труль, А. С. Фадеев // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 5. – С. 89-95.
4. Давиденко, И. А. Экспериментальное обоснование методики силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов боевого самбо в подготовительном периоде / И. А. Давиденко, А. Р. Труль // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 106-109.
5. Пронин, Е.А. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / Е. А. Пронин, М. П. Анисимов, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 312-315.

@Анисимов М.П., Давиденко И.А.

УДК 796

Анцыперов Владимир Викторович
доктор педагогических наук, профессор
ua4ahp@yandex.ru

Рябухина Татьяна Ивановна,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель
Плетцер Светлана Владимировна
старший преподаватель
Волгоградский государственный аграрный университет
ua4ahp@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕСОМ НА УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК ВОЛГОГРАДСКОГО ГАУ

Аннотация. В данной статье изучается эффективность современных фитнес технологий на состояние физической подготовленности у студенток аграрного университета. Показано, что девушки, занимающиеся фитнесом, имеют недостаточный уровень развития силовых и скоростно-силовых способностей. Все это требует пересмотра направленности существующих занятий, позволяющих повысить интерес студентов к занятиям физическими упражнениями, активизировать двигательную активность, тем самым способствовать повышению уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: студентки аграрного университета, фитнес, физические качества, физическая подготовленность.

THE INFLUENCE OF FITNESS ON THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF AGRICULTURAL STUDENTS

Antsyperov Vladimir Viktorovich
doctor of pedagogical sciences, professor
ua4ahp@yandex.ru

Ryabukhina Tatyana Ivanovna
candidate of Pedagogical Sciences, senior Lecturer
Pletzer Svetlana Vladimirovna
senior Lecturer
Volgograd State Agrarian University
ua4ahp@yandex.ru

Abstract. This article examines the effectiveness of modern fitness technologies on the state of physical fitness of female students of the Agrarian University. It is shown that girls engaged in fitness have an insufficient level of

development of strength and speed-strength abilities and this requires a revision of the orientation of existing classes.

Keywords: agricultural university students, fitness, physical qualities.

В настоящее время одним из популярных видов занятий среди студенческой молодежи является фитнес [1,5,6]. Появление современных двигательных видов оздоровительной физической культуры связано с интенсивным развитием физкультурно-оздоровительной работы и с возникновением и ростом фитнес-индустрии, где создаются новые направления фитнеса и различные фитнес-технологии, имеющие свою специфику [2,3,7]. Это способствовало внедрению учебных занятий оздоровительного фитнеса и в студенческую среду. Такие тренировки являются средством поддержания и укрепления уровня здоровья, физической и умственной работоспособности студентов вуза. Подобные занятия формируют у студенток привычку к физической активности, приобщение к здоровому образу жизни [1,2,4,5]. Современный фитнес и разнообразие его направлений набирают все большую популярность и становятся для людей хорошим средством для активного образа жизни.

Фитнес включает в себя учебные занятия по прикладной физической культуре в вузе, обучает студенток правильному и сбалансированному питанию, заботу о своем физическом и духовном состоянии.

Занятия фитнесом очень важны для студенческой молодежи. Это связано с тем, что значительная часть времени молодых людей связана с малоподвижным образом жизни. А это, как известно, приводит к гиподинамии и способствует нарушению функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного, респираторного тракта и др. [5,6,8].

Чаще всего осанка находится в неправильном положении, что ухудшает состояние здоровья [3,5]. Вследствие этого мышцы лишаются жизненно необходимой нагрузки, постепенно атрофируются. В итоге это приводит к снижению функциональных возможностей человека и различным заболеваниям.

Специфика фитнеса состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других средств, направленных на улучшение здоровья, укреплению систем организма и коррекции недостатков физического развития [1].

Организация процесса физического воспитания в вузе в рамках учебного процесса, на наш взгляд, должна соответствовать современным требованиям общества и удовлетворять потребности студенток.

Цель исследования – оценка эффективности занятий фитнесом на состояние физической подготовленности у девушек-студенток аграрного университета.

Методика и организация исследования. Оценка состояния физической подготовленности девушек проводилась с помощью специально подобранных тестов, таких как прыжки на скакалке за 1 минуту, подъем – и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Полученные результаты были переведены в шкалу порядка и представлены в виде баллов. Всего в исследованиях приняло участие 80 девушек - студенток с 1 по 3 курсы всех факультетов Волгоградского ГАУ, занимающихся оздоровительным фитнесом.

Результаты исследования и их обсуждение. В начале исследования был проведен сравнительный анализ физической подготовленности студенток с 1 по 3 курсы, активно занимающиеся фитнесом. Результаты представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1

Сравнительные результаты физической подготовленности студенток аграрного университета

Тесты Курсы	Прыжки на скакалке за 1 мин., баллы	Подъем и опускание туловища из положения лежа, баллы	Сгибание рук в упоре лежа, баллы
1 курс (n=16)	3,2±0,3	3,3±0,5	2,6±0,4
2 курс (n=44)	3,6±0,1	3,0±0,2	2,4±0,2
3 курс (n=19)	3,5±0,3	2,0±0,3	2,3±0,4
Разница, %	$\Delta_{1-2}=12,5$ $\Delta_{1-3}=9,4$ $\Delta_{2-3}=-2,8$	$\Delta_{1-2}=9,1$ $\Delta_{1-3}=-39,4$ $\Delta_{2-3}=-33,3$	$\Delta_{1-2}=-7,7$ $\Delta_{1-3}=11,5$ $\Delta_{2-3}=-4,2$
t	t ₁₋₂ =1,21 t ₁₋₃ =0,61 t ₂₋₃ =0,51	t ₁₋₂ =0,56 t ₁₋₃ =2,23 t ₂₋₃ =2,77	t ₁₋₂ =0,14 t ₁₋₃ =0,53 t ₂₋₃ =0,44
p	P ₁₋₂ > 0,05 P ₁₋₃ > 0,05 P ₂₋₃ > 0,05	P ₁₋₂ > 0,05 P ₁₋₃ < 0,05 P ₂₋₃ < 0,05	P ₁₋₂ > 0,05 P ₁₋₃ > 0,05 P ₂₋₃ > 0,05

Сравнительный анализ показал, что все студентки с 1-3 курсов примерно равны по показателям, характеризующим уровень проявления скоростно-силовых способностей. При этом следует отметить, что девушки продемонстрировали невысокий уровень развития у них данного качества. Если студентки 1 курса за выполнение этого теста получили в среднем 3,2±0,3 балла, то 2 курса – 3,6±0,1 балла, а 3 курса – 3,5±0,3

балла. Разница между результатами составила от – 2,8 балла до 12,5 баллов. Различия между средними арифметическими статистически не значимы ($p > 0,05$).

Незначительные различия установлены и по тесту, связанного со сгибанием и выпрямлением рук в упоре лежа.

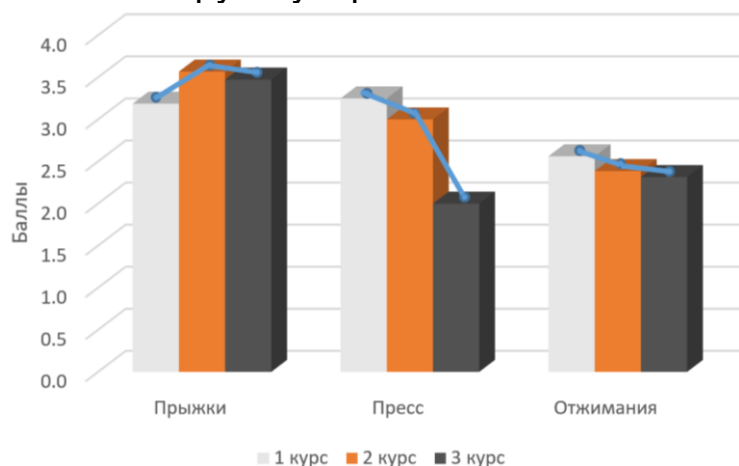


Рисунок 1 – Показатели развития физических способностей студенток аграрного университета

Разница между результатами была минимальной и при этом достаточно низкой и варьировала от $2,3 \pm 0,4$ балла до $2,6 \pm 0,4$ балла, что указывает на низкий уровень проявления силовых способностей мышц рук. По всей видимости этот тест представляет для них серьезные трудности и редко используется в тренировочных занятиях.

Более значимые изменения отмечены у студенток при выполнении теста «Подъем и опускание туловища из положения лежа», характеризующий скоростно-силовые способности мышц туловища и ног. Из таблицы видно, что, несмотря на невысокий результат, эти показатели от курса к курсу снижаются. Если студентки 1 курса за этот тест в среднем получили $3,3 \pm 0,5$ балла, то девушки 2 курса – $3,0 \pm 0,2$ балла, а 3 курса – $2,0 \pm 0,3$ балла. Различия между средними арифметическими значениями статистически достоверны при 5% уровне значимости. Это можно объяснить тем, что студентки 3 курса мало занимаются развитием данной группы мышц, а также не посещают занятия по физической культуре или ходят с пропусками занятий.

Выводы. Студентки аграрного университета, занимающиеся фитнесом, имеют средний и ниже среднего показатели развития силовых качеств.

Установлена преимущественная направленность фитнес тренировок, построенных на недостаточном использовании в занятии упражнений силовой и скоростно-силовой направленности.

Решение обозначенной проблемы требует поиска, разработки и применения новых, более эффективных средств и методов, позволяющих повысить интерес студенток к элективным курсам по физической культуре в вузе, активизировать двигательную деятельность, тем самым

способствовать повышению уровня развития основных физических качеств.

Таким образом, для повышения мотивационной сферы к занятиям физической культуры и регулярности посещения занятий, что особенно важно в период обучения в вузе, необходимо: во-первых – разработать разнообразные комплексы и программы занятий с использованием различных фитнес направлений силового характера; во-вторых – контрольное и текущее тестирование проводить в виде соревнований по общей физической подготовке с последующим награждением лучших студенток внутри каждого факультета.

Литература

1. Аникиенко, Ж.Г. Особенности влияния средств фитнеса на физическую подготовленность, физическое развитие и функциональное состояние девушек / Ж.Г. Аникиенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 10 (92). - С. 10-16.

2. Базилевич, М. В. Организация спортивно ориентированного физического воспитания студентов на основе избранного ими вида спорта // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 5. - С. 27.

3. Георгиева, Н.Г. Влияние фитнес систем на формирование мотивации к занятиям физической культурой подростков специальной медицинской группы // 2013. – № 5 (38). – С. 59–63.

4. Иванова, С.Ю. Особенности занятий физической культурой и спортом студентов, начинающих обучение в вузе // Альманах современной науки и образования. – 2011. – № 2. – С. 83-84.

5. Лисицкая, Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: вчера, сегодня, завтра. – М.: 2000. – 24 с.

6. Сиднева, Л.В. Алексеева Е.П. Фитнес для детей и подростков. – М.: 1997. – 40 с.

7. Федоров, В.В., Мещанская Е.А., Кутузова Е.А. Состояние физической культуры и спорта среди студентов вузов России и меры по их улучшению // Физическая культура и спорт Верхневолжья. – 2013. – № 6. - С. 53-55.

8. Южакова, Н.В. Использование фитнес-программ в практике физического воспитания студенток / Н. В. Южакова, Е. П. Удалова // Молодой ученый. – 2016. – № 3 (107). - С. 1037-1040. — URL: <https://moluch.ru/archive/107/25514/> (дата обращения: 21.10.2022).

@ Анцыперов В.В., Плетцер С.В.

УДК 796.8

Асоев Руслан Расулджонович

Студент

*Кубанский государственный аграрный
университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар*

asoev.ruslan@mail.ru

Клименко Андрей Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент

*Кубанский государственный аграрный
университет имени И.Т. Трубилина», г. Краснодар*

klimenkoa71@mail.ru

ЕДИНОБОРСТВА ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ НАУЧНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ: СИММЕТРИЯ, АСИММЕТРИЯ, ДИССИММЕТРИЯ, БИНАРНЫЕ ОППОЗИЦИИ

Аннотация. В статье рассмотрены боевые искусства и их основные понятия. Проведено сравнение спортивной и научной терминологии. Осуществлена попытка соотнести математические термины симметрия, асимметрия и диссимметрия и лингвистический термин бинарные оппозиции с понятиями, используемыми в единоборствах. Сделаны выводы об их взаимосвязи.

Ключевые слова: Симметрия, асимметрия, бинарная оппозиция, единоборства, диссимметрия.

Asoev Ruslan Rasuljonovich

Student, Kuban State Agrarian University

Named after I.T. Trubilin, c.Krasnodar

asoev.ruslan@mail.ru

Klimenko Andrey Alexandrovich

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor Kuban State Agrarian University

Named after I.T. Trubilin, c.Krasnodar

Klimenkoa71@mail.com

MARTIAL ARTS THROUGH SCIENTIFIC TERMINOLOGY: SYMMETRY, ASYMMETRY, DISSYMMETRY, BINARY OPPOSITIONS

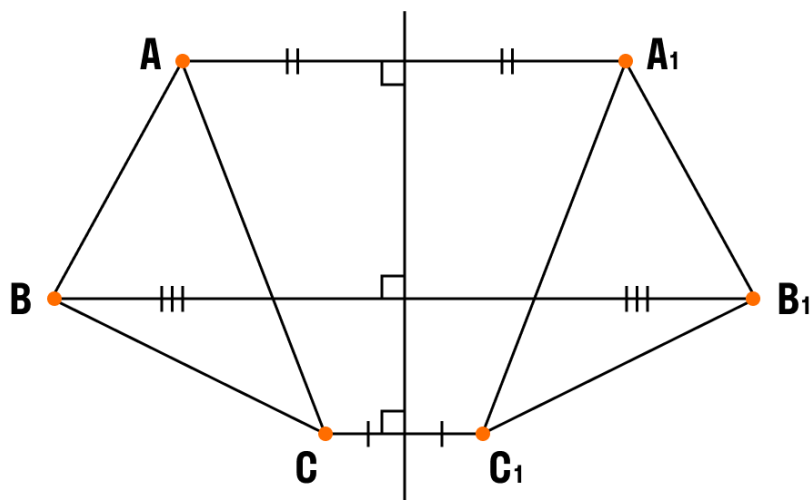
Abstract. The article discusses martial arts and their basic concepts. A comparison of sports and scientific terminology is carried out. An attempt is made to correlate the mathematical terms symmetry, asymmetry and dissymmetry and the linguistic term binary oppositions with the concepts used in martial arts. Conclusions are drawn about their relationship.

Keywords: Symmetry, asymmetry, binary opposition, martial arts, dissymmetry.

Если мы рассмотрим боевые искусства как один из способов найти баланс и равновесие, необходимые, кудо, ушу, тхэквондо и другие. Под религиозно-философской основой боевых искусств принято понимать, что единоборства в

для правильного поединка и отлаженных движений, мы можем заметить, что это перекликается с понятием, казалось бы, далеким от спорта, а именно, с симметрией. В статье будут осуществлена попытка связать единоборства с другими науками, применяя единую терминологическую базу.

Симметрия — соответствие, неизменность, или равновесие, которые проявляются при каких-либо изменениях, например, положения, энергии, информации. Сферическая симметрия тела означает, что его внешний вид не изменится, если его вращать, а двусторонняя симметрия говорит о том, что правая и левая сторона выглядят одинаково [3]. Симметрия – это математический термин, однако он применяется к искусству, биологии, химии, религиям и верованиям и даже социальным отношениям. Симметрия и гармония – это основы мироздания и важнейшие принципы в восточных единоборствах.



Симметричные фигуры. Источник: онлайн-школа Skysmart.

Симметрия отражения, присущая человеку, позволяет ориентировать положения тела и его движения относительно плоскости. Также, тело может быть симметрично ориентировано в пространстве относительно определенных направлений. Существует несколько типов симметрии, и обычно их можно описать при помощи символов, картинок или слов. Например, простые симметрии применимы к китайскому боевому искусству тайцзицюань (T'ai Chi Chuan) [4]. Симметричные положения тел относятся к числу явлений, которые могут быть выражены на примере движения парных конечностей, в которых их траектории симметричны относительно плоскости тела.

Симметризация — это многозначительный термин, но примени к теме статьи, ее можно рассматривать как процесс выравнивания проявления способностей левой и правой сторон тела при сохранении доминирования одной. Считается, что симметризация может иметь положительный эффект на результаты спортивных соревнований в рамках единоборств, так она способствует развитию техник броско и ударов и поможет реализовать различные стратегии и тактики боя.

Приставка “а” отрицает смысл существительного симметрия [5]. Поэтому асимметрия характеризует внешний вид тел, которые при вращении или при разделении напополам не поддаются определенной закономерности или не являются отражением второй половины. В природе, ассиметричны внутренние органы человека и других живых существ. Диссимметрия – отсутствие соразмерности отдельных частей, нарушенная или неполная симметрия. Этот термин не так категоричен, как асимметрия, так как общее равновесие объекта утрачивается не полностью.



Рис. 4.13. Диссимметрия



Рис. 4.14. Асимметрия

Источник: студия ISaloni, Симметрия и асимметрия: рисунки

В контексте боевых искусств асимметрия и диссимметрия могут трактоваться как совмещение двух боевых приемов, например, ударов или стоек, которые не являются "зеркальным отражением" друг друга, но при этом объединены исполнителем в одну законченную последовательность.

Бинарная оппозиция рассматривается как универсальный инструмент определения мира, при котором одновременно рассматриваются два противоположных понятия [7]. Обычно, одно из понятий утверждает какое-либо качество, а другое его отвергает или противопоставляет этому качеству оппозицию по значению. Термин был введен лингвистом Н. С. Трубецким в XX веке, в то время как корни бинарных оппозиций восходят к работам Платона и Аристотеля. Умение различать бинарные оппозиции считается одним из основных признаков

рационального мышления. Наиболее распространенными примерами таких оппозиций являются добро – зло, счастье – несчастье, близкое – далекое.

По отношению к единоборствам, бинарная оппозиция не то чтобы применяется как термин, скорее, с помощью него можно описывать элементы, им присущие. К примеру, движение правой или левой руки, шаг вперед или назад, удар или наклон, бросок/выпад или оборона. Концептуальность и абстрактность таких понятий влияет на использование термина, им нельзя описать конкретный физический предмет, зато можно объяснить действия или движения, которые используют спортсмены.

На основании анализа терминологии, относящейся к разным областям науки, были сделаны некоторые выводы.

Во-первых, научные термины, такие как симметрия, асимметрия и бинарные оппозиции, могут быть успешно применимы к спорту, а именно, к боевым искусствам.

Во-вторых, можно отметить, что термины в большинстве случаев применяются для описания, объяснения или обучения спортсменов. Они не означают приемы, стойки или физические объекты из-за своего абстрактного значения.

В-третьих, как показывают некоторые исследования, например, как отмечает J.G. Harries в своей работе о восточных единоборствах, понятие симметрии наиболее удачно среди подборки терминов, упомянутых в статье, применяется к движениям и позам человека. Особенно применимо понятие “симметрия движений” к парным конечностями (рукам и ногам).

В-четвертых, как показал анализ терминов асимметрия и диссимметрия, эти понятия практически идентичны семантически, за исключением незначительных моментов. Конкретнее, асимметрия означает отсутствие симметрии, а диссимметрия подразумевает нарушение или неполноту симметрии. С точки зрения применимости понятия к боевым искусствам, это практически не имеет значения.

Наконец, было выяснено, что нишей для дальнейшего исследования может послужить понятие “бинарные оппозиции” в связке с каким-то конкретным или несколькими видами боевых искусств, потому что как русскоязычных, так и англоязычных источников информации, подробно раскрывающих данную тему, найдено не было. Предположения о связи единоборств и бинарных оппозиций были приведены в последнем разделе исследования.

Литература

1. Тарас А. Е., Боевые искусства: 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада, Минск, 1996.

2. Интернет–источник – Энциклопедия “Кругосвет”
(https://www.krugosvet.ru/enc/sport/BOEVIE_ISKUSSTVA.html), дата обращения 20/10/2022.

3. Интернет-источник – сборник словарей и энциклопедий Академик
(<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/5363>), дата обращения 20/10/2022.

4. J. G. HARRIES. Research Centre for Movement Notation, Faculty of Visual and Performing Arts, Tel Aviv University, Computers Math. Applic. Vol. 17, No. 4-6, pp. 827-835, 1989.

5. Интернет-источник – Проект SYL.ru, закрытая социальная сеть и одно из масштабных информационных интернет-изданий –
(https://www.syl.ru/article/199463/new_что-такое-simmetriya-i-asimmetriya#image880837), дата обращения 20/10/2022.

6. Геологический словарь в 2-х томах. — М. Недра. Под редакцией К. Н. Паффенгольца и др., 1978.

7. Бинарные оппозиции в лингвокультурологическом сознании. Р. А. Агава, 2022. — № 11 (406). — С. 73-75.

@Асоев Р.Р., Клименко А.А.

УДК: 378

Ахапкин Василий Николаевич

Кандидат педагогических наук

ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, Москва

333vas@mail.ru

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ РГАУ МСХА, СРЕДСТВАМИ СФП ИЗ БОКСА

Аннотация. В статье описан опыт использования средств специальной подготовки боксеров на занятиях физической культурой со студентами; отражена эффективность применения данного подхода для развития координационных способностей.

Ключевые слова: базовая физическая культура, бокс, координационные способности.

Ahapkin Vasily Nikolaevich

Candidate of Pedagogical Sciences

FSUE VO RGAU-Moscow State Agricultural Academy named after

K.A. Timiryazev, Moscow

333vas@mail.ru

DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS OF THE RSAU OF THE MINISTRY OF AGRICULTURE, BY MEANS OF SFT FROM BOXING

Abstract. The article describes the experience of using the means of special training of boxers in physical education classes with students; reflects the effectiveness of this approach for the development of coordination abilities.

Keywords: basic physical education, boxing, coordination abilities.

Организация занятий по дисциплине «Базовая физическая культура» требует поиска новых форм и средств работы со студентами. Традиционный подход в преподавании предмета опирается на контрольно-нормативную схему ведения занятий. По завершении блока подготовки, нашим подопечным необходимо сдать тестовые упражнения для определения прогресса в развитии основных физических качеств [6]. При этом состав контрольных испытаний год от года не меняется, и программа учебной подготовки зачастую имеет линейный характер. Опираясь на теоретические положения концепции телесно-двигательной активности, методику преподавания бокса в высших учебных заведениях, а также личный педагогический опыт, мы сделали попытку, во-первых,

дополнить имеющуюся учебную программу и внедрить в учебный процесс со студентами специфические средства физической подготовки боксеров [1,3]. Во-вторых, используя модель специально подобранных упражнений, добиться развития координационных способностей студентов, поскольку считаем, что данное качество достаточно односторонне реализуется на занятиях, а уровень его прогрессирования практически не измеряется.

В качестве опытной группы для проведения исследования были выбраны юноши студенты второго курса факультета «Зоотехнии и биологии» РГАУ МСХА им. Тимирязева в количестве 28 человек. В период с 20.10 по 20.11 2021 года занятия физической культурой (два раза в неделю) с данным контингентом были дополнены специальными упражнениями и игровыми заданиями из бокса. На первом и последнем занятиях учебного цикла проводилось тестирование. Отметим, что специализированная подготовка по формированию «технической школы бокса» не выполнялась, поскольку данные задачи не входили в круг интересов нашего исследования.

Специальные учебно-тренировочные средства были введены во все три части занятия. В вводно-подготовительную часть вошли:

- прыжки через скакалку (обычные, с ускорениями по 10 сек, со сменой ритма, с двойным оборотом, на одной ноге, попеременно на двух ногах, с передвижением вперед и назад);
- подскоки с чеканкой теннисного мяча (одной рукой, поочередно руками, со сменой ритма, с поворотами через сторону);
- специальные общеразвивающие упражнения (наклоны под разноименный шаг, выпады с поворотом прямых рук, махи со скрестным движением рук и др.).

В основной части занятия были использованы следующие развивающие задания:

- комплексная работа с координационной лестницей 8 метров (сочетание передвижений на скачках, «челноках» вперед и назад, сайд степах);
- вращения на месте вокруг своей оси с максимальной частотой движения и последующей остановкой через 30 сек.;
- подскоки на тракторной шине D 135 см (со сменой ритма, с поворотами корпуса, со сменой впередистоящей ноги, в сочетании с движениями рук);
- с партнером: уклоны от брошенного теннисного мяча;
- удержание динамического равновесия на одной ноге, стоя на гимнастической полусфере (то же с поворотами подскоком и в сочетании с движениями рук).

В заключительной части занятия давались специальные игровые задания и подвижные игры, такие как: «петушиные бои», «салки ногами», «удержи дистанцию», «осаль плечо-корпус», «не коснись канатов» и др.

Используемая на занятиях со студентами программа активно задействовала сенсорно-моторный и моторно-вегетативный аппарат регуляции движений. Среди координационных способностей, получивших развитие на занятиях, были следующие: точность одиночного движения, реакция на движущийся объект, динамическое проявления вестибулярной устойчивости, чувство ритма, чувство дистанции, ориентирование в пространстве, точность регулирования динамических характеристик движений [2].

Для оценки эффективности учебных занятий с применением элементов специальной подготовки боксеров, были выбраны три упражнения, подчеркнувшие прогресс в развитии координационных способностей студентов [5]. Результаты исследования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Сравнительная характеристика координационных способностей студентов

№	Тестовое задание	Координационная способность	Результат	
			сентябрь	октябрь
1.1	Комплексная работа с координационной лестницей 8 м. (сек)	Точность регулирования динамических характеристик движений	23 ± 3,6 с ошибками	12±2,7 без ошибок
2.2	Подскоки с чеканкой теннисного мяча с поворотом за 1 мин. (кол-во раз)	Точность одиночного движения, чувство ритма	45±9 потеря мяча 3-7 раз	86±12 потеря мяча 2-3 раза
3.3	Вращения на месте вокруг своей оси с максимальной частотой движения и последующей остановкой через 30 сек. (число студентов не выполнивших задание)	Динамическое равновесие, вестибулярная устойчивость	Сошел с места \ не устоял на опоре после остановки (21 из 28)	Сошел с места \ не устоял на опоре после остановки (3 из 28)

По всем показателям развития координационных способностей мы наблюдаем явный прогресс. Результативность выполнения студентами первого и второго задания повысилась вдвое. Если третье тестирование при первичном замере смогли выполнить правильно и до конца только четверть испытуемых, то на контрольном этапе почти все студенты.

Таким образом, мы можем констатировать, что предложенная учебно-тренировочная модель с применением средств специальной физической подготовки боксеров является эффективным средством развития координационных способностей студентов на занятиях физической культурой, а также повышает интерес к предмету и вносит разнообразие в учебный процесс.

Литеартура:

1. Ахапкин В.Н. Начальная спортивная подготовка школьников 10-12 лет с целью отбора и ориентации в виды спорта скоростно-силовой направленности: дис. ...канд. пед. наук М., 45-47 стр.
2. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
3. Малинин А.Н. Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи с использованием средств бокса // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2018. №2. С. 66-67.
4. Остьянов, В. Н. Бокс : обучение и тренировка / В. Н. Остьянов ; И. И. Гайдамак. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 240 с.
5. Поздеева Е.А., Власова О.П., Ахапкин В.Н., Коричко Ю.В. Совершенствование координационных способностей студентов аграрного вуза средствами психологической поддержки // Теория и практика физической культуры. 2021. № 9. С. 62-63
6. «Физическая культура студентов в техническом вузе» / Под ред. проф. М.М. Колокольцева, ст. препод. Е.А. Койпышевой. – Иркутск: ИРНИТУ, 2015. – 335 с. – (Учебное пособие).

@ Ахапкин В.Н.

УДК 37.037

Березинская Наталия Алексеевна
старший преподаватель кафедры физической культуры
ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева
Бархатова Людмила Александровна
ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА имени К. А. Тимирязева
natashabrz@rambler.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ САМОДИАГНОСТИКИ ПРИ АТТЕСТАЦИИ ПО БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Аннотация: В статье представлена методика приема контрольных нормативов по дисциплине базовая физическая культура в дистанционном формате с применением самотестирования. Проанализированы результаты успешности итоговой аттестации, полученные при очном и дистанционном обучении.

Ключевые слова: успеваемость, дистанционное обучение, физическая подготовка, частота сердечных сокращений.

Berezinskaya Natalia Alekseevna
Senior Lecturer of the Department of Physical Culture
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
RGAU-MSHA named after K. A. Timiryazev
Barkhatova Ludmila Aleksandrovna
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
RGAU-MSHA named after K. A. Timiryazev
natashabrz@rambler.ru

USING SELF DIAGNOSIS ELEMENTS WHEN CERTIFIED IN BASIC PHYSICAL EDUCATION

Annotation: The article presents a methodology for receiving control standards for the discipline of basic physical culture in a remote format using self-testing. The results of the success of the final certification obtained in full-time and distance learning are analyzed.

Keywords: academic performance, distance learning, physical training, heart rate

Предметом исследования является введение в практику занятий в дистанционном режиме дневника само обследования. А так же сравнение уровня успеваемости студентов при очном и дистанционном обучении по базовой физической культуре.

Объектом исследования являются показатели успеваемости студентов по данной дисциплине за один учебный год, при очном и дистанционном обучении, в связи с самоизоляцией.

Субъект исследования – студенты 1, 2 и 3 курсов дневного отделения.

Программа по Базовой физической культуре предусматривает регулярные практические занятия, которые поддерживают уровень физической подготовки и готовят студентов к сдаче нормативов и непосредственное выполнение каждый семестр контрольных нормативов по пяти физическим качествам (выносливость, силовые способности, быстрота, гибкость, ловкость). Это позволяет статистически анализировать эффективность данных занятий [1]

Любое дистанционное обучение предполагает большой объем самостоятельной работы. Для контроля уровня физической подготовки при выполнении самостоятельной работы и проведения итоговой аттестации были подобраны тесты, индексы и нормативы, позволяющие студентам комплексно оценить уровень своего физического состояния на конкретный момент времени [2]. Кроме стандартных нормативов определения уровня развития основных физических качеств, было предложено выполнить дополнительное тестирование по развитию психологических и физических качеств. Введение данных тестов расширило знания студентов в области физической культуры. Практический материал состоял из 3 разделов: определение антропометрических данных, определения развития систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной системы и т.д.), определение развития физических качеств.

Дневник самоконтроля, который был скорректирован для студентов с учетом их опыта в образовательном процессе высшей школы. В зависимости от года обучения, увеличивался объем проводимых тестов и их сложность. Основными критериями выбора показателей самоконтроля и нормативов были [3]:

1. Простота выполнения;
2. Информативность;
3. Наличие четкой шкалы оценки;
4. Возможность выбора норматива;
5. Доступность выполнения при ограничениях по состоянию здоровья.

Для исследования статистических данных по успеваемости студентов были выбраны учебные группы основного отделения институтов Садоводства и ландшафтной архитектуры и Экономики и управления АПК. Результаты представлены в таблице 1. Графическое сравнение результатов успеваемости институтов СИЛА и ИЭУ АПК представлены на рис.1.

Таблица 1 – Успеваемость студентов институтов Садоводства и ландшафтной архитектуры и Экономики и управления АПК

Институт	Курс	Кол-во человек	Очное обучение		Дистанционное обучение	
			Зачтено %	Не зачтено %	Зачтено %	Не зачтено %
СиЛА	1	50	92	8	78	22
	2	45	85	15	84	16
	3	38	80	20	76	24
ИЭУ АПК	1	40	90	10	69	31
	2	36	86	14	80	20
	3	48	79	21	72	28
Итого		217	85,4	14,6	76,5	23,5

Анализ успешного освоения программного материала студентами, по дисциплине в зачетную сессию в зависимости от курса, показал, что:

1. успеваемость, при дистанционном обучении снизилась на 8,9%. С дистанционным обучением наиболее успешно и в срок справились студенты второго курса.

2. по результатам проведенных исследований можно с уверенностью сказать, что эффективность освоения студентами программы практической дисциплины по физической культуре в очной форме работы предпочтительней.

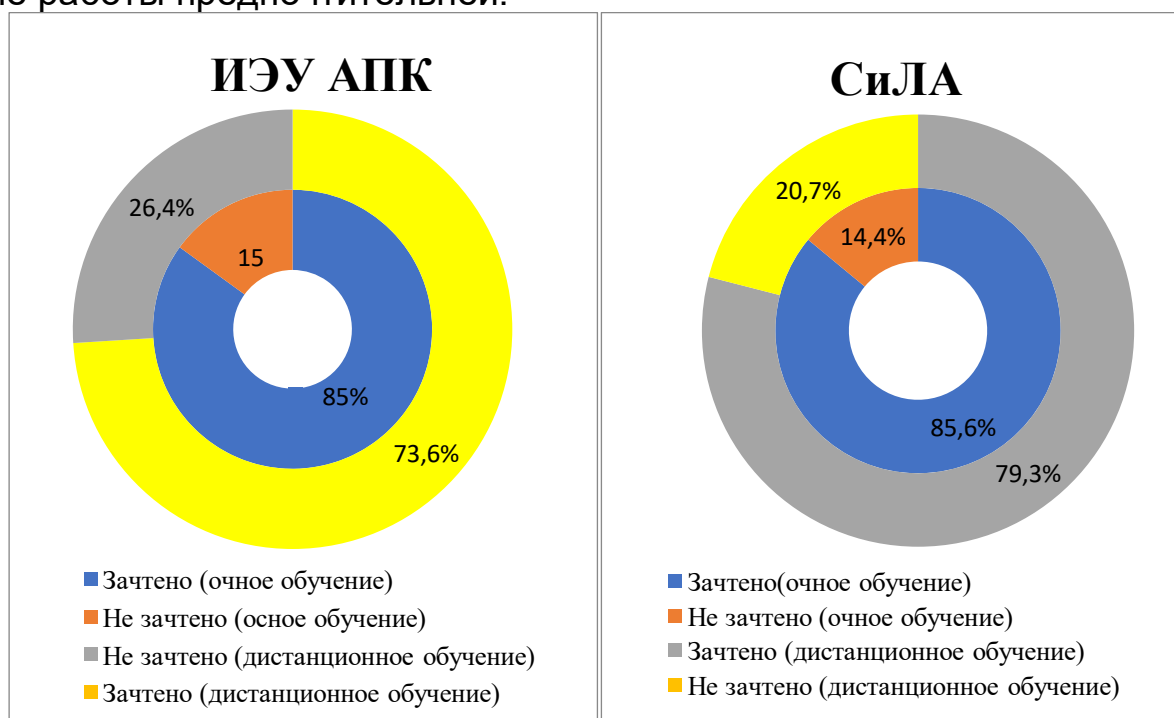


Рисунок 1. Графическое сравнение успеваемости.

В результате педагогического наблюдения хочется отметить положительные моменты: дистанционное обучение позволило расширить опыт творческого использования средств физической культуры, как для студентов, так и для преподавателей. А отрицательными моментами в дистанционном обучении стали [3]:

- не стабильная связь интернета, не позволяет некоторым студентам выполнить зачетные требования в установленный срок.
- отсутствие непосредственного визуального педагогического контроля за техническим выполнением упражнений и за физическим состоянием студента в процессе занятия.
- занятия физической культурой в дистанционном формате не дают в полном объеме эмоциональную разрядку, которую человек получает при непосредственном общении.

Сравнительный анализ успеваемости студентов при очной форме обучения и дистанционной показал, что при всех достоинствах дистанционной системы, она все же уступает по эффективности очному обучению практической дисциплины «Базовая физическая культура».

Литература

1. Бархатова Л.А., Березинская Н.А. Особенности балльно-рейтинговой системы комплексной оценки уровня освоения программы по физической культуре для студентов аграрных вузов. В сборнике: Доклады ТСХА, Сб. статей. – 2016. - С. 306-310.

2. Макарова Э.В. Основные подходы в реализации профессионально-прикладной физической подготовки студентов РГАУ-МСХА имени К.А.Тимирязева. В сборнике: Аграрная наука в инновационном развитии АПК. Материалы Междунар.науч.-пр. конф. в рамках XXVI Междунар. специал. выставки «Агрокомплекс – 2016». – 2016. – С.29-35.

3. Березинская Н.А. Субъективный самоконтроль функционального состояния организма при физических нагрузках. В сборнике: ДОКЛАДЫ ТСХА. 2019. С. 364-366.

4. Косихин В.П., Фроловин С.А., Сокунова С.Ф. Физическое воспитание в вузе в новых условиях В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2021. С. 285-288.

@ Березинская Н.А., Бархатова Л.А.

УДК 796.08

Бессонова Валентина Прокопьевна*кандидат педагогических наук,**Арктический государственный**агротехнологический университет**bessonova.vp@mail.ru***Павлова Лада Евгеньевна,***студент**Медицинский институт**Северо-Восточного федерального университета**bessonova.vp@mail.ru*

ЗНАЧЕНИЕ МЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА

Аннотация. В статье рассматриваются особенности ментальной и физической подготовки, как одного из основных факторов подготовки спортсмена. Проведен анализ научной литературы об умственной и духовно-психологической подготовке, о качествах и возможностях перестройки сознания для достижения цели. Как известно, все сигналы организм получает с головного мозга. Скорость реакции организма, поступления сигнала и реагирования во многом зависит от наследственности, ментальная тренировка способствует развитию физических качеств и управлению процессами в тренировках и в соревновательной тактике.

Ключевые слова: ментальная и физическая подготовка, спорт, здоровье.

Bessonova Valentina Prokopievna*candidate of pedagogical sciences,**Arctic State**agrotechnological university**bessonova.vp@mail.ru***Pavlova Lada Evgenievna***student**medical institute**North-Eastern Federal University**bessonova.vp@mail.ru*

ABOUT THE MENTAL PREPARATION OF THE ATHLETES

Abstract. One of the main factors in the preparation of an athlete is mental preparation. Mental preparation - mental and spiritual-psychological preparation, understanding one's qualities and the possibility of restructuring consciousness to achieve the goal. As you know, all the signals the body receives from the brain. The speed of receipt of signals, reactions plays a

significant role in sports results. The speed of the body's reaction, signal receipt and response largely depends on heredity, but, in our opinion, mental training contributes to the development of physical qualities and control of training processes, preparation for competitions and tactics.

Keywords: mental and physical training, psychology, sports, health.

Введение. Известно, что помимо физической тренировки спортсмену необходима психологическая подготовка, психическое состояние спортсмена во время соревнований становится весьма существенным для результата. Другое дело, какая психологическая тренировка проводится со спортсменом, работает ли с ними профессиональный психолог или проводит подготовку тренер, но во всех случаях психологическая подготовка понимается по-разному. Долгое время психологическая подготовка была направлена лишь на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию и подавалась как психолого-педагогическая подготовка спортсменов.

Актуальность исследования заключается в том, что существует не так много исследований о физической и ментальной взаимосвязи. Практика современной подготовки спортсменов разного уровня требует более глубокого изучения ментальной части подготовки. **Ментальная тренировка**, или **ментальный тренинг**, – это комплекс психологических упражнений, благодаря которым спортсмен старается улучшить достижения в спорте путем контроля и управления своими эмоциями и мыслями.[1] В спортивной психологии «ментальная подготовка» понимается как умственная подготовка к предстоящему соревнованию, мы рассматриваем ментальную подготовку спортсмена более шире, включая общую и специфическую подготовку, здоровье, питание, восстановление, т.е. о значении полного регулирования физического тела за счет работы головного мозга, центральной нервной системы. Принято выделять общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая психологическая подготовка включает в себя: формирование мотивации спортсмена, формирование личностных качеств: коллективизма, дисциплинированности, организованности и др., умственное воспитание, воспитание волевых качеств, овладение приемами саморегуляции психического состояния.

Цель исследования – изучение влияния методов и приемов ментальной тренировки на спортсмена.

Материалы и методы. Ментальная подготовка кроме психологической подготовки, включает физическую и умственную. Ментальная подготовка помогает правильно реагировать на различные сложные ситуации. Так как деятельность организма осуществляется под управлением центральной, вегетативной и эндокринной нервной систем, то для успешной спортивной деятельности ученые предлагают изучить

ресурсы своего организма. Ментальные возможности таковы, что человек, несмотря на прогнозы и медицинские показания имеет ресурсы преодолевать и побеждать и здесь имеет место ментальная тренировка. Область применения этой техники обширна:

- отработка движений, связок физически и умственно;
- управление своим состоянием;
- отработка эмоций;
- развитие логики;
- концентрация внимания и др.

Тренировка умственных навыков включает:

1. установку целей; цели разного уровня дают спортсмену направление его движения и проясняют его возможности;

2. способность развитого воображения и визуализации как необходимых навыков и приемов, так и выигрышных ситуаций, которые помогут установить желаемые досоревновательные ощущения и концентрацию, для развития уверенности в себе;

3. расслабление - техники расслабления мышц и остановки внутреннего диалога и на тренировках, и в соревновательной обстановке, при этом целью является уменьшение уровня эмоционального фона любой модальности.

Ментальная подготовка при помощи возможностей мозга, может управлять физическим телом человека.[2] На начальной этапе ментальную подготовки спортсмена проводит тренер, в дальнейшем спортсмен может тренироваться самостоятельно. Если дыхательные упражнения более известны и их можно выполнять, сконцентрировав внимание на дыхании в досоревновательный период, то немногие используют звуковое влияние на организм. О силе слова гласит народная мудрость: «словом можно исцелить, словом можно убить», «пулей попадешь в одного, а метким словом в тысячу», у каждого народа есть подобные пословицы, так, эвенская пословица - «Слово - тот же нож без ножен: будь с ним осторожен», якутская «Киһи тыла – ох» (слово человека подобно стреле) и др. При тренировке навыка концентрации внимания, необходимо научиться концентрироваться на слове. Звуки речи имеют свои особенности влияния на человека. Звуки родной речи придают силу. Например, мантры повторяют много раз, происходит медитация. Такая медитация помогает спортсмену повысить мотивацию и быть более сосредоточенным. Мантра помогает забыть о боли и преодолеть неуверенность в себе. Мантры имеют много общего с аффирмациями или рефлами, в том числе у них схожие правила составления. Произношение аффирмаций, текстов мантр и подобных текстов, например, молитв, алгыс (якт.), помогает снять напряжение, уменьшить отрицательные эмоции. Звуки речи имеют свое влияние, так гласные А, О, У,Э,И - наполняют физической силой. Громкие звуки способствуют концентрации, укреплению духа, например, в эту силу

используют в карате «киай» состоит из двух иероглифов: ки и ай. Первый означает энергию, волю, а второй- средоточие, объединение. Происхождение искусства кийай, обусловлено тем, что первой естественной реакцией человека, попавшего в опасную ситуацию, был крик. Крик страха, крик для призыва на помощь, или для предупреждения своих друзей. Известно, что даже обычный громкий крик, обезумевшего от страха человека, может поколебать агрессивное намерение противника, а иногда, вообще, остановить нападение. Веря в эффективность этого действия, фактически все военные образования прошлого, причем не только восточные, но и западные, использовали человеческий голос, как неотъемлемую часть боя. Согласно легендам, крики армий под небесами, будили богов от дремоты и использовались в качестве заклинания. Коротко, можно сказать, что кийай это централизация энергии каналов живота, скоординированная и направленная к цели. На самых высоких уровнях, действие крика не зависело от громкости и длительности звука, эффект был в особенности тона и вибрации голоса в сочетании с развитием внутренних и внешних возможностей воина. Практика кийай влияет на укрепление области танден (часть брюшной полости в районе хара), а также является важным фактором в развитии мужества, отваги и таинственной силы, которой, по преданию обладали настоящие мастера будзюцу. Согласно высказываниям ведущих специалистов боевых искусств, под влиянием кийай, внешние факторы будзюцу (методы и оружие) были подчинены факторам внутреннего характера (самообладанию и энергии) и поэтому стали действительно высокоэффективными и уместными в реальном бою. К сожалению, в настоящее время информации об этом феноменальном явлении осталось очень мало даже в Японии, так как это искусство находится на грани угасания [3].

Соревнования для спортсмена всегда связаны с волнением, переживаниями за результат. Различают следующие психические предсоревновательные состояния спортсмена:

- состояние безразличия (торможение вследствие перевозбуждения, вялость)
- состояние боевой готовности (оптимальное возбуждение, уверенность в своих силах, спокойствие, стремление бороться)
- состояние лихорадки (перевозбуждение, волнение, паника, тревога за исход соревнований)
- состояние апатии (недостаточное возбуждение, вялость, сонливость).

Для снятия отрицательных состояний психики необходимо направленно тренировать свою психику. Так, если спортсмен воспринимает состязание положительно, то сердце начинает выбрасывать больше крови, и кровеносные сосуды расширяются, что обеспечивает быстрое движение крови к мозгу. Таким образом, тело этих

людей адаптируется к стрессовой обстановке, готовясь пройти испытание. Если же в ответ на соревновательную ситуацию человек ощущает угрозу, частота его сердцебиения тоже меняется, однако количество выбрасываемой крови в минуту остаётся без изменений, а сосуды сужаются, препятствуя нормальному мозговому кровообращению. Это оборонительная реакция, в которой человек, как правило, паникует. [4]

Другим способом улучшения спортивного результата является визуализация. Визуализация - прокручивание в памяти правильных движений, связок, приемов, которые содержат его предстоящие действия. Прокручивая действия, спортсмен представляет его в идеальном исполнении, видит себя в этом «фильме» тем самым закрепляя в памяти правильные движения и испытывая ситуацию успеха. В результате увеличивается скорость исполнения движений и качество, повышается концентрация внимания.

Выводы. В данной статье мы рассмотрели лишь некоторые составляющие ментальной подготовки, которые могут быть достаточны для начальной тренировки спортсмена. Исследования показали ощутимую связь ментальной подготовки со спортивными достижениями. Различные методы и средства ментальной подготовки следует использовать с учетом специфики ситуации, индивидуальных особенностей спортсменов, чтобы формировать у них оптимальное психическое состояние для полной реализации физических и ментальных возможностей.

Литература:

1. Что такое ментальная тренировка? URL: <https://experimental-psychic.ru> (дата обращения: 20.10.2022г.);
2. Ментальная подготовка как способ управлять сложными событиями. URL: <https://www.b17.ru/article/110744/> (дата обращения 20.10.2022 г.)
3. Искусство концентрированного крика. URL: <http://karate-online.org/kumite/op/003.php> дата обращения 20.10.2022 г.)
4. Мельникова Н.В., Егорычева Е.В. и др. Влияние физических тренировок на кровь и кровеносную систему. // Международный студенческий научный вестник. URL: eduherald.ru (дата обращения 21.10.2022 г.)

@ Бессонова В.П., Павлова Л.Е.

УДК 373.5

Бессонова Валентина Прокопьевна

*кандидат педагогических наук,
Арктический государственный
агротехнологический университет
г. Якутск*

e-mail: bessonova.vp@mail.ru

Платонов Дмитрий Николаевич

*кандидат педагогических наук
Арктический государственный
агротехнологический университет
г. Якутск*

e-mail: platonovdn56@mail.ru

Молюкова Светлана Робертовна

*старший преподаватель Арктический
государственный
агротехнологический университет
г. Якутск*

ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Аннотация. В статье анализируются проблемы питания студентов первого курса Арктического государственного агротехнологического университета. Выбор данной возрастной категории обусловлен адаптацией к новым условиям высшей школы, началом самостоятельной жизни. Проведен сравнительный анализ питания студентов с традиционным питанием народа саха, оценка физического развития, двигательной активности, особенностей режима дня и питания студентов первого курса, проживающих в общежитии и в семье. Актуальной задачей сегодня становится гармоничное развитие молодежи, влияние физической культуры для профилактики заболеваний и привлечения к спорту. Целью исследования является оценка питания и физического развития первокурсников в новой образовательной среде. В исследовании было использовано сочетание опроса и анкетирования.

Ключевые слова: питание, белки, углеводы, жиры, физическое развитие, физическая активность, формирование.

Bessonova Valentina Prokopievna

*candidate of pedagogical sciences,
Arctic State agrotechnological university
Yakutsk*

e-mail: bessonova.vp@mail.ru

Platonov Dmitry Nikolaevich

candidate of pedagogical sciences

Arctic State agrotechnological university

Yakutsk

e-mail: platonovdn56@mail.ru

Molukova Svetlana Robertovna

Senior Lecturer

Arctic State agrotechnological university

Yakutsk

PROBLEMS OF NUTRITION AND PHYSICAL DEVELOPMENT FIRST YEAR STUDENTS

Abstract. The article analyzes the problems of nutrition of first-year students of the Arctic State Agrotechnological University. The choice of this age category is due to adaptation to the new conditions of higher education, the beginning of an independent life. A comparative analysis of the nutrition of students with the traditional diet of the Sakha people was carried out, an assessment of physical development, physical activity, features of the daily routine and nutrition of first-year students living in a hostel and in a family was carried out. An urgent task today is the harmonious development of young people, the influence of physical culture for the prevention of diseases and attraction to sports. The purpose of the study is to assess the nutrition and physical development of first-year students in a new educational environment. The study used a combination of survey and questionnaire.

Keywords: nutrition, proteins, carbohydrates, fats, physical development, physical activity, formation.

Введение. Физическая культура в вузе должна следовать современным условиям жизни общества и главной целью должно быть оздоровление молодежи, обучение ответственному отношению к своему здоровью. На первый курс поступают студенты с разным уровнем физического развития и физической подготовки, здоровья. От здоровья первокурсника зависит его успехи в учебе и адаптации к новым условиям. Физическое развитие человека является показателем здоровья, который может зависеть от многих факторов, таких как генетический, природно-климатический, социально-экономический. Условия внешней среды также влияют на здоровье человека: правильное питание, физическая активность, воспитание, условия жизни, экология. Питание – одно из важнейших средств восполнения энергетических затрат организма и восстановления, является одним из важнейших факторов, формирующих здоровье физическое и умственное. В настоящее время проблема питания является одним из острых вопросов в связи с сокращением

собственного сельскохозяйственного производства и развитием добывающей промышленности в Республике Саха (Якутия). Спад сельского хозяйства значительно изменил традиционное питание населения, состоящее вплоть до XX века из белковых продуктов, мяса, рыбы, молочных продуктов. [1] Исследования якутских ученых подтверждают, что изменение пищевого рациона привели к росту заболеваний сердечно-сосудистой системы, [2] эндокринным заболеваниям. Кроме того изменения в условиях жизни, внедрение технологий, привели к гиподинамии, информационной загруженности. Таким образом, воспитание и обучение основам здорового образа жизни является одним из основных принципов сохранения здоровья, важно приобщение молодежи к ценностному отношению к своему здоровью, обучению навыкам правильного питания.

Материалы и методы.

Объектом наблюдения явились 46 первокурсников в возрасте 17-20 лет, из них 29% девушки и 71% юноши. Среди студентов проведена беседа, анкетирование о питании и здоровье, двигательной активности. Проведен статистический анализ полученных данных, сравнительный анализ питания, физического развития студентов. На констатирующем этапе экспериментальной работы осуществлялась диагностика степени сформированности валеологических ценностей.

Результаты исследования, обсуждение.

В результате беседы, анкетирования и наблюдения за студентами определены особенности питания и физической активности современных студентов 17-20 лет. Питание и физическая активность большинства студентов отличается высоким содержанием углеводов, жирной пищи, 54% ведут малоподвижный образ жизни. Положительные тенденции наблюдаются у 19% первокурсников, которые понимают значение двигательной активности и правильного питания.

Анализ данных показал следующие результаты: проживают в общежитии – 55%, с родителями – 16%, с родственниками 28%. На вопрос о количестве приемов пищи ответили: трехразовое питание - 41%, один или два раза питаются 30%, перекусывают между приемами пищи 25 (54%) в основном углеводами и жирными продуктами, среди них чаще бутерброд, пирожки жаренные, сладости, сухофрукты, фрукты (банан, мандарин) и йогурт, выпечку покупают в ближайших от общежития магазинах. Частота употребления данных продуктов составляет от 4 до 6 раз в неделю. В обед студенты из общежития питаются в университетской столовой, выбирают суп, жаркое. Завтракают 52,6% студента. Среди студентов есть два вегетарианца, питаются один-два раза в день. Одна из них ест на обед готовый обед быстрого приготовления Рамен и это является ее основной пищей. Другая вегетарианка понимает необходимость полноценного питания и старается восполнить белки в организме северной рыбой, яйцом. Лапша быстрого приготовления

усваивается быстро, дает прилив энергии и чувство сытости на короткое время. Эти продукты содержат ароматизаторы для усиления вкуса, различные добавки, стабилизаторы, которые могут вызывать аллергические реакции, негативно влияют на печень и органы ЖКТ. В приправе очень много соли, она задерживает жидкость в организме и негативно сказывается на работе сосудов и суставов. Например, в лапше Доширак (460 ккал, белки – 9 г., жиры – 19 г., углеводы – 62 г.). Меньше всего перекусывают студенты, живущие в семье.

Наблюдение и беседа показали высокую тревожность первокурсников

Двигательная активность первокурсников 15 человек (33%) занимаются в спортивных секциях, 2 самостоятельно тренируются. Всего достаточно физически активные студенты 19 (41,3%).

Результаты антропометрического анализа показали, что 6 (23%) студентов имеют избыточный вес (в основном девушки), 3 (12%) недостаточный вес, т.е. 9 (35%) студента имеют отклонения от нормы. Как уже говорилось выше, недостаток и избыток массы тела требует пристального наблюдения врачей, эндокринологов. Избыточный вес – это фактор риска приобрести в будущем сопутствующие ему серьезные заболевания: атеросклероз, болезни сердца, рак толстой кишки и т.д.

Уменьшение употребления мяса, рыбы, молочных продуктов привело к дефициту белкового, аминокислотного, витаминного и минерального питания населения, что в свою очередь стало фактором развития различных заболеваний алиментарного происхождения у населения.[3] В последнее время для восполнения белка, роста мышц предлагают продукты с высоким содержанием протеина, аминокислоты для восполнения энергии, минералов и витаминов. В магазинах спортивного питания представлены белковые продукты (порошки для приготовления безалкогольных коктейлей, протеиновые батончики, напитки и порошки ВСС и другие товары) зарубежных и российских производителей. Студенты-первокурсники не принимают такие продукты, так как считают их вредными для молодого организма. При выборе протеинового порошка необходимы знания состава продукта, так как в них могут содержаться скрытые вредные вещества. Так неоднозначное мнение сложилось о таком распространенном продукте как мальтодекстрин и соевый белок. Например, калорийность мальтодекстрина составляет 380 кКал.

Энергетическая ценность (Соотношение белков, жиров, углеводов):

Белки:	0	г.	(~0	кКал)
Жиры:	0	г.	(~0	кКал)
Углеводы:	95,21 г.			(~380,84 кКал)

Минеральный состав: Натрий (Na) 50 мкг, Хлор (Cl) 50 мкг, Калий (K) 10 мкг, Кальций (Ca) 10 мкг.

Таким образом мальтодекстрин содержит очень много калорий, может повысить сахар в крови и содержит в составе хлор. Тем не менее мальтодекстрин широко используется в пищевой промышленности в изготовлении чипсов, детского питания, колбас и др.

В результате анализа внешних факторов на физическое развитие и адаптацию первокурсников, отметим, что физическое развитие зависит не только от генетических и эндокринных факторов, но основное значение имеет питание и физическая активность. Недостаток белка приводит к быстрому утомлению, слабому физическому и психическому состоянию, повышается тревожность первокурсников. Таким образом, для сохранения здоровья и успешной адаптации первокурсников необходимо формировать ценностное отношение к здоровому образу жизни в учебном процессе:

1. формирование правильных пищевых привычек, ознакомить с понятиями питательности и пищевой ценности продуктов и их влияние на организм, здоровье человека;
2. развитие ответственного отношения к своему здоровью, соблюдение гигиены, умение строить режим дня с распределением времени отдыха и труда;
3. обучение основам утренней гимнастики, гимнастики глаз, дыхательной гимнастики, народных традиций сохранения здоровья.

Литература

1. Бессонова В.П., Бессонов П.П., Бессонова Н.Г. Физическое развитие школьников 10-13 лет городской и сельской местности Республики Саха (Якутия) в период пандемии Covid-19 и смога. //Бизнес. Образование. Право. 2021. № 4 (57). С. 430-435.
2. Тихонов Д.Г., Лебедева У.М., Степанов К.М. Из истории изучения питания населения Северо-Восточной Сибири: от палеодиеты до кока-колы всего за 100 лет. //История медицины. 2019. №2(6). С. 83-92.
3. Никанорова А.А., Готовцев Н.Н., Барашков Н.А., Находкин С.С., Пшенникова В.Г., Соловьев А.В., Кузьмина С.С., Сазонов Н.Н., Федорова С.А. Уровень циркулирующего в крови лептина у молодых якутов в зависимости от индекса массы тела. //Якутский медицинский журнал. 2020. № 4(72). С. 16-19.
4. Серошевский В.Л. Якуты: опыт этнографического исследования. – 2-е изд., М.: 1993.- С. 297- 315.

@Бессонова В.П., Платонов Д.Н., Молюкова С.Р.

УДК 796.062.4

Бобков Виталий Викторович

кандидат педагогических наук, доцент

Российский государственный университет нефти и газа (НИУ)

имени И.М. Губкина, Москва, Россия

vitaly-x5@yandex.ru

Карасева Ирина Александровна

Преподаватель

Российский экономический университет имени Г.В. Плеханова,

Москва

rasstovanie@mail.ru

Яунбаева Нина Сергеевна

Башкирский Государственный Аграрный Университет, Уфа

Yanina5402@yandex.ru

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ФЕСТИВАЛЕЙ ГТО В ВУЗАХ

Аннотация. В данной публикации поднимаются аспекты реализации государственной политики в сфере физической культуры и спорта (ФКиС), а именно в части Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в вузе.

Ключевые слова: элективная физическая культура, подготовка и самоподготовка студентов, рациональный состав испытаний, фестиваль ГТО, тестирование физической подготовленности, нормативы и испытания, центр тестирования ГТО, МОСГОРСПОРТ Москомспорта.

ORGANIZATIONAL FEATURES OF THE TRP FESTIVALS IN UNIVERSITIES

Abstract. The article deals with the implementation of the state policy in the field of physical culture and sports (FKiS), namely in the part of the All-Russian Physical Culture and Sports complex "Ready for Work and Defense" (VFSK TRP) in the university environment.

Key words: VFSK GTO, insignia of the GTO, physical education, elective physical culture, training and self-training of students, rational composition of tests, the GTO festival, physical fitness testing, standards and tests, the GTO testing center, MOSCORSPOРТ of Moskomспорт.

Актуальность. Результаты опроса студентов первого курса мужского и женского пола показывают, что порядка 25 % имеют знаки отличия комплекса ГТО разного достоинства, что связано, прежде всего, с тем, что их наличие гарантирует преференции абитуриентам при поступлении в вуз [1]. Обучаясь в вузе, студенты перестают участвовать

в мероприятиях проводимых под эгидой ГТО, так как не видят в этом для себя необходимой мотивации, что приводит к значительному снижению уровня их физической подготовленности. Студенту, изъявившему желание получить золотой знак отличия ВФСК ГТО, необходимо разобраться со множеством вопросов, как организационных (где и что выполнять), так и методических (как подготовиться к выполнению тестов), что представляет серьезные сложности и отбивает все желание заниматься этим вопросом во время обучения в вузе [2]. Вместе с тем, вопрос внедрения в студенческую среду мероприятий ВФСК ГТО, участия в них студентов и преподавателей становится отдельным и крайне важным направлением при планировании учебно–воспитательной работы. Отдельные вузы, входящих в программу «5/100» вводят специальные спортивные стипендии для студентов-значкистов, а преподавателям предусмотрены единовременные выплаты за успешное выполнение нормативов ГТО [3].

Материалы и методы.

В экспериментальной части приняли участие порядка 1350 человек в возрасте от 18 до 23 лет (мужского и женского пола). Все испытуемые принадлежали VI ступени ГТО (18 – 24 года). Занятия проводились по методу «круговой тренировки», представляющей из себя комплексы упражнений, направленные целевым образом на развитие именно тех двигательных умений и навыков, которые тестируются в рамках выполнения тестов ГТО [4].

Учебные занятия проводились в трех разных местах – на стадион, в зале и бассейне, что позволило тщательно подготовить студентов к определенным тестам комплекса ГТО (Таблица 1).

Таблица 1 – Распределение тестов ГТО по группам

Группы испытаний ГТО* по видам		
Учебные направления		
Зал	Стадион	Прикладные
1. подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине; 2. сгибание и разгибание рук из упора лежа; 3. наклон вперед стоя на гимнастической скамье; 4. подъем туловища из положения лежа на спине; 5. прыжок в длину с места толчком двумя ногами; 6. челночный бег 3 по 10м.	1. бег 30 метров 2. 60 метров; 3. бег 2 км (женщины) 4. бег 3 км (мужчины); 5. скандинавская ходьба 3 км (преподаватели X ступень).	1. плавание 50 м; 2. стрельба из электронного оружия (10 м)
* обязательные испытания		

Продолжительность проведения занятий в данном формате составила 2 семестра (с сентября по май). Итоговое тестирование проводилось в рамках проведения Фестиваля ГТО, которое университет проводил в конце учебного семестра вместе с представителями Центра тестирования ГТО.

Фестиваль ГТО проводился в течении трех дней. В первый день принимали только залые тесты, во второй день беговые дисциплины на стадионе, в третий день в бассейне и стрельбу. Преподаватели кафедры проводили специальную разминку со студентами, а сотрудники Центра тестирования ГТО принимали контрольные нормативы. Математический анализ полученных протоколов тестирования проводился после проведения Фестиваля ГТО, в ходе которого дана всесторонняя оценка уровню общей вовлеченности студентов в программу фестиваля ГТО, подсчитано общее количество значкистов ГТО по итогам проведенного фестиваля.

Результаты и обсуждение

Результаты проведенного тестирования уровня физической подготовленности студентов представлены в таблице 2, и на рисунке 1.

Таблица 2 –Результат выполнения испытаний ГТО по видам и знакам отличия

Тесты ГТО		Количество выполнения теста	Кол-во пересдач (спустя 45 дней)	Результат выполнения		
				Золото	Серебро	Бронза
Залые тесты	1.Челнок	1125	711	227	549	121
	2.Прыжок	998	621	328	236	589
	3.Подтяг.	425	221	122	192	54
	4.Отжим.	922	385	370	239	43
	4.Подтяг женские	300	98	59	22	45
	5.Гибкость	1327	722	374	259	352
Тесты на стадионе	6.Пресс	1327	323	258	355	284
	7.Короткий бег 30 м	621	354	123	255	347
	8.Короткий бег 60 м	524	203	195	123	74
	9.Длинный бег 2 км	387	122	91	72	111
Прикладные навыки	10. Длинный бег 3 км	421	153	114	11	60
	12.Плавание - 50 м	200	97	171	47	41
	13.Стрельба	720	512	201	244	322

Полученные в рамках исследования эмпирические данные свидетельствуют о том, что:

- тест на гибкость у мужчин является одним из наиболее трудновыполнимых видов испытания, всего лишь 12 % сумели показать результат на уровне золотого знака отличия;

- «стрельба из электронного оружия» для участников вызывает непреодолимые трудности, что вызвано тем, что у большого количества испытуемых имеются хронические нарушения зрения.

- тест на выносливость – гладкий бег на 2 и 3 км является самым трудным испытанием для мужчин и женщин, требующим проявления предельного уровня функциональной подготовленности [7, 9];

- норматив «плавание на 50 м». По той причине, что плавание является необязательным испытанием, то студенты стараются заменить его (для получения золотого знака необходимо выполнить 9 тестов) каким – то другим упражнением. Основная причина этого заключается в том, что на сегодняшний день большое количество студентов не умеют плавать и, к всеобщему сожалению, не хотят учиться..

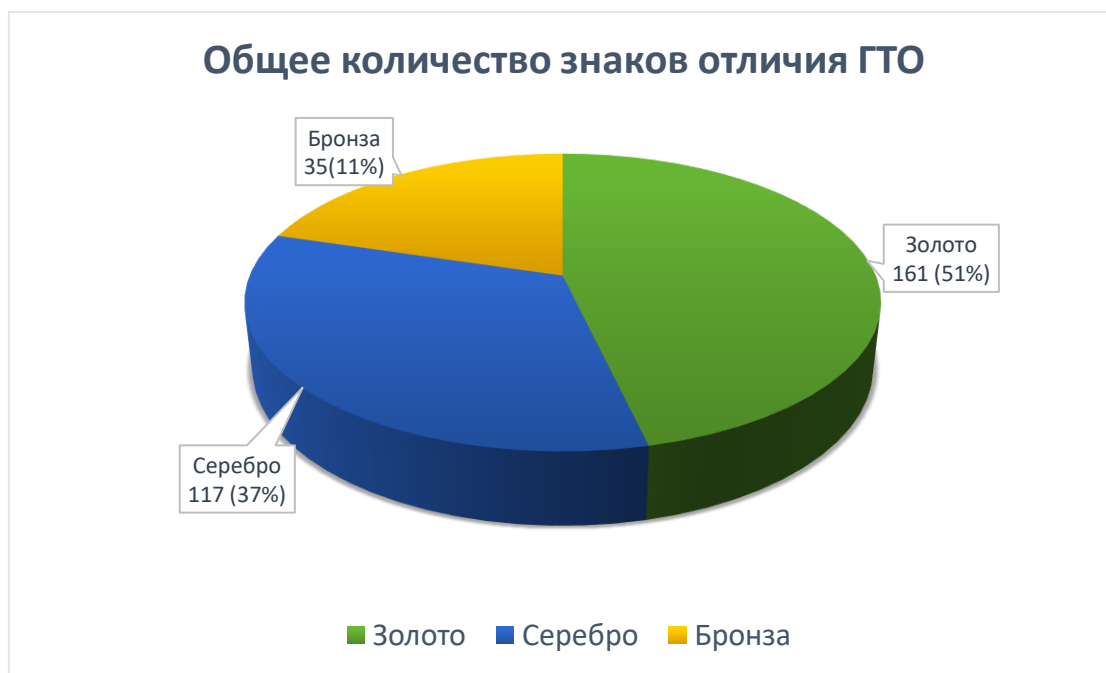


Рисунок 2 – Результат проведения Фестиваля ГТО

Выводы. Анализ протоколов, полученных по итогам проведения Фестиваля ГТО, позволяет сформулировать следующие выводы:

1. Более 1300 студентов приняли участие в Фестивале ГТО, выполнив от одного до девяти тестов. Фестиваль был многодневным, что позволило собрать большое количество участников.

2. Более 300 (23% участников фестиваля) выполнили нормативы на один из трех знаков отличия.

3. Выявлен эффект так называемой «перевернутой пирамиды», что подтверждается тем фактом, что общее количество золотых знаков больше, чем серебряных/бронзовых. На наш взгляд, это происходит по причине того, что в ГТО заложен алгоритм, в соответствии с которым, чтобы получить золотой знак ГТО, необходимо, чтобы все девять тестов были выполнены на уровне золотого знака отличия, отсюда следует, что после первой осечки (в обязательных испытаниях) пропадает смысл дальше выполнять нормативы.

4. Эффективность взаимодействия напрямую кафедры физического воспитания и Центров тестирования ГТО МОСГОРСПОРТ Москомспорта позволяет решить проблему вовлечения большого количества студентов в мероприятия ВФСК ГТО и получение ими знаков отличия.

Литература

1. Лазарев, И.В. Формирование физкультурно-спортивной среды вуза как условие регулярного участия студентов и преподавателей VI-XI ступени в выполнении нормативов ВФСК ГТО // С.Ю. Татарова, Л.Г. Рыжкова // Теория и практика физической культуры. – 2022. - № 9. – С. 104 –107.

2. Рыжкова, Л.Г. Факторы, препятствующие подготовке и выполнению нормативов ВФСК ГТО студентами вузов / Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков, М.А. Кузьмин, Т.В. Игнатенко // Теория и практика физической культуры. – 2019. – № 5. – С. 39 – 42.

3. Берговина, М.Л. Использование мобильных приложений при подготовке студентов к выполнению нормативов ГТО в условиях дистанционного обучения / Рыжкова Л.Г., Берговина М.Л., Бобков В.В. // Теория и практика физической культуры. – 2021. – №8. – С. 49 – 51.

4. Бобков, В.В. Использование метода «круговой тренировки» при подготовке обучающихся к выполнению нормативов Комплекса ГТО /В.В. Бобков, Л.Г. Рыжкова, М.А. Кузьмин, А.П. Стрижак // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 39 – 42.

5. Рыжкова, Л.Г. Оценка резервных возможностей старших школьников и студентов для подготовки к сдаче нормативов ВФСК ГТО / Л.Г. Рыжкова, В.В. Бобков // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 5. – С. 62 – 65.

6. Стрижак, А.П. Оценка готовности обучающихся образовательных учреждений к сдаче нормативов ВФСК ГТО / В.В. Бобков, А.П. Стрижак //

Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 3 (157). – С. 42 – 45.

7. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

8. Хорошева, Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т.2 № 2(18). С. 689-693.

@ Бобков В.В., Карасева И.А., Яунбаева Н.С.

УДК 796.011.3

Блинков Сергей Николаевич

Кандидат педагогических наук, доцент

Самарский государственный аграрный университет, Самара

Blinkovsn@mail.ru

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОК САМАРСКОГО АГРАРНОГО ВУЗА

Аннотация. Цель исследования – сравнительный анализ физической подготовленности и физической работоспособности студенток 18-20 лет и школьниц 9 лет. Проведенное исследование позволило сделать вывод о том, что как физическая работоспособность по тесту PWC₁₇₀, так и физическая подготовленность младших школьниц выше по сравнению со студентками. Физиологическая стоимость физической нагрузки у младших школьниц также ниже, что подтверждается достоверно ($p < 0,01$) более низким показателем индекса накопления пульсового долга (ИНПД) – на 0,51 удар в секунду. Данные заключения указывают на то, что студенткам Самарского аграрного вуза следует увеличить недельный объем физической нагрузки.

Ключевые слова: студентки, физическая подготовленность, физическая работоспособность, исследование.

Blinkov Sergey Nikolaevich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Samara State Agrarian University, Samara

Blinkovsn@mail.ru

PHYSICAL PREPAREDNESS AND PHYSICAL PERFORMANCE STUDENTS OF THE SAMARA AGRARIAN UNIVERSITY

Abstract. The purpose of the study is a comparative analysis of the physical fitness and physical performance of students of 18-20 years and schoolgirls 9 years old. The study made it possible to conclude that both the physical performance of the PWC₁₇₀ test and the physical preparation of younger schoolgirls are higher compared to students. The physiological cost of physical activity in younger schoolgirls is also lower, which is confirmed by reliably ($p < 0.01$) with a lower indicator of the pulse debt accumulation index (Inpd) - by 0.51 stroke per second. These conclusions indicate that the students of the Samara Agrarian university should increase the weekly volume of physical activity.

Keywords: students, pedagogical testing, physical fitness, physical performance, research.

Имеется множество данных отечественных ученых о неуклонно снижающемся уровне физической подготовленности, физической работоспособности и физического здоровья в целом учащейся молодежи [1-4, 6]. Причинно-следственные связи находятся на поверхности и, они широко известны. Это низкий уровень физической активности школьников, обучающихся образовательных организаций среднего профессионального и высшего образования, а также вредные привычки, не правильное, не сбалансированное питание и другие факторы. Вместе с тем, Стратегия развития физической культуры и спорта нацеливает школьников и студентов на повышение доли регулярно занимающихся физической культурой и спортом до 70,0 %. Однако, на практике достижение этой цели весьма проблематично, если ориентироваться на норму минимального объема двигательной активности для школьников – 12-14 часов в неделю и 8-10 часов – для студентов высшего образования.

В связи с этим исследование физической подготовленности и связанной с ней физической работоспособности студентов в свете разработки рекомендаций по двигательной активности обучающихся является весьма актуальным.

В нашем исследовании мы применяли два способа оценки физической работоспособности: функциональная проба PWC_{170} [5] и метод интенсивности накопления пульсового долга (ИНПД), предложенный В.Д. Сонькиным [7].

В исследовании приняли участие 28 девушек в возрасте 18-20 лет и 23 школьницы в возрасте 9 лет. Все исследования проходили в первой половине дня.

Нагрузочную пробу PWC_{170} выполняли методом степ-эргометрии. Высота ступеньки составляла для 0,33 м. Количество восхождений за 1 минуту составляло от 25 до 30. Расчет PWC_{170} осуществляли по формуле: $PWC_{170} = W / (f_1 - f_0) \times (170 - f_0)$.

В комплекс тестов по физической подготовленности входили: отжимание от пола (студентки); подтягивание на низкой перекладине (младшие школьницы); поднимание туловища, руки за головой за 30 секунд; прыжок в длину с места; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; челночный бег 3x10 метров; бег на 30 метров (младшие школьницы); бег на 100 метров (студентки); бег на 1000 метров.

Анализ результатов наших исследований по показателям физической работоспособности показали, что относительный показатель PWC_{170} у студенток всех исследуемых возрастных групп достоверно ($p < 0,01$) ниже по сравнению с аналогичными показателями младших школьниц – на 1,3 кг/м/мин/кг (Таблица 1). Данный факт указывает на то, что физическая работоспособность девочек младших классов выше по сравнению со студентками. Вместе с тем, физиологическая стоимость физической нагрузки у студенток достоверно ($p < 0,01$) выше по сравнению

с младшими школьницами, на что указывает более низкая величина ИНПД – $0,6 \pm 0,04$ удар в секунду.

Нами выявлена высокая корреляция уровня физической работоспособности с уровнем физической подготовленности. Так, младших школьниц с уровнем общей физической подготовленности (ОФП) выше среднего, среднего и ниже среднего – 4,0 %, 64,0 % и 32,0 % соответственно. У студенток уровень ОФП намного скромнее – 18,52 % из них имеют низкий уровень ОФП, 48,15 % - с уровнем ОФП ниже среднего и 18,52 % студенток со средним уровнем ОФП (Рисунок 1).

Таблица 1 – Сравнительный анализ физической работоспособности студенток 18 – 20 лет Самарского ГАУ и школьниц 9 лет, проживающих в Самарской области

Показатели физической работоспособности	18 лет	19-20 лет	Уровень 18-20 лет	Девочки 9 лет
PWC_{170} (абс.), кгм/мин	$544,6 \pm 18,5^*$	$580,8 \pm 18,6$	средний	$395,5 \pm 27,7$
PWC_{170} (отн.), кгм/мин/кг	$10,08 \pm 0,31$	$10,59 \pm 0,26$	средний	$11,38 \pm 0,12^*$
ИНПД, уд. с	$1,12 \pm 0,06$	$1,11 \pm 0,04$	-	$0,6 \pm 0,04^{**}$

Примечание: * - достоверно при $p < 0,05$; ** - достоверно при $p < 0,01$.

Таким образом, данный факт указывает на более высокую физическую работоспособность и физическую подготовленность младших школьниц по сравнению со студентками. Это связано вероятно с тем, что школьницы имеют более подвижный образ жизни по сравнению со студентками.

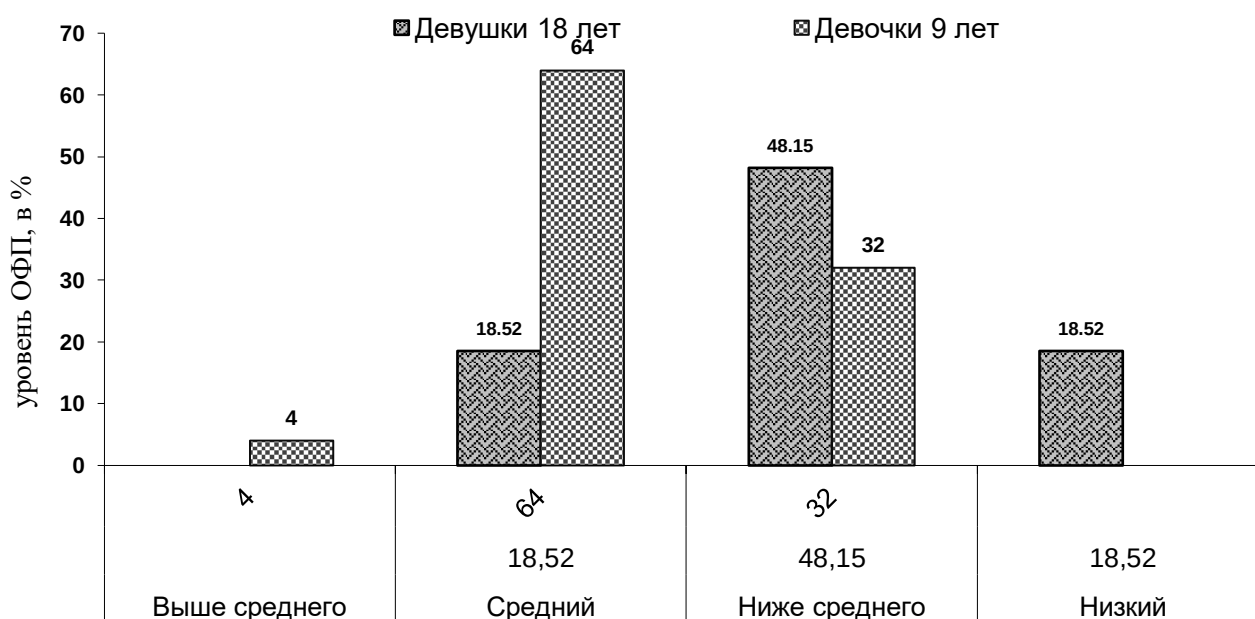


Рисунок 1 – Уровни ОФП студенток и младших школьниц.

ВЫВОДЫ

1. Физическая работоспособность и физическая подготовленность студенток Самарского аграрного вуза находится на среднем и ниже среднем уровне соответственно.

2. Относительный показатель физической работоспособности по тесту PWC_{170} студенток достоверно ($p < 0,05$) ниже по сравнению с младшими школьницами. Школьницы начальных классов также имеют преимущество в уровне ОФП по сравнению со студентками Самарского аграрного вуза.

3. Физиологическая стоимость физической нагрузки в стандартной нагрузочной пробе у студенток выше по сравнению с младшими школьницами, о чем свидетельствует показатель ИНПД. У младших школьниц величина ИНПД достоверно ($p < 0,01$) ниже на 0,51 удара в секунду.

4. Студенткам Самарского аграрного вуза для оптимизации физической работоспособности и физической подготовленности следует увеличить недельный объем физической нагрузки. Также им необходимо больше внимания уделять развитию общей выносливости как во время учебных занятий по физической культуре, так и в самостоятельных занятиях.

Литература

1. Блинков, С.Н. Влияние системы физкультурно-оздоровительной работы на физическое состояние сельских школьников / С.Н. Блинков, А.В. Крылова, С.П. Левушкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 6. – С. 75-77.

2. Блинков, С.Н. Влияние двигательных режимов различной направленности на физическую работоспособность девочек 10–17 лет разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18). – С. 41–44.

3. Блинков, С.Н. Изменение показателей физического состояния сельских школьниц 7-17 лет разных соматотипов под воздействием двигательных режимов различной направленности / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, В.П. Косихин // Ученые записки имени П.Ф. Лесгафта. – 2015. - № 1 (119). – С. 42-48.

4. Блинков, С.Н. Физическое состояние и соматическое здоровье студенток 19-20 лет / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин, В.П. Косихин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 20-24.

5. Карпман, В. Л. PWC_{170} – проба для определения физической работоспособности / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, В. Г. Любина // Теория и практика физической культуры. – 1969. – № 10. – С. 37-40.

6. Левушкин, С.П. Стандарты физической подготовленности школьников Ульяновской области разных типов телосложения / С.Н. Блинков, С.П. Левушкин. – Ульяновск : Изд-во Ульяновск. гос. ун-та, 2007. – 24 с.

7. Сонькин, В.Д. Энергетическое обеспечение мышечной деятельности школьников: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / Сонькин В.Д. – М., 1990. – 50 с.

@ Блинков С.Н.

УДК 796.836

Бурденкова Анна Николаевна,
студент Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар
burdenkova_anna02@mail.ru
Матвеева Инга Сергеевна
Кандидат педагогических наук,
Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар
nastyg@bk.ru

ЛАПТА КАК ОДНА ИЗ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ПОВЫШЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Аннотация: В данной статье поднимается вопрос физическом воспитании студентов, так как физическая культура является важной составляющей единицей. Одним из методов повышения эффективности образовательного процесса в высшем учебном заведении является русская народная игра лапта, которая представляет собой командную игру с помощью специального мяча и биты. Она способствует выработке таких способностей, как выносливость, внимательность, коллективизм, умение управлять эмоциями. Включение этой игры в образовательный процесс будет отличным решением для укрепления физического и нравственного здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, лапта, физическое развитие, физическое воспитание, студенты, здоровье.

Burdenkova Anna Nikolaevna
student
Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar
burdenkova_anna02@mail.ru
Kalashnik Elena Alexandrovna
candidate of pedagogical sciences,
Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar
nastyg@bk.ru

LAPTA AS ONE OF THE MEASURES TO INCREASE THE EFFICIENCY OF THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

Abstract. In this article, the issue of physical education of students is raised, since physical education is an important component of the unit. One of the methods for increasing the effectiveness of the educational process in a higher educational institution is the Russian folk game of the bast shoe, which is a team game using a special ball and bat. It contributes to the development of such abilities as endurance, attentiveness, collectivism, the ability to control emotions. The inclusion of this game in the educational process will be an excellent solution to strengthen the physical and moral health of students.

Key words: physical education, bast shoes, physical development, physical education, students, health.

Существует множество разновидностей спортивных игр, но стоит обратиться к играм, которые пришли к нам из глубокой древности. В настоящее время традиции утратили свою былую силу [1]. Стоит уделить особое внимание культурной ценности этих игр, об их непосредственном отношении к нашей истории и традициям, которые сохранялись и передавались из поколения в поколение. Но, к сожалению, в наши дни молодёжь утратила интерес к народному творчеству, которое вбирает в себя большое количество игр. Большим интересом пользовались такие игры как вышибалы, коняшки, городки, чиж и другие. Но самой популярной среди них является игра «Русская лапта» - это интересная, увлекательная игра, которая может служить подвижным видом спортивной подготовки.

Лапта (хлопта) — **русская** народная командная игра с мячом и битой. Многие исторические памятники русской литературы имеют упоминания об игре в лапту, где она имеет различные названия: “в беглые”, “хлоптой”, “в шара”, “лакта”, “шибка”, “битка” и другие. Эти названия вносили разнообразия в правила игры. Исторические корни игры распространяются не только на Россию. Такая игра существовала и в других странах, например, Англия (крикет), Америка (бейсбол), Финляндия (песа палло), Германия (шлагбал).

Во времена Петра I игра была актуальной, так как способствовала развитию физических способностей у солдат и офицеров и носила свойственный характер [2].

В России лапта пережила несколько изменений, что отразилось на её восприятии в различных регионах страны. Она включает в себя ходьбу, бег, прыжки, удары по мячу, ловлю, метание и развивает у игроков быстроту, силу, выносливость, гибкость и ловкость.

В 1958 году лапта была включена в программу Всероссийской спартакиады сельских спортсменов. В предварительных соревнованиях спартакиады приняло участие около 400 команд. В финале, как и в матчевой встрече 1957 года, первенство вновь завоевали спортсмены Краснодарского края, которые все встречи провели без единого поражения. В XXI веке о лапте не забывают. Так в 2016 году в

Воронежской области прошла универсиада, в ходе которой были проведены соревнования по русской лапте. В 2021 году был проведён чемпионат России по русской лапте между студентами. Участники чемпионата прибыли из различных регионов России: Удмуртии, Башкортостана, Омской, Томской, Тюменской областей, Краснодарского края и других регионов [3].

Характеристика игры:

1) Место проведения: ровная местность, 25-60 м на 15-40 м. Это могут быть спортивные площадки, манежи или спортивные залы.

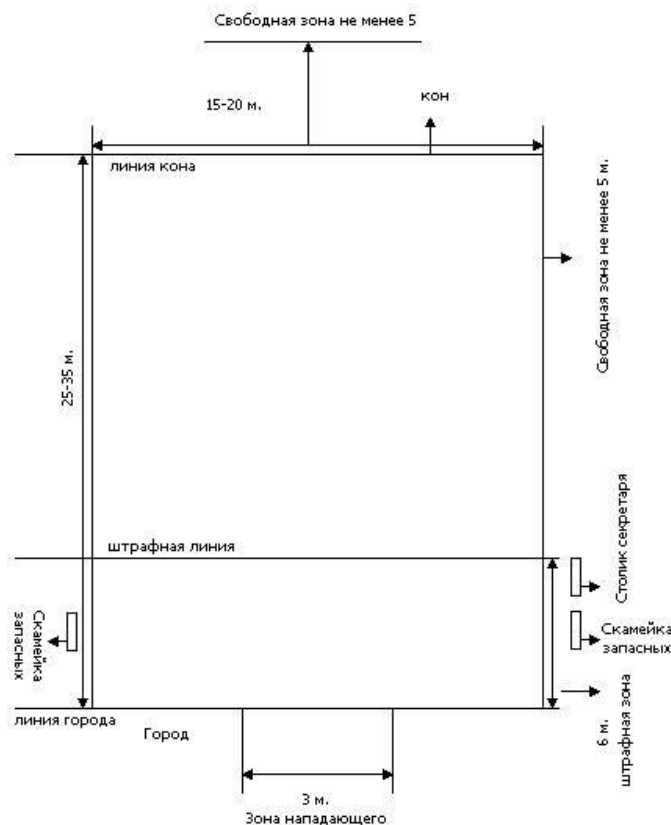


Рисунок 1- Схема площадки для игры

2) Инвентарь: резиновый мяч (теннисный, удобный для захвата ладонью); лапта (бита или палка длиной 60-110 см, шириной 8-13 см, ручка закругленная, весом не более 1500 грамм)

3) Время игры: до определенного счета в партии, по времени и т.д.

Правила игры:

Игроки делятся на 2 команды, каждая из которых состоит из 10 игроков, один из них является капитаном. После жребия одна команда занимает позицию на площадке города, а другая – водит. Игру начинает команда, оказавшаяся в городе. Подающий отбивает лаптой мяч как можно дальше, направляясь бегом через игровое поле за линию кона, и тут же возвращается обратно. В это время команда, которая водит, ловит мяч и, поймав его, пытается осалить бегущего соперника. При этом им разрешается перекидывать мяч один другому, чтобы точнее попасть в

противника с более удобной дистанции [4].

Если им удастся это сделать, то представитель команды соперников переходит к ним. Но если они не смогли попасть в него, то перекидывают мяч на поле противников. Причем сделать это необходимо как можно быстрее, поскольку игрок, не успевший вернуться обратно в город, будет вынужден остаться на той стороне – за линией кона.

Если подающий наносит по мячу неудачный удар и противники быстро ловят его, то бежать в таком случае опасно, поскольку его легко можно будет осалить. В этой ситуации игрок может не бежать, а остаться за линией, с другой стороны от команды – в так называемом пригороде. Отбивают мячи все игроки поочередно.

Те, кто находится за коном и в пригороде, ждут, когда их освободят. Сделать это может лишь подающий игрок, который хорошо отобьет мяч, направив его довольно далеко, что даст ему достаточно времени на собственную пробежку и на перебежку вырученным игрокам из кона и пригорода.

Мяч, перелетевший за боковую линию, не считается. Подающий не должен заступать за линию города. Тому, кто не может отбить мяч битой, допускается бросать его рукой. Выигрыш засчитывается тогда, когда все спортсмены ударили по мячу, но никто не пересек черту кона. По завершении партии команды меняются площадками [5].

Данная игра развивает умственную активность, выносливость, внимательность, коллективизм, а также оказывает влияние на эмоциональный подъем, который сказывается на жизнедеятельности человека.

К большому сожалению, такое мероприятие, как игра в русскую лапту не проводится в высшем учебном заведении г. Краснодар «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина».

Конкретно в нашем регионе такой вид спорта не развит, но проблему можно решить благодаря усиленному распространению в средствах массовой информации, в том числе социальных сетях, где студенты проводят большую часть своего времени.

Мной был проведён опрос среди обучающихся второго курса, который показал, что 60% студентов не знают о подобном виде спорте, но заинтересованы в его развитии, а половина опрошенных поддерживает идею о создании сборной команды по русской лапте. Это может повлиять на заинтересованность среди других вузов, и тогда появится возможность проведения соревнований между учебными заведениями. Обучающиеся также могут обратиться к губернатору Краснодарского края с просьбой организовать элективные курсы и подготовку к соревнованиям по лапте. Студенты будут больше взаимодействовать друг с другом, находить общие интересы, создавать организации для решения каких-либо проблем, организовывать

мероприятия, чтобы студенческая жизнь была наполнена интересными событиями [6].

Можно сделать вывод, что недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине местности, делают игру доступной для включения в учебные программы.

Русская лапта является увлекательным видом спорта, который помогает привить интерес к занятиям физической культуры и повышению эффективности образовательного процесса в высшем учебном заведении. В связи с тем, что в основе игры лежат бег и метания, спортивную лапту можно включать и в занятия лёгкой атлетикой. Игра на свежем воздухе повышает иммунитет студентов, устойчивость к болезням и закаляет. Поддерживая тело здоровым, человек тем самым поддерживает в себе и душевное здоровье, а это означает, что он стремится расширить кругозор, приобщится к культуре, открыть для себя учебный процесс с иной стороны. Благодаря лапте обучающиеся учатся ориентироваться в пространстве, развивать память и выдержку.

Литература

1. Германов Г.Н., Машошина И.В. Экспертное оценивание развивающего и оздоровительного эффекта различных средств физического воспитания школьников / Г.Н. Германов, И.В. Машошина// Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: XXII Межд.науч.-практ. Конференции по проблемам физического воспитания учащихся. – Коломна, 2012 г .,с.-126

2. Машошина И.В. Русская лапта на уроках физической культуры в школе: учебное пособие.- Воронеж: Элист, 2011 г.,- с.26 .- ISBN: 978-5-87172-042-4.

3. Гусев, Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков / Л.Г. Гусев; Башкирский гос. пед. ун-т. – Уфа: [б.и.], 2003. – С. 35.

4. Костарев А.Ю. Народная игра лапта / А.Ю. Костарев, Л.Г. Гусев, В.И. Щемелинин // Уфа ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат». – 2003. – С. 174.

5. Костарев А.Ю. Русская лапта / А.Ю. Костарев, Л.Г. Гусев, В.И. Щемелинин, // Советский спорт. – 2004. – С. 112.

6. Костарев А.Ю. Русская лапта / А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев // Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Гос. ком. Рос. Федерации по физ. культуре и спорту; Сов. спорт. – 2004. – С. 75.

@ Бурденкова А.Н., Матвеева И.С.

УДК 796.39

Валиуллин В.В.

старший преподаватель,
Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

Валиуллина О.В.

кандидат педагогических наук, доцент
Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

Доценко Е.А.

кандидат педагогических наук, доцент
Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа

e-mail: ikuru@mail.ru

ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРОЦЕССА ПЛАВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация. В статье изложено и обосновано использование игрового метода, как одного из основных при обучении плаванию в краткосрочных программах на примере обучающихся студентов БГАУ.

Ключевые слова. Игровой метод, плавание, физические и морально-волевые качества, методика.

Valiullin V.V.

Senior Lecturer,
Bashkir State Agrarian University, Ufa

Valiullina O.V.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Bashkir State Agrarian University, Ufa

Dotsenko E.A.

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Bashkir State Agrarian University, Ufa

e-mail: ikuru@mail.ru

ADVISABILITY OF USING THE GAMING TECHNOLOGY TO INCREASE THE EFFICIENCY OF THE PROCESS OF SWIMMING PREPARATION

Abstract. The article describes and substantiates the use of the game method, as one of the main ones in teaching swimming in short-term programs, using the example of BSAU students studying.

Keywords. Gaming technology, swimming, physical and moral-volitional qualities, methodology.

В настоящее время в системе образования вывших учебных заведений сложилась ситуация, при которой необходимо дальнейшее

совершенствование занятий физической культурой, а также методик преподавания её с целью повышения мотивации обучающейся молодежи. В Башкирском государственном аграрном университете, при наличии двух плавательных бассейнов, одним из самых распространённых видов физической культуры и спорта среди студентов и преподавателей является плавание. С целью охвата наибольшего количества студентов, курс занятий плаванием был включен в программы дисциплин «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорта» с 1 по 3 курсы в количестве 12 часов на каждом. Основными задачами этих курсов были определены прежде всего обучение различным спортивным и прикладным способам плавания, а также освоение элементарных навыков оказания помощи в воде [1].

В процессе плавательной подготовки обучающихся преподавателями используются современные методики обучения навыку плавания, а также комплексного совершенствования движений при первоначальном разучивании движений и дальнейшего совершенствования техники плавания.

Целью нашей работы было внедрение игрового метода при обучении технике плавания студентов, так как этот метод отлично зарекомендовал себя при освоении с водой и обучении детей. В связи с тем, что игровой метод создает благоприятные предпосылки для формирования и развития двигательных способностей и физических качеств, он широко используется преподавателями и тренерами в основном в детском возрасте, но редко у старшего поколения.

Выбор игр определялся на основе поставленных педагогических задач обучения, с учетом количества участников, в зависимости от пола и уровня плавательной подготовленности занимающихся [2].

На начальном этапе обучения, включающем в себя одно академическое занятие, игры в воде, в основном, были направлены на решение проблем по преодолению страха и освоению различных движений обучения плаванию. В дальнейшем из большого количества игр в воде, нами были выбраны те, которые способствуют обучению элементам техники спортивного и прикладного плавания.

Также в подборе игр мы руководствовались тем, чтобы они способствовали улучшению психоэмоционального состояния занимающихся, содействовали воспитанию морально-волевых качеств и совершенствованию физических качеств. Немаловажным моментом в подборе игр является и формирование у обучающихся умения взаимодействовать в коллективе, проявлять инициативность, самостоятельность в принятии решений.

Небольшая глубина бассейна (140 см) позволила использовать различный спектр игр от бессюжетных и сюжетных подвижных игр (на

преодоление сопротивления воды, ныряние, прыжки в воду, скольжение) до спортивных командных (водное поло по упрощённым правилам).

Было проведено исследование, целью которого являлось определение динамики плавательной подготовленности студентов на различных этапах обучения плаванию и совершенствования техники плавания на 1-3 курсах, посредством применения игрового метода.

Были сформированы контрольные и экспериментальные группы обучающихся. В контрольных группах проводились занятия, по разработанной традиционной методике обучения и совершенствования плавания, а в контрольных группах, кроме заданий согласно вышеуказанной методике, были включены подвижные и спортивные игры в воде, соответствующие поставленным задачам. Продолжительность и объем курса по плаванию были одинаковы.

По итогам нашего эксперимента было выявлено, что в экспериментальной группе процент освоения предложенного учебного материала с использованием целенаправленных игр был на 15 % выше, чем в контрольной группе. Это подтвердило нашу гипотезу о том, что использование игрового метода при освоении начальных навыков плавания способствует повышению качества усвоения учебного материала среди студентов, а также содействует более быстрому освоению с водой у не умеющих плавать. Кроме того, анкетирование студентов показало, что при использовании игрового метода занятия проходили более интересно, эмоционально и легче мотивировали их на преодоление трудностей при обучении.

По результатам эксперимента мы пришли к выводу, что использование игрового метода содействует проявлению самостоятельности, формированию волевых усилий и преодолению страха перед водой, умению управлять собой в принятии решений. Четко и понятно озвученные правила игры заставляют выполнять соответствующие требования, что, в свою очередь, воспитывает сознательную дисциплину, приучает к ответственности за свои действия, поступки.

Также были определены основные методические рекомендации при проведении игр на разных этапах обучения студентов:

- игры в воде целесообразно включать не только в заключительной, но и в начале основной части занятия;
- продолжительность игры 10-30 мин. и более, в зависимости от содержания игры, задач занятия и в какой части занятия проводится игра;
- включение движений и упражнений, доступных всей группе;
- необходимы контроль и корректировка физической нагрузки обучающихся;
- контролировать поведение участвующих в играх, предупреждая и нивелируя все нежелательные проявления, такие как грубость, нетоварищеское поведение, нарушение правил игры;

- при возникновении необходимости сделать замечание кому-либо из играющих, игру нужно остановить;
- после окончания игры необходимо подвести итоги, отметить тех, кто проявил такие качества, как смелость и решительность, взаимопомощь и коллективные действия в интересах команд.

По итогам эксперимента было принято решение, что в условиях небольшого количества занятий в краткосрочных программах плавания более широко внедрять игровой метод при начальном обучении, а также в прикладном плавании. Кроме того, игровой метод особенно рекомендуется для той категории обучающихся, которые имеют водобоязнь, а также с низкими уровнями физической и функциональной подготовленности.

Литература

1.Энгельс Н.Г. Плавание в системе образования в вузе / Н.Г. Энгельс, О.В.Валиуллина // Универсиада - как стимул развития студенческого спортивного движения: материалы Международной научно-практической конференции. Министерство сельского хозяйства РФ; Министерство сельского хозяйства РБ; ФГОУ ВПО Башкирский Государственный аграрный университет. 2009. С. 224-227.

2.Валиуллина, О.В. Использование игрового метода в воде для развития двигательных способностей обучающихся / О.В. Валиуллина, В.В. Валиуллин // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: Материалы Национальной научно-практической конференции. 2019. С. 235-239.

3.Доценко, Е.А. Средства физического воспитания в восстановлении работоспособности студентов / Е.А. Доценко, О.В. Валиуллина // Повышение качества преподавания физической культуры в вузах в условиях модернизации российского образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. Отв. за вып.: А.А. Рябов, О.В. Валиуллина. Уфа, 2008. С. 50-53.

@Валиуллин В.В., Валиуллина О.В., Доценко Е.А.

УДК 612.176.4:796+612.227:796

Ванюшин Юрий Сергеевич

*Доктор биологических наук, профессор
Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма, Казань
kaf.fv.kgau@mail.ru*

Елистратов Дмитрий Евгеньевич

*Кандидат биологических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
Dima-e-87@mail.ru*

РОЛЬ ОПРЕДЕЛЕННЫХ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В РОСТЕ МАСТЕРСТВА СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Несмотря на многочисленные научные исследования, до настоящего времени не выявлено значение отдельных видов спортивной подготовки для роста мастерства спортсменов. В наших исследованиях мы рассмотрели те виды спорта, которые изучали и имеем по ним подкрепленные экспериментом данные. Внедрение комплекса неинвазивных методов исследования и анализ показателей кардиореспираторной системы спортсменов циклических видов спорта является целесообразным, эффективным и перспективным оценочным средством при внесении изменений в учебно-тренировочный процесс.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, спортсмены, неинвазивные методы исследования.

Vanyushin Yury Sergeevich

*Doctor of Biological Sciences, Professor Volga State University of
Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan
kaf.fv.kgau@mail.ru*

Elistratov Dmitry Evgenievich

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
Dima-e-87@mail.ru*

THE ROLE OF CERTAIN TYPES OF SPORTS TRAINING IN THE GROWTH OF THE SKILLS OF ATHLETES

Abstract. Despite numerous scientific studies, the importance of certain types of sports training for the growth of the skills of athletes has not yet been revealed. In our research, we have considered those sports that we have studied and have experimentally supported data on them. The introduction of a complex of non-invasive research methods and analysis of the indicators of

the cardiorespiratory system of athletes in cyclic sports is an expedient, effective and promising assessment tool when making changes to the training process.

Keywords: cardiorespiratory system, athletes, noninvasive research methods.

Многочисленными научными исследованиями доказано, что организм человека, его функции обладают безграничным запасом прочности, имеющими большой функциональный резерв, который реализуется во время тренировок, соревнований, а в некоторых случаях при различных порой непредвиденных ситуациях для сохранения жизни и здоровья человека [1]. Первоначальной основой занятий спортом считается состояние здоровья. Только здоровый человек способен заниматься спортом для достижения высоких результатов. Поэтому при отборе в различные виды спортивной деятельности, прежде всего, обращают внимание на состояние здоровья ребенка, если перед ним ставятся реальные задачи для достижения значительных результатов. В дальнейшем необходимо акцентировать внимание не просто на здоровье занимающегося спортом, а на его физическое и динамическое здоровье, которые, как известно, раскрывают потенциальные возможности организма спортсмена в динамике учебно-тренировочного процесса, мобилизуют его функциональные резервы в ответ на двигательную деятельность [2; 3]. Современная система спортивных тренировок ориентирована на достижения высоких спортивных результатов и включает в себя физическую, функциональную, психологическую, морально-волевою, техническую, тактическую, теоретическую и интегральную, которая является завершающим этапом и объединяет все виды подготовки [4; 5].

Целью исследования явилось выявить значение отдельных видов спортивной подготовки для роста мастерства спортсменов.

Методика и организация исследования

Контроль за состоянием здоровья, физическим и функциональным видами подготовки спортсменов различных видов спорта и возраста целесообразно вести при помощи разработанного нами комплексного подхода, состоящего в одномоментной регистрации основных физиологических показателей с применением неинвазивных методов исследования в ответ на физическую нагрузку на велоэргометре ступенчато-повышающейся мощности [6; 7].

Схема резервов повышения спортивного мастерства и виды спортивной подготовки: Резервы спортивного мастерства → Наследственные факторы (отбор) → Объем и интенсивность физических нагрузок зависит от всех видов подготовки → физическая подготовка → функциональная подготовка → психологическая подготовка → морально-

волевая подготовка → техническая подготовка → тактическая подготовка → теоретическая подготовка.

Одним из важнейших видов спортивной подготовки, особенно в начальный период занятий спортом, является общефизическая, значение которой состоит в развитии и совершенствовании физических качеств, а также в подготовке к дальнейшей продуктивной спортивной деятельности. В любом виде спорта совокупность физических качеств, которые составляют основу двигательных способностей человека, а форма их проявления – двигательные умения и навыки. Это так называемый фундамент в достижении высоких спортивных достижений, добиться которого можно средствами физической культуры и, прежде всего с помощью физических упражнений. Акцент на развитие физических качеств, т.е. общей физической подготовки, с ростом спортивного мастерства будет снижаться. Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны и представляют единый процесс спортивной подготовки, содержание которого зависит от вида спорта, индивидуальных особенностей спортсмена, этапа и периода подготовки [5]. Значение функциональной подготовки трудно переоценить для всех видов спорта, но при этом функциональная подготовка будет занимать лидирующее место в видах спорта, в которых развивается выносливость, и это характерно для циклических видов спорта [8; 9]. От функциональной подготовки спортсмена зависит его функциональное состояние, которое можно развивать, совершенствовать и корректировать средствами физической культуры. Объективными критериями оценки функционального состояния спортсменов следует считать физиологические показатели. К ним относятся параметры кардиореспираторной системы. По мнению некоторых авторов, кардиореспираторная система является интегральной составляющей функционального состояния деятельности всего организма [2; 8]. В этом проявляется единство организма и те изменения, которые происходят в кардиореспираторной системе отражаются на деятельности всего организма. Следовательно, судить о работе организма спортсмена можно по показателям этой системы. Данная система одна из важнейших функциональных систем, формирующаяся в постнатальном онтогенезе, т.е. в результате роста и развития организма, а также под влиянием физических нагрузок. Особенно велико ее значение при двигательной деятельности, и от того, как происходит процесс обеспечения организма кислородом, во многом будут зависеть спортивные результаты, физическая работоспособность и здоровье самого спортсмена. Анализ параметров кардиореспираторной системы позволит получить для тренера и спортсмена ценную информацию о функциональном состоянии организма спортсмена, и в зависимости от ее уровня своевременно корректировать учебно-тренировочный процесс, что весьма важно при современных высокоинтенсивных нагрузках.

Для организма спортсмена, а также любого другого человека, отдающего предпочтение циклическим видам спорта, есть физиологический предел выносливости по отношению к выполняемой физической нагрузке и, если мы выходим за границы этого предела, то данная нагрузка будет оказывать угнетающее действие на здоровье человека. Такие нагрузки, как правило, называются предельными, а их влияние на организм человека не будут способствовать его развитию. Однако в некоторых случаях, в процессе тренировки по отдельным видам спорта их действие может способствовать расширению функциональных возможностей организма спортсмена, потому что формируются комплексы приспособительных реакций, обеспечивающие адаптацию применительно к требованиям соревновательной деятельности определенного вида спорта [3; 6]. На основании изучения современной научной литературы, анализа результатов собственных исследований кардиореспираторной системы, нами предложен оригинальный показатель оценки функционального состояния организма спортсменов, преимуществами которого являются комплексность, возможность расчета при помощи применения неинвазивных методов исследования и удобство использования в практической работе. Таким критерием можно считать совокупный показатель деятельности кардиореспираторной системы, состоящий из произведения величин УОК и КИО₂ в числителе, а в знаменателе – перемноженное ЧСС на МОД, умноженное на 100% [2].

Резерв улучшения спортивного мастерства состоит в улучшении всех видов подготовки. Однако для каждого вида спорта или группы видов спорта необходимо ориентироваться на наиболее значимые виды подготовки, которые являются незаменимыми для данного вида спорта, не забывая при этом о других видах подготовки улучшения спортивного мастерства. Для циклических видов спорта, когда одно и то же движение повторяется многократно, целесообразно развивать физическую и функциональную подготовки. В ациклических видах спорта, которые включают спортивные игры и единоборства упор необходимо делать на все виды подготовки, принимая во внимание возраст спортсмена и стаж занятий данным видом спорта.

В своих исследованиях мы затронули те виды спорта, которые изучали и имеем по этим видам спорта подкрепленные экспериментом фактические данные. Внедрение комплекса неинвазивных методов исследования и анализ показателей кардиореспираторной системы спортсменов циклических видов спорта является целесообразным, эффективным и перспективным оценочным средством при внесении изменений в учебно-тренировочный процесс. При этом для циклических видов спорта имеют доминирующее значение такие виды подготовки, как физическая и функциональная. Однако роль общей физической подготовки с каждым годом занятий спортом будет нивелироваться, отдавая предпочтение специальной физической подготовке и

техническому уровню спортивного мастерства. В ациклических видах спорта акцент необходимо сделать на техническую и тактическую подготовки при условии достаточно высокого уровня физической и функциональной подготовки спортсменов.

Литература

1. Судаков, К.В. Физиология. Основы и функциональные системы: Курс лекций / К.В.Судаков. - М., Медицина. – 2000. – 784 с.
2. Ванюшин, Ю.С. Значение коэффициента комплексной оценки кардиореспираторной системы для диагностики функционального состояния спортсменов / Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, Д.Е.Елистратов // Теория и практика физической культуры. - 2017. - №5. – С.59-61.
3. Ванюшин, Ю.С. Адаптация кардиореспираторной системы спортсменов к двигательной деятельности / Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин, Д.Е.Елистратов, Н.А.Федоров // Теория и практика физической культуры. – 2020. - №2. - С.30-32.
4. Брайнин, С.Б. Методика совершенствования специальной физической подготовки прыгунов с шестом на этапе совершенствования спортивного мастерства с применением гимнастических упражнений. Актуальные проблемы и современные тенденции развития легкой атлетики в России и в мире», посвященная памяти профессора Г.В.Цыганова. / С.Б.Брайнин, С.Н.Павлов // Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. - Казань. - 2021. - С.34-36.
5. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н.Платонов. – М.: Спорт, 2019. – 656 с.: ил.
6. Ванюшин, Ю.С. Кардиореспираторная система как индикатор функционального состояния организма спортсменов / Ю.С.Ванюшин, Р.Р.Хайруллин // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №7. - С.11-14.
7. Пушкарь, Ю.Т. Определение сердечного выброса методом тетраполярной реографии и его методологические возможности / Ю.Т.Пушкарь, В.М.Большов, Н.А.Елизарова // Кардиология. – 1977. - №7. – С.85-90.
8. Иванова, Н.В. Факторы, определяющие функциональное состояние кардиореспираторной системы спортсменов / Н.В.Иванова // Теория и практика физической культуры. – 2013. - №5. - С.108-111.
9. Оляшев, Н.В. Показатели кардиореспираторной системы у юношей с разными типами кровообращения / Н.В.Оляшев, И.А.Варенцова, В.Н.Пушкина // Экологическая физиология. - 2014. - №4. - С.28-33.

@Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е.

УДК 796.012.1-057.875

Воротова Мария Сергеевна

Кандидат педагогических наук, доцент

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,

Ижевск

mariyson@yandex.ru

Жуйков Роман Александрович

Ст. преподаватель

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,

Ижевск

kafiedra@gmail.com

Косенович Олег Викторович

Ст. преподаватель

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,

Ижевск

Kocenovich2013@mail.ru

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ 1-3 КУРСОВ ИЖГСХА

Аннотация. В данной статье представлены результаты физической подготовленности студентов 1-3 курсов в беговых нормативах. Раскрываются причины снижения физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: физическая подготовленность, результаты, нормативы, студенты.

Vorotova Maria Sergeevna

associate professor

Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk

mariyson@yandex.ru

Zhyikov Roman Alekandrovich

senior lecturer

Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk

kafiedra@gmail.com

Kocenovich Oleg Victorovich

senior lecturer

Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk

Kocenovich2013@mail.ru

**Analysis of the results of physical training of students of 1-3
courses of Izhevsk State Agricultural Academy**

Abstract: This article presents the results of physical training of students of 1-3 courses in running standards. The reasons for the decrease in physical fitness of students are revealed.

Keywords: physical training, results, standards, students.

Некоторые авторы отмечают снижение физической подготовленности студентов вузов[1].

С целью провести анализ результатов физической подготовленности студентов 1-3 курсов ИжГСХА и выявить динамику физической подготовленности обучающихся было проведено тестирование.

В начале каждого учебного года среди студентов 1-го курса Ижевской ГСХА проводится контрольная проверка на выявление быстроты, выносливости и др. качеств, с целью дальнейшего распределения студентов на группы по специализациям. Проводится тестирование в беге на 100 м, в беге 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши) и др. (тесты представлены в таблице 1) [2,3]. Главным образом ведется проверка школьной подготовленности студенческой молодежи.

Вместе с тем, проверяется подготовленность студентов старших курсов 2 и 3 по аналогичным тестам. Данная категория студентов, можно сказать, имеет уже вузовскую школу, т.е. они занимались своей специализацией (волейбол, лыжные гонки, аэробика и тд.) на протяжении 1, 2 и 3 курсов, значит, их физические результаты зависят отчасти от подготовленности на занятиях физической культурой.

Таблица 1 – Тесты физической подготовленности студентов

Тесты/ оценка	5	4	3
Бег 100 м девушки (сек)	15,7	16,0	17,0
Бег 2000 м (мин)	10,15	10,50	11,15
Бег 100 м юноши (сек)	13,2	13,6	14,0
Бег 3000 м (мин)	12,0	12,35	13,10

С целью определить результативную готовность студентов 1-3 курсов нами проведен сравнительный анализ беговых нормативов в сентябре 2022-2023 уч.г. Данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты физической подготовленности студентов ИжГСХА

	девушки			юноши		
	1 курс	2 курс	3 курс	1 курс	2 курс	3 курс
бег 100 м (сек)	18,2±0,3	18,4±0,2	17,8±0,2	14,1±0,1	14,6±0,2	13,9±0,2
Прирост в %	7,1	8,2	4,7	0,7	4,3	-0,7
бег 2000 м/ 3000 м (мин)	12,8±0,3	11,8±0,3	13,1±0,2	14,2±0,2	14,9±0,2	15,1±0,3
Прирост в %	14,8	5,8	17,5	8,4	13,1	15,3

Таблица 3 – Количество студентов сдававших нормативы (кол-во человек)

	девушки				юноши			
	1 курс	2 курс	3 курс	Всего	1 курс	2 курс	3 курс	
бег 100 м	75	88	95	258	142	92	54	288
бег 2000 м/ 3000 м	85	72	98	255	133	69	116	318

Из таблицы 2 можно заключить, что студенты ИжГСХА 1-го, 2-го и 3-го курса имеют различия в результатах. Нами подсчитан прирост результатов по каждому виду у девушек и юношей – за 100% взят результат на оценку «3» из таблицы 1 (т.е. у девушек 100 м – 17,0; 2000 м – 11,15 мин; у юношей 100 м – 14,0; 3000 м – 13,10 мин). Выявлено, что только у студентов 3-го курса (юношей) выполнение норматива в беге на 100 м соответствует удовлетворительной оценке (отмечен отрицательный прирост - 0,7%), по другим нормативам видно не выполнение и у девушек и у юношей (об этом свидетельствует положительный прирост (таблица 2). Считаем, что выполнение норматива на скорость у студентов-юношей 3-го курса не случайно, а связано с появлением к 3-му курсу тренированности и стойкого развития быстроты на занятиях по видам спорта.

Снижение в результатах на выносливость (в беге на 2000 м и 3000 м) у студентов-девушек и юношей также можно наблюдать к 3-му курсу. Возможно, это связано с большой физической и умственной загруженностью обучающихся 3-го курса, с появлением учебной и производственной практики в плане учебного графика, также многие студенты кроме обязательных учебных занятий получают дополнительное 2-ое образование в вечернее время, либо подрабатывают и тд.

Из таблицы 3 можно заключить, что в сдаче нормативов принимали участие в беге на 100 м у девушек – 258 человек (1-3 курс), в беге на 2000 м – 255 человек. У юношей в беге на 100 м – 288 человек, в беге на 3000 м – 318 человек. Также можно отметить, что наиболее массовые забеги

были у студенток 3-го курса на 100 м и 2000 м. У юношей наиболее многочисленными были забеги студентов 1-го курса на 100 м и 3000 м.

Нами проведен анализ результатов физической подготовленности студентов 1-3 курсов, который показал невысокие значения в беге на выносливость и скорость. Мы считаем, что необходимо вести работу по повышению результатов физической подготовленности и это возможно, если увеличить количество занятий физической культурой в режиме дня студентов (например: посещение студентами дополнительно секционных занятий также ведет к активному развитию физических качеств и росту результатов). В Ижевской ГСХА ежегодно работают спортивные секции по 14 видам спорта под руководством опытных специалистов ст. преподавателей кафедры. Кроме посещения тренировочных занятий, необходимо агитировать студентов к выполнению самостоятельной двигательной активности в форме выполнения комплексов утренней гимнастики, вечерних пробежек, силовой гимнастики и др. Всё это значительно повлияет на усиление физической подготовленности и рост результатов.

Таким образом, нами проведен анализ физической подготовленности студентов ИжГСХА 1-3 курсов. Выявлено снижение результатов в беге на выносливость и повышение результатов в беге на скорость к 3-му курсу. Раскрыты причины снижения результатов и предложены варианты как увеличить показатели в беговых видах.

Литература

1. Воротова М.С. Динамика физической подготовленности студентов 1-го курса ИжГСХА / М.С. Воротова, О.Ю. Дружинина, Н.Б. Вершинина // Научные инновации в развитии отраслей АПК: материалы международной научно-практической конференции, Ижевск, 2020. - Т. 2. – С.149-152.
2. Жуйков Р.А., Косенович О.В. Сравнительный анализ физической подготовленности студентов первого курса Ижевской ГСХА // актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции. – Чебоксары-Ташкент, 2022. – С. 92-95.
3. Рубцова Л.В. Анализ физической подготовленности студентов 1-3 курсов Ижевской ГСХА / Л.В. Рубцова, Р.А. Жуйков, О.В. Косенович // Научные разработки и инновации в решении стратегических задач агропромышленного комплекса: Материалы Международной научно-практической конференции. В 2-х томах. – Ижевск, 2022. – С. 286-288.

@ Воротова М.С., Жуйков Р.А., Косенович О.В.

УДК 796.011.3:378

Воротова Мария Сергеевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Ижевск
mariyson@yandex.ru

Рубцова Любовь Владимировна

Ст.преподаватель
Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,
г. Ижевск
Rubcoval2504@gmail.com

Рябов Михаил Егорович

Ст.преподаватель
Ижевский государственный технический
университет им. М.Т. Калашникова
г. Ижевск
rme@istu.ru

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ» СТУДЕНТОВ ОСНОВНОГО И СПЕЦИАЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ С УЧЕТОМ БИОЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ТИПОВ ОРГАНИЗМА

Аннотация: Данная статья описывает содержание и результаты методики проведения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в основном и специальном отделении на примере двух вузов с учетом у студентов биоэнергетических типов организма.

Ключевые слова: «Элективные курсы по физической культуре и спорту», биоэнергетические типы организма, основное и специальное отделение, студенты.

Vorotova Maria Sergeevna

associate professor
Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk
mariyson@yandex.ru

Rubcova Lyibov Vladimirovna

senior lecturer
Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk
Rubcoval2504@gmail.com

Ryabov Mihail Egorovich

senior lecturer
M.T. Kalashnikov State Technical University, Izhevsk, Russia
rme@istu.ru

FEATURES OF CONDUCTING CLASSES IN THE DISCIPLINE "ELECTIVE COURSES IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" FOR STUDENTS OF THE MAIN AND SPECIAL DEPARTMENTS, TAKING INTO ACCOUNT BIOENERGETIC TYPES OF THE BODY

Abstract: This article describes the content and results of the methodology of conducting classes in the discipline "Elective courses in physical culture and sports" in the main and special departments on the example of two universities, taking into account students' bioenergetic body types.

Keywords: "Elective courses in physical culture and sports", bioenergetic body types, main and special departments, students.

На кафедре физической культуры ИжГСХА и кафедре «Физическая культура и спортивные технологии» ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, одной из актуальных тем является – «Методика проведения занятий по физической культуре с учетом биоэнерготипов студентов». Суть методики - в определении биоэнергетического профиля каждого занимающегося, группировка по типам и определение средств физической культуры.

Следует сказать что, согласно методике имеется 5 групп по биоэнерготипическому профилю, но для удобства мы определили 3 группы: аэробная группа, смешанная группа и анаэробная группа. В аэробную группу входят студенты склонные к проявлению выносливости. В анаэробную – склонные к проявлению быстроты движений. А в смешанную группу занимающиеся, имеющие скоростно-силовые способности [1].

Вместе с тем, в начале каждого учебного года кафедра распределяет студентов по отделениям. Распределение производится после прохождения студентами медицинского обследования с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, интересов, физической и спортивной подготовленности. Учебные отделения делятся на основное, специальное и спортивное.

По данным кафедры физической культуры ИжГСХА и кафедры «Физическая культура и спортивные технологии» ИжГТУ имени М.Т. Калашникова за 2015-2020 г., в основное отделение определены студенты, имеющие основную и подготовительную медицинскую группу, но не входящие в спортивное отделение. В специальную группу - студенты, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья. Результаты отражены в таблице 1.

Таблица 1 - Распределение по учебным отделениям студентов первого курса ИжГСХА и ИжГТУ им. М.Т. Калашникова за период 2015-2020 год

Год	Функциональные группы			
	Основное отделение (в %)		Специальное отделение (в %)	
	ИжГСХА	ИжГТУ	ИжГСХА	ИжГТУ
2015	74,3	81,36	16,9	11,19
2016	79,8	82,75	13	10,26
2017	80,7	82,58	10,3	10,23
2018	79,1	86,35	12,1	7,20
2019	76,9	78,02	13,6	10,0
2020	85,1	88,84	7,9	5,41

Данные спортивного отделения мы не освещаем, т.к. это не является частью темы исследования.

Как видно из таблицы 1, студенты основного отделения составляют довольно внушительные группы и большинство занимающихся 74-88%. Обучающиеся, имеющие специальную группу здоровья составляют в среднем 10% от всех поступивших на 1-ый курс студентов.

Перейдем к детальному описанию состава основного отделения студентов. Состав зависит от имеющихся в вузе спортивных специализаций. В ИжГТУ им. М.Т. Калашникова функционируют следующие специализации: легкая атлетика, аэробика, силовая подготовка, волейбол и др.

Специалисты по волейболу в ИжГТУ ведут активную научную деятельность по изучению методики развития физических качеств студентов с учетом биоэнергетических типов. Параллельно, в ИжГСХА ведется работа по изучению методики занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности [2].

В данных методиках есть общая основа и похожие средства развития физических качеств, но имеются и различия в подборе средств, в разности эффектов – оздоровительного и тренировочного и поэтому, описанные ниже методики приводится не в качестве сравнения, а скорее в качестве эффективного варианта проведения занятий со студентами 2-х отделений основного и специального.

Итак, проведены два педагогических эксперимента и получены положительные результаты.

Первый эксперимент проведен со студентами основного отделения по специализации волейбол в ИжГТУ им. М.Т. Калашникова. До эксперимента студенты были тестированы и определены в группы биоэнергетики. В качестве средств развития физических качеств выбрана

круговая тренировка, проводимая методом непрерывно-поточного выполнения упражнений. Данный метод предполагает прохождение полосы препятствий поточно с выполнением технических и физических элементов вида спорта волейбол. Комплексы круговой тренировки были заранее подготовлены. Студенты выполняли комплексы по группам биоэнергетики, во время игры в волейбол. Студентам, имеющим анаэробную группу, рекомендовалось выполнять 3 круга на время – 2-3 подхода. Студентам, имеющим скоростно-силовую группу – 6 кругов без учета времени. Студентам, входящим в аэробную группу 10 кругов без учета времени. На полосу препятствий отводилось около 15 минут, также до, вовремя и после каждого круга замерялась ЧСС и фиксировалась в подготовленные заранее карточки. Примерный комплекс круговой тренировки представлен ниже.

Комплекс круговой тренировки

- «Челночный бег». Выполняется фронтально. Занимающиеся добегают до 1 отметки, касаются рукой пола, затем возвращаются, затем добегают на 5 м дальше, касаются отметки, затем возвращаются и добегают до последней отметки с касанием пола.
- «Передвижения на руках боком». Занимающиеся принимают положение упор лежа, боком к направлению движения и начинают двигаться за счет одновременного переставления левой руки и ноги, затем правая рука и нога и тд.
- «Бег с захлестыванием голени». Занимающиеся выполняют бег с захлестыванием голени до следующей станции.
- «Броски мяча». Занимающиеся берут мяч, бросают в стену, после отскока от пола, подставляют руки под мяч в стену вперед-вверх, от стены поймать мяч.
- «Прыжки змейкой». Занимающиеся встают боком к скамейке и выполняют прыжки через скамейку с продвижением вперед, как бы змейкой.
- «Ходьба с заданием». Занимающиеся берут мяч и по ходу движения вперед совершают волейбольные передачи мяча над собой.

Студенты занимались по данной методике в течение семестра, далее замерялись тесты по физической подготовленности, в результате прирост в беге на 100 м составил – 4,9%, в беге на 3000 м – 10,41%, в подтягивании на перекладине – 29,95%, в челночном беге 3*10 м – 13,37. Данные результаты говорят об эффективности предложенной методики занятий. [2].

В ИжГСХА также была разработана методика, определены и учтены биоэнергетические типы организма студентов специальной медицинской группы на основе экспресс-диагностики по методу С.А. Душанина.

Методика включала в себя проведение занятий по физической культуре, где в основной части занятия использовался поточно-групповой круговой метод, а в заключительной части дыхательная гимнастика по

методике Стрельниковой А.Н. Методика велась на протяжении одного семестра. Упражнения по круговому методу подбирались по учебному пособию И.А. Гуревича «1500 упражнений для круговой тренировки». Круг состоял из 5 станций на развитие основных физических качеств: сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость. Всего студентам ЭГ было предложено 3 уровня сложности: простой, средний, сложный, по 3 занятия на каждом уровне. Отдых после каждой станции был в форме измерения ЧСС и записи ее в специальные карточки.

В биоэнергетических группах учитывалось количество повторений, которое является ключевым в реализации группового подхода. Организация и проведение кругового метода с учетом механизма энергообеспечения мышечной деятельности предусматривает распределение средств по круговому методу, включающее соответствующие количество повторений на станциях «быстрота» и «выносливость».

Также получены положительные результаты, выраженные в приросте показателей физической подготовленности от 8,3% до 128% в некоторых упражнениях. Всего студенты ЭГ выполняли 8 нормативов, среди которых подтягивание на низкой перекладине, наклон вперед стоя, присед на правой и левой ноге, координация на правой и левой ноге и упражнения на мышцы живота и спины.

Таким образом, нами выявлены особенности проведения занятий в основном и специальном учебном отделении по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» с учетом биоэнергетических типов организма на примере двух вузов. Описаны результаты физической подготовленности студентов. Предложены методики проведения учебных занятий со студентами по специализации волейбол и со студентами специальной медицинской группы здоровья.

Литература

1. Рубцова Л.В. Методика проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы с учетом биоэнергетических типов организма / Л.В. Рубцова, А.Ю. Анисимова, М.С. Воротова, Р.А. Жуйков // Культура физическая и здоровье. – 2022. - №2 (82). – С. 114-118.

2. Анисимова А.Ю. Развитие физических качеств у студентов технического университета на занятиях по волейболу с учетом системы энергообеспечения мышечной деятельности / А.Ю. Анисимова, М.С. Воротова, М.Е. Рябов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – Т.17. - №2. - С. 168-173.

@Воротова М.С., Рубцова Л.В., Рябов М.Е.

УДК 796

Виткевич Николай Николаевич

World Armlifting Association

г. Москва

Попова Ольга Михайловна

доктор биологических наук, профессор

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова; Саратов**Передельский Алексей Анатольевич**

доктор педагогических наук, профессор

РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

г. Москва

Маркин Эдуард Васильевич

кандидат педагогических наук заведующий кафедры

РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева

г. Москва

**ПРОИСХОЖДЕНИЕ И МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ
ТЕСТОСТЕРОНОВЫХ БУСТЕРОВ В ПРАКТИКЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ НА ПРИМЕРЕ ТРИБУЛУСТАН+ (БОЛЕЕ
СОВРЕМЕННЫЙ АНАЛОГ - ЛЕВЕТОН-П)**

Аннотация: в представленной ниже статье рассматривается проблематика происхождения, показаний и рекомендаций одного из широко востребованных продуктов спортивного питания Трибулустан+ (более современный аналог - Леветон-П). В конце материала размещены отзывы на данный препарат известных представителей спорта высших достижений

Ключевые слова: спортивное питание, тестостероновые бустеры, Трибулустан+ (Леветон-П), китайская традиция, рекомендации по спортивному использованию

Vitkevich Nikolai Nikolaevich

World Armlifting Association

Moscow city

Popova Olga Mikhailovna

doctor of biological sciences, professor

Saratov State University of Genetics,
Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov; Saratov**Peredelsky Alexey Anatolievich**

doctor of pedagogical sciences, professor

RGAU-MSHA named after K.A. Timiryazev

Moscow city

Markin Eduard Vasilievich

Candidate of Pedagogical Sciences Head of Department
RGAU-MSHA named after K.A. Timiryazev
Moscow city

THE ORIGIN AND METHODOLOGY OF THE USE OF TESTOSTERONE BOOSTERS IN THE PRACTICE OF TRAINING ATHLETES ON THE EXAMPLE OF TRIBULUSTAN+ (A MORE MODERN ANALOGUE - LEVETON-P)

Abstract: the article below discusses the problems of the origin, indications and recommendations of one of the widely demanded sports nutrition products Tribulustan+ (a more modern analogue - Leveton-P). At the end of the material, reviews of this drug are posted by famous representatives of high-performance sports

Keywords: sports nutrition, testosterone boosters, Tribulustan+ (Leveton-P), Chinese tradition, recommendations for sports use

Введение. Откуда появилась практика применения тестостероновых бустеров в спорте?

Давайте сначала разберемся с терминологией. Тестостероновые бустерами в индустрии спортивного питания именуют препараты, которые усиливают естественную секрецию тестостерона. То, что от уровня тестостерона многое зависит, люди узнали тысячи лет назад. Древние воины жевали корни определенных растений, чтобы стать сильнее и агрессивней, потом это же делали атлеты на Олимпийских играх, да ещё и пили свежую кровь молодых бычков. Поскольку WADA, тогда ещё не существовала, дисквалификация им не грозила. А если без шуток, то несколько тысяч лет назад в Индии и Китае достаточно хорошо знали, какие продукты питания и какие растения влияют на количество жизненной энергии человека, и что полезно употреблять, например, мужчинам на военной службе, а от чего следует воздерживаться.

Основная часть. Согласно китайской традиции, различалось несколько видов «ци», которые относились к трем основным группам.

Чжэн-ци (иногда, шэн ци) (正氣 zhèngqì, упр. 正气) - истинная, правильная форма ци – «дыхание природы», обладающая таким количеством тестостерона, которое был в состоянии вырабатывать организм.

Юань-ци (元氣 yuánqì, упр. 元气) - «изначальная ци» (наследственная энергия), которую человек получал при рождении от отца и матери.

Се-ци (иногда, ша ци) (邪氣 xiéqì, упр. 邪气) - «вредоносная энергия, зловещее дыхание, энергия разрушения».

Собственно, количество ци у человека зависит от образа жизни его родителей (если они, выражаясь современным языком, вели здоровый образ жизни, то и ребенок рождался крепким) и от его собственного образа жизни, которым можно как преумножать свою жизненную энергию, так и её бездумно израсходовать вплоть до нуля, в результате чего наступит смерть.

Любой из читателей интуитивно знает правильность этих наблюдений даже на собственном опыте. Например, проведя день в лесу, вы ощутите очищение и прилив сил, даже если устали физически, а после ночи в ночном клубе вам будет тошно, даже если вы не напивались и не курили, не говоря об употреблении какого-нибудь клубного «допинга». Вариантов, когда синтетическую ци вкалывают в виде масляного раствора, восточная медицина не знала. А вот вырабатывать её организму помогали, как употребляя определенные растения, так и стимулируя железы внутренней секреции с помощью определенных физических упражнений. О том, что история употребления растений семейства сапонинов на Востоке (в частности, в Индии) восходит к древности, в свое время нам подтверждал и мастер Jiu-Jitsu, и носитель традиций восточной медицины, проживший много лет в Азии и Африке Дмитрий Селивахин. Когда мы делились с ним информацией о спортивном питании, Дмитрий рассказывал нам о растениях, используемых в Индийской медицине. Тогда вдруг оказалось, что часть информации полностью совпала, и нам стало понятно, где современная индустрия «спортпита» черпает идеи. Позднее, ещё одно подтверждение этой информации нами было найдено в трактате Кэйбэра Экикена (1630-1714) "Йоджокун". Это классическое японское произведение, бережно сохраняемое в течение трех столетий, до сих пор актуальное и почитаемое в Стране восходящего солнца.

Выражаясь современным языком, автор трактата был "главным врачом" одного из крупных самурайских кланов, придерживался неоконфуцианских взглядов и досконально знал принципы восточной (японской и китайской) системы сохранения здоровья.

В соответствии с этими традициями и был создан Трибулустан+ (современный аналог – Леветон-П) - натуральный негормональный растительный препарат, состоящий из лекарственных растений - источников флавоноидов, стероидных сапонинов фурастонолового типа и эфирных масел. В его составе много компонентов.

Экстракт горянки содержит ряд флавоноидов и их гликозидов, из которых наиболее важным является икариин. Он улучшает кровоснабжение полового члена, а также улучшает кровообращение в мышцах.

Экстракт пажитника сенного содержит большое количество стероидными сапонинов фурастонолового типа. В том числе протодиосцин, протограциллин и диосцин.

Корневища имбиря лекарственного содержат смолистые вещества – гингеролы (5-8%) и шогоолы, а также эфирное масло.

Экстракт диоскореи содержит большое количество стероидными сапонинов фурастонолового типа. В том числе протодиосцин, протограциллин и диосцин.

Экстракты пажитника сенного и горянки корейской впервые были зарегистрированы в России для Трибулустан+.

Трибулустан+ (Леветон-П) предназначен для лечения при следующих заболеваниях: мужское бесплодие, импотенция, эректильная дисфункция, простатит, гипогонадизм, аспермия, астенозооспермия, высоком уровне холестерина.

Его также применяют при хронической усталости, депрессии, для быстрого восстановления после тяжелых заболеваний, физических и психических нагрузок. Он рекомендуется для женщин при климаксе, нарушениях менструального цикла, идеопатическом бесплодии, повышенном уровне холестерина, фригидности.

Трибулустан+ (Леветон-П) рекомендуется для профессиональных спортсменов, а также мужчин и женщин, ведущих активный образ жизни, для восстановления организма после физических нагрузок.

По поводу применения Трибулустан+ (Леветон-П) приведем мнения нескольких известных в мире нашего спорта авторитетов.

1. Алексей Гагарин - трехкратный чемпион мира, чемпион Европы, четырехкратный чемпион России по боевому самбо, профессионал ММА полагает, что Трибулустан+ (Леветон-П) хорошо способствует увеличению силовых и функциональных показателей, выносливости. Кроме того, он удачно сочетается с другими продуктами спортивного питания.

2. Сергей Акулов – чемпион мира по кикбоксингу уверен, что Трибулустан+ (Леветон-П) очень хорошо помогает при тренировках на силу, кроме того, при его применении ощущается общий прилив сил.

3. Алексей Тюкалов (Русский Танк) - многократный абсолютный чемпион и рекордсмен мира в армлифтинге считает, что Трибулустан+ (Леветон-П) тонизирует, увеличивает выносливость особенно в повышенной – спортивной дозировке, безопасный, без побочных эффектов, ощутимо действует после двух-трех недель употребления.

Заключение. В заключение уточним, что в настоящий момент Трибулустан+ уже снят с производства, а его более современный аналог Леветон-П является продуктом отечественного производства препаратов спортивного питания.

Общие рекомендации по применению Леветон-П.: принимать 3 недели по нарастающей дозировке от 2 до 10 таблеток в день, распределив прием таблеток на 2-3 раза в день во время еды.

Наши рекомендации по спортивному использованию Леветон-П.

1. В качестве посткурсовой терапии - три недели от 3 до 5 таблеток утром и 3-5 таблеток вечером в течении трех недель.
2. В качестве стимулирующего и восстанавливающего средства в период предсоревновательной подготовки для спортсменов уровня высшего спортивного мастерства в видах спорта, где предстоит прохождение допингконтроля, - по 3-4 таблетки 3 раза в день до 2 месяцев.

Литература

1. Совершенствование специальных скоростно-силовых способностей у бойцов рукопашного боя. Составители: Кушнир М.А., Сорокин Д.В., Рог А.Н., Силаев М.Е. 2021. с. 156-159
 2. Морфокинезиологический анализ удара ногой бойцов армейского рукопашного боя. Составители Сорокин Д.В., Рог А.Н., Абдулазизов В.Р. 2019. с. 236-239.
 3. Некоторые проблемы в обеспечении качества образования студенческой молодежи в области физической культуры. Составители: Парфенов А.С., Маркин Э.В., Смирнов В.Н., Ретинская Ю.А. [Образование и общество](#). 2017. [№ 5-6 \(106-107\)](#). С. 49-53.
 4. Психологические факторы надежности спортивной деятельности. Составители: Маркин Э.В. В сборнике: Инновационные технологии в образовании. сборник статей. Министерство сельского хозяйства РФ, Федеральное государственное образовательное учреждение высшего профессионального образования "Орловский государственный аграрный университет". Орел, 2008. С. 152-153.
 5. Формирование у студентов мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности. Составители: Маркин Э.В. В сборнике: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. 2018. С. 326-330.
- @Виткевич Н. Н., Попова О.М., Передельский А.А., Маркин Э.В.*

УДК 378.172

Войтеховский Михаил Вацлавович

Старший преподаватель
Смоленская государственная
сельскохозяйственная академия, Смоленск
mv196104@mail.ru

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ПИТАНИЯ ДЛЯ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. В статье рассматривались основные теоретические аспекты питания для бега на средние дистанции. Также в статье показано влияние многолетнего планирования питания на высокие показатели бегунов.

Ключевые слова: питание, бег, тренировки, соревнования.

Voitekhovsky Mikhail Vatslavovich

Senior Lecturer
Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk
mv196104@mail.ru

THE MAIN ASPECTS OF NUTRITION FOR RUNNING AT MEDIUM DISTANCES

Annotation. The article considered the main theoretical aspects of nutrition for middle-distance running. The article also shows the impact of multi-year meal planning on the high performance of runners.

Key words: nutrition, running, training, competition.

Люди, которые занимаются активными видами спорта, в обязательном порядке питаются по принципам сбалансированного питания. Но это совсем не значит, что они ограничивают себя в той или иной пище. Спортсмены, а именно бегуны на средние дистанции, принимают пищу по определённым принципам. Вот несколько главных из них: разнообразный пищевой рацион (т.е. много овощей и фруктов);

употребление жирных и жареных блюд свести к минимуму; употреблять в пищу продукты, богатые белками; дополнительно употреблять комплексы витаминов, минералов и аминокислот и т.д.. Люди, которые ведут активный образ жизни, могут употреблять в пищу любые продукты, если нет медицинских противопоказаний. У спортсменов же всё иначе. Из-за высокой интенсивности тренировок у спортсменов организм теряет много жидкости, вместе с чем происходит вымывание солей, чем могут быть вызваны судороги. В связи с этим,

кроме соблюдения правильного питания бегунам на средние дистанции нужно принимать комплексы витаминов, аминокислот, минералов и солей. У спортсменов при высоких физических нагрузках часто происходят микроскопические разрушения волокон мышц, дальнейшее срастание которых способствует укреплению и росту мышечной ткани. Именно поэтому бегунам на средние дистанции очень важно наличие белка в организме. Как мы выяснили, для любителей бега очень полезна белковая пища. А вот профессиональным бегунам необходимо не только сбалансированное питание, но и дополнительное употребление в пищу некоторых элементов в порошках и капсулах. Существует еще несколько важных правил питания для тех, кто занимается бегом: бегуну лучше воздержаться от еды за 4-6 часов до скоростной тренировки и за 2-4 часа до средней тренировки; а перед длительными забегами спортсмену за 1-2 часа можно съесть кашу или что-то подобное легко усваиваемое. Это связано с тем, что на ультра марафонах или при длительном забеге у бегуна скорость бега не очень большая, и его желудок работает и справляется с перевариванием пищи. Доказано учёными, и это неоспоримый факт, что добиться хороших результатов бегунам помогают не только регулярные тренировки, но и правильное сбалансированное питание. Сбалансированное питание способствует правильному обмену веществ, а в следствии у спортсмена хорошая фигура и здоровье. Один известный американский автор книг о здоровом питании Майкл Поллан дал несколько полезных и несложных рекомендаций для будущих чемпионов: ни в коем случае не прибегать ни к каким диетам; употреблять простую пищу, как ели люди 100 лет назад; никогда не переедать; есть очень много овощей и фруктов; максимально уменьшить употребление сладкого, мучного, жареного; никогда не употреблять в пищу фаст-фуды, чипсы и т.д..[1]

А теперь давайте обсудим основные и всем известные элементы нашего пищевого рациона, а именно соотношение белков, жиров и углеводов у бегуна на средние дистанции. Как нам давно известно, белок – это главный строитель наших мышц и сухожилий. Его присутствие в пище поможет нам поддерживать необходимый уровень гормонов. Именно поэтому спортсмены употребляют в пищу много орехов, яиц, мяса и бобовых. А чтобы усилить их эффективность, их нужно есть с минимальной термической обработкой. Бегун также ежедневно должен употреблять в пищу не менее 20% от своего рациона жиров. Это, конечно, натуральные масла, мясо, молочные продукты. А вот углеводов нашему спортсмену нужно в 3 раза больше, чем белков и жиров, и поэтому на них мы остановимся более подробно. Как нам известно, углеводы бывают 2 видов – простые и сложные. Простые углеводы содержатся в сладостях, чипсах, печенье и т.д.. Эти продукты питания дадут бегуну быстрый, но кратковременный заряд энергии. Это очень вредно не только для спортсменов, но и для обычных людей. Поэтому тренеры рекомендуют

своим подопечным употреблять в пищу сложные углеводы – хлеб, рис, овощи, крупы, мёд и т.д.. Именно эти продукты помогут бегуну выложиться на все 100% при забеге на средние дистанции. Но не будем забывать и про интенсивные нагрузки спортсменов. Во время тренировок бегун теряет очень много жидкости и в его крови одномоментно резко повышается содержание калия и натрия. А вот содержание магния резко уменьшается, что часто и приводит к мышечным судорогам. Чтобы этого избежать, необходимо так составить свой рацион питания, чтобы в нём уравновесить все необходимые микроэлементы. Это нам помогут сделать овощи и фрукты. Магний можно «позаимствовать» в орехах и крупах, а калий – в молоке. А чтобы сбалансировать количество натрия, нужно просто уменьшить употребление соли. Многие люди, которые занимаются спортом, часто задаются таким вопросом: «Что лучше всего есть перед тренировкой и когда?». Давайте постараемся на него ответить. И начнём с того, что всех людей, заминающихся спортом, можно разделить на 2 группы – профессионалы и любители. Именно здесь и будет заключаться разница в подготовке к тренировке. Если вы профессионал, то вам подготовку к тренировке лучше начать с самого утра, и приготовить себе белковый завтрак из обычных продуктов или из продуктов для спортивного питания. Если вы любитель, то готовиться к тренировкам вам нужно иначе. Перед тренировкой закончить приём пищи за 1,5 часа. Но и в выборе продуктов питания нужно быть осторожными. Перед пробежкой надо исключить из своего рациона трудноперевариваемые продукты и блюда с высоким содержанием клетчатки: картофель, капуста, баклажан, грибы, редис, бобовые и зерновые, жареные блюда. Многие диетологи рекомендуют перед бегом уменьшить потребление глюкозы. Они опираются на ту теорию, что во время нагрузок первой сгорит она, а вовсе не жир. Но есть и общие рекомендации. Вот некоторые из них: уменьшить употребление жидкостей; включить в свой рацион гейнеры или подслащенный чай; отказаться от газированной воды и фаст-фуда; перед тренировкой, а именно за 30 минут до неё, объём выпитой жидкости не должен превышать 200 мл..

После тренировки возникает вопрос: «Что есть и когда?». По стараюсь на него подробно ответить. Основная цель первого приёма пищи после тренировки – восстановление количества углеводов. В первые 1,5 часа наш организм пытается восполнить затраченный гликоген. Если в этот промежуток времени мы ему не поможем, то гликоген будет «пожирать» наш белок, а это снизит нашу выносливость и повысит утомляемость. Поэтому сразу после тренировки бегуны ничего не едят, а пьют 200-300 мл. сока. Это помогает им утолить жажду и поддержать углеводный обмен. А сок лучше выбирать яблочный, томатный или цитрусовый. Если же сок вам не нравится, то для восстановления организма после интенсивной тренировки можно выпить

сладкого чая или гейнер. Полноценный приём пищи рекомендуют диетологи не ранее, чем через 30-40 минут после окончания тренировки. Хотя некоторые тренеры рекомендуют начинать приём пищи только через 2 часа. Очень важно правильно рассчитать соотношение белков и углеводов. На 1 кг. массы тела бегуна диетологи разрешают съесть 100 грамм углеводов и 25-30 грамм белка. Такое соотношение можно найти в кашах на молоке (рисовая, пшённая, овсяная), в них можно добавить сухофрукты, мёд или джем. В 1 порции такой каши (200 грамм) содержится около 150 граммов углеводов и более 20 граммов белка. Если каши редко присутствуют в вашем рационе, то смело можно съесть макароны или картофель с мясом. А к чаю приготовить бутерброд из хлеба или батона с маслом, джемом или мёдом. Такой приём пищи даст организму бегуна все необходимые компоненты. Но самым важным аспектом пищевого рациона бегуна всё-таки является вода. Именно она регулирует температуру тела бегуна на средней дистанции через потоотделение. Бегунам очень важно постоянно пить воду, при этом правильно распределив её приём в течение всего дня. Если вдруг спортсмен испытывает сильную жажду, значит организм подаёт ему сигнал о том, что он обезвожен. В данный момент необходимо пить обычную питьевую воду. Это энергетические напитки с витаминами или напитки с электролитами. Но употреблять их нужно правильно – не больше 3 глотков на каждые 1,5-2 километра дистанции. Во время пробежки категорически запрещено употреблять газированную воду и напитки, в чьих составе присутствует кофеин или кола. В настоящее время процесс подготовки бегунов на средние дистанции можно охарактеризовать интенсивными эмоциональными, психическими и физическими нагрузками. Этот период состоит из 2 ежедневных тренировок и учебного процесса (школа, институт и т.д.), поэтому у спортсменов остаётся очень мало времени на отдых и восстановление своей работоспособности. Рациональное питание – один из главных факторов восстановления организма после интенсивной нагрузки. Именно на нём лежит основная роль – расширить границы адаптации организма бегуна. Грамотно выстроенный рацион питания спортсмена – это сбалансированное питание. Существует много методик питания спортсменов, но многие из них либо не имеют научного обоснования, либо не подтверждены научными исследованиями. Но практически во всех рекомендациях к организации питания бегунов присутствует использование специализированных продуктов. Особенно это необходимо перед соревнованиями. При использовании в меню спортсмена специализированных продуктов, их тренеры руководствуются главными медико-биологическими принципами: точность дозирования ингредиентов, т.е. необходимо контролировать количество потребления каждого питательного элемента; принцип энергетической сбалансированности, т.е. питание бегуна обязано не только дополнять

необходимое количество энергии, но и повышать общую работоспособность организма; системность питания, т.е. необходимость потребления некоторых микроэлементов, которые правильно функционируют только во взаимодействии друг с другом; адекватность питания, т.е. функционирование всего организма может быть неправильным всего из-за одной ошибки – недостаточного количества всего одного важного питательного элемента. Бегуны на средние дистанции очень выносливы, быстры и обладают хорошей координацией движений. Их главные системы – дыхательная и сердечно-сосудистая. Так как при подготовке бегунов на средние дистанции тренеры используют чаще всего кратковременные и очень интенсивные нагрузки, как называемые анаэробные, то для спортсменов главным источником энергии является мышечный гликоген. Он образуется в мышцах и печени с помощью таких аминокислот, как: глицин, валин, метионин, серин, пролин, аланин, треонин. В процессе энергообеспечения мышечной деятельности участвуют такие аминокислоты, как лейцин, серин, пролин, аланин, глутамин, аспарагиновая кислота. Также аминокислоты принимают участие в деятельности нервной системы, в улучшении функционирования опорно-двигательного аппарата.[2]

Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод, что аминокислотные препараты помогают бегунам решать много важных проблем: учёт биохимической индивидуальности, соблюдение принципа сбалансированного питания, соблюдение принципа энергетического баланса. В наши дни в области разработок и применения аминокислот в продуктах питания бегунов произошёл большой скачок. Не только в США и странах Европы, но и в России выпускают очень большой ассортимент продуктов питания с аминокислотными препаратами. Надеюсь, что вся вышеизложенная в статье информация будет полезна не только студентам, но и бегунам и тренерам, заинтересованным в данной теме.

Литература

1. Борисова О.О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации / О.О. Борисова. М.: Советский спорт, 2007. 132 с.
2. Мартинчик А.Н. Питание человека (основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. 576 с.
@Войтеховский М.В.

УДК 613.72

Габибов Альберт Бейдулахович,
Кандидат сельскохозяйственных наук, доцент,
Донской государственной аграрный университет
п. Персиановский
gabibovalbert@yandex.ru

РАЗВИТИЕ СПОРТА В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. Несмотря на то, что вопросами развития физической культуры и спорта уделяется большое внимание в наше время, проблемы развития сельского спорта исследуют крайне редко. Основными причинами недостаточного развития спорта является недостаток финансирования, неразвитая спортивная инфраструктура, нехватка профессиональных кадров. В данной статье рассмотрим и проанализируем проблемы и перспективы развития сельского спорта.

Ключевые слова: развитие спорта, население, сельская местность, физическая культура, молодежь, здоровье.

Gabibov Albert Beidulakhovich,
Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor
Don State Agrarian University
Persianovski
gabibovalbert@yandex.ru

DEVELOPMENT OF SPORTS IN RURAL AREAS

Abstract. Despite the fact that much attention is paid to the development of physical culture and sports in our time, the problems of the development of rural sports are rarely studied. The main reasons for the insufficient development of sports are the lack of funding, undeveloped sports infrastructure, and the lack of professional personnel. In this article, we will consider and analyze the problems and prospects for the development of rural sports.

Key words: sports development, population, countryside, physical culture, youth, health.

Современный ритм жизни, недостаточный уровень культуры, отсутствие необходимых социально-экономических условий и многие другие факторы не способствуют формированию у сельского населения устойчивой привычки систематически сохранять и укреплять свое здоровье.

Влияние негативных факторов настолько серьезно, что средняя продолжительность жизни мужчин снизилась с 69 до 60 лет, а женщин с

71 до 65 лет. В стране смертность превышает рождаемость, более 20% женщин бесплодны, около 50% детей рождаются больными. В России сегодня на тысячу работающих приходится 276 детей и 323 пенсионера. Ежегодно количество россиян уменьшается примерно на 900 тысяч. Основным фактором остается высокая смертность: 4 из 5 смертей приходится на мужчин. По показателю смертности трудоспособного населения от сердечно-сосудистых заболеваний Россия превосходит страны Евросоюза не менее чем в 4,5 раза. А общая смертность трудоспособного населения от неестественных причин в 2,5 раза выше, чем в развитых странах и в 1,5 раза в развивающихся странах.[1]

По данным Минобразования России, здоровье школьников ухудшается, лишь немногим более 5% выпускников школ имеют нормальное физическое развитие и здоровье. За последние 10 лет уровень физической подготовленности учащейся молодежи и населения в целом, проживающего в сельской местности, резко снизился.

Жизнь и работа в сельской местности имеет свои особенности. Наибольший объем сельскохозяйственных работ приходится на период с апреля по ноябрь. Одной из причин ухудшения физического состояния сельского населения является отсутствие условий для занятий физической культурой и спортом. В основном работа в этом направлении ведется в средних общеобразовательных школах, где среди спортивных сооружений есть и спортивный зал. В 90-е годы сельскому физкультурному движению был нанесен сокрушительный удар. После этого он до сих пор не может восстановиться. В 1987 году при создании территориальных советов профсоюзов ВДФСО были ликвидированы республиканские, областные, краевые и районные советы ДСО «Урожай». Хозяйства и сельскохозяйственные предприятия стали снижать ставки инструкторов-методистов производственной гимнастики. В 1996 и последующие годы профсоюзы отказались от финансирования детско-юношеских спортивных школ из фондов социального страхования и средств централизованного страхового фонда колхозников, а также содержания спортивных секций высших и средних сельскохозяйственных учебных заведений. До 1995 года практически отсутствовали организаторы работ в области физической культуры и спорта в колхозах, совхозах, организациях «Сельхозтехники», мелиоративных и водохозяйственных, системах заготовок, спортивных сооружений, находившихся на балансе хозяйств, перешли на хозрасчет и стали недоступными для сельских тружеников. [2]

Одним из путей возрождения сельского спорта, привлечения широких слоев населения сельской местности к регулярным занятиям физической культурой и спортом является возрождение ДСО «Урожай». В последнее время несколько активизировалась работа по организации масштабных спортивных мероприятий среди сельских жителей, таких как многоэтапные «Всероссийские сельские спортивные игры». Сельские

игры возрождены по решению коллегии Министерства сельского хозяйства и продовольствия Российской Федерации, Координационного комитета по физической культуре и спорту при Президенте Российской Федерации, коллегии Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, исполкома олимпийского комитета России, Президиума ЦК профсоюза работников агропромышленного комплекса РФ 27 июня 1994 г. «О состоянии и дальнейшем развитии физической культуры и массового спорта среди сельского населения». С тех пор было проведено шесть летних и зимних Всероссийских праздников сельского спорта. За это время количество занимающихся физической культурой в сельской местности увеличилось с 3,2 до 4,7 млн человек, что составляет 10,5% сельского населения страны. На наш взгляд, необходимо определить основные виды спорта, наиболее популярные среди студентов и рабочих, проживающих в сельской местности. При составлении календаря спортивных мероприятий необходимо учитывать популярность видов спорта среди сельских жителей, а также время их проведения. У учащихся средних школ должна быть своя учебная программа, отличная от городских школьников. Представляется, что пришло время разработать комплексную целевую программу развития физической культуры и спорта среди населения, проживающего в сельской местности.

Здоровая молодежь – главная проблема будущего России, ведь от их здоровья детей и молодежи зависят потенциал и перспективы развития высокого уровня жизни, науки и культуры. Данные о физической подготовленности и физическом развитии сельской молодежи являются объективными показателями уровня здоровья и критериями эффективности воспитательной деятельности, физкультурно-оздоровительной деятельности учителей физической культуры школ и преподавателей физической культуры аграрных вузов России.

Физическая культура является естественным способом проявления личности в обществе. В большинстве видов спорта это не только проявление физической силы и выносливости, но и целостное выражение индивидуального воспитания или коллективной сплоченности. В связи с этим спорт обеспечивает человеку многогранное удовлетворение от проявления его сильных сторон и, наряду с другими видами человеческой культуры, является сферой человеческого самовыражения. Еще древние греки считали неграмотным человека, который не только не умел читать и писать, но и не умел плавать или бегать, не имел навыков борьбы. К сожалению, современные студенты, около 20%, как правило, жители сельской местности, не умеют плавать.[3]

Успех реформ в обществе во многом зависит от государственной политики государства, ведь в конечном счете школа и университет определяют будущее любой страны и являются необходимым условием ее возрождения. Глубокие российские реформы привели не только к

изменению общественного, социально-экономического строя, но и к изменению ценностных ориентаций молодежи. В этой ситуации большое значение имеет педагогическая поддержка профессионального образования, в том числе физкультурно-оздоровительного.

Одним из факторов качественного высшего сельскохозяйственного образования является его востребованность, особенно среди сельской молодежи. Наше исследование показывает, что мотивы выбора профессии у наших студентов осуществляются в соответствии с собственными интересами - 32 % опрошенных, по настоянию родителей - 42 %, руководствуются соображениями престижа при выборе профессии - 23 %, стремиться к выгоде - 8%. В последние годы возрос интерес молодежи к высшему сельскохозяйственному образованию. Численность студентов 58 аграрных вузов России и 284 средних профессиональных учебных заведений составляет 560 тысяч человек. Это самое большое количество выпускников за всю историю сельскохозяйственного образования. Удержание кадров в сельской местности, к сожалению, очень низкое, поэтому из 78 тысяч выпускников профтехучилищ пришли на работу 16 тысяч или 21%.

Сегодня в российской глубинке в селах и деревнях рождаемость не обеспечивает даже простого воспроизводства населения. Для смены поколений родителей необходима рождаемость более двух детей, точнее 2,15 на семью, а в сельской местности 1,26, что свидетельствует о вымирании сельского населения, однодетных сельских семьях, старении населения и трудовых ресурсов. Средняя продолжительность жизни в сельской местности сокращается по сравнению с городом на 1,8 года, у женщин на 1,2 года. Смертность в сельской местности в 1,2 раза выше, чем в городе. Доля занятых в общей численности населения составляет 66 %, в городе — 71 %, безработица в сельской местности — 12 %. Значительное количество сельских работников массовых профессий в растениеводстве и животноводстве достигли пенсионного возраста, но вакантные рабочие места не привлекательны для молодежи.

Физкультура и спорт всегда были желательны, но в наше время они стали просто необходимы. Спорт можно использовать как средство личностного роста, как способ продвижения человека вперед по пути самореализации. В настоящее время нет необходимости доказывать важность регулярных физических упражнений и различных видов спорта для отдельного человека и всего общества. Их используют для укрепления и поддержания здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, борьбы с вредными привычками и преступностью. По результатам нашего исследования, проведенного в сельской местности области, понимание значения физических упражнений на практике разными группами, однако, различается, а именно: активно занимаются физическими упражнениями 17,7%

школьников, 20,9% таких студентов, всего 5,6% рабочих сельского хозяйства и 8,9% сельской интеллигенции.[1]

Осознание необходимости поддержания высокого уровня здоровья само по себе не является достаточным стимулом для здорового человека. Необходимо создавать дополнительные мотивы и стимулы. Мотивами занятий физической культурой могут быть осознание необходимости совершенствования организма посредством занятий физической культурой, наличие поблизости современных спортивных сооружений и наличие спортивного инвентаря. Важную роль в этом отношении могут сыграть экономические и социальные стимулы. Результаты исследования показывают, что сельское население имеет значительные резервы в формировании потребности в физическом воспитании: так, гигиенической гимнастикой систематически занимаются только 10,5% мужчин и 5,2% женщин. Занятия спортом положительно сказываются на успеваемости школьников и студентов и их организованности. У сельских школьников, регулярно посещающих физкультуру, плотность рабочего времени на 10% выше, чем в контрольной группе. Умственная работоспособность этих школьников была выше на 12%. Студенты-спортсмены показали более высокий уровень развития таких качеств, как дружба, верность дружбе, справедливость, целеустремленность, трудолюбие и другие по сравнению со студентами, не занимающимися спортом.

Для повышения качества спортивной деятельности на селе должна быть использована система экономических, культурно-организационных, кадровых и социальных мероприятий. Основной резерв усиления работы мы видим в формировании здорового образа жизни в семье. Очевидно, что основной причиной отсутствия физической культуры в обществе является отсутствие культуры здоровья в семье.

Литература:

1. Майбородин С.В., Кадыкова Н.К., Колесников И.А. /Пропаганда здорового образа жизни государства, как социально-экономической безопасности //Современные технологии сельскохозяйственного производства и приоритетные направления развития аграрной науки// Материалы международной научно-практической конференции: в 4-х томах. 2014. С. 22-25.
2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие. - М., 2001. - С.292-293.
3. Габибов А.Б., Майбородин С.В., Кадыкова Н.К. Нравственное воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта / В сборнике: современные тенденции развития науки и технологий №7 часть IV. Белгород 2015. С 116-118.

@Габибов А.Б.

УДК 796.078]:631.3

Гаджиагаев Темирджан Сираджудинович

Кандидат исторических наук, доцент
Дагестанский государственный аграрный университет,
Махачкала
temir.gad@mail.ru

Идрисов Идрис Магомедаминович

Старший преподаватель
Дагестанский государственный аграрный университет, Махачкала

Герейханов Сираджудин Александрович

Старший преподаватель
Дагестанский государственный аграрный университет, Махачкала

Абдулкадыров Шамиль Магомедович

Старший преподаватель
Дагестанский государственный аграрный университет, Махачкала

К ПРОБЛЕМЕ ПРОПАГАНДЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ

Аннотация. Важнейшую роль в жизни каждого общества играет пропаганда спорта и здорового образа жизни. Пропаганда спорта в сельской местности должна идти в ногу со временем, должна быть использована любая возможность для развития спортивной деятельности в целях улучшения здоровья граждан, а также чтобы жители сел и деревень поверили в свои силы.

Ключевые слова: физкультура, спорт, село, деревня, пропаганда, эффективность, общество, популярность, синдром.

Gadzhiagaev Temirdzhan Siradzhudinovich

Candidate of Historical Sciences, Associate Professor
Dagestan State Agrarian University, Makhachkala
temir.gad@mail.ru

Idrisov Idris Magomedaminovich

Senior Lecturer of the Dagestan State Agrarian University,
Makhachkala

Gereykhonov Siradzhudin Aleksandrovich

Senior Lecturer of the Dagestan State Agrarian University,
Makhachkala

Abdulkadyrov Shamil Magomedovich

Senior Lecturer of the Dagestan State Agrarian University,
Makhachkala

TO THE PROBLEM OF PROMOTING A HEALTHY LIFESTYLE IN RURAL AREAS

Abstract. The promotion of sports and a healthy lifestyle plays an important role in the life of every society. The promotion of sports and, rural areas should keep with the times, every opportunity should be used to develop sports activities in order to improve the health of citizens, and also to make the inhabitants of villages believe in themselves

Key words: physical culture, sport, village propaganda, efficiency, society, popularity, syndrome

Распределение выпускников аграрных ВУЗов в сельскую местность явилось отправной точкой для рассмотрения нами проблемы достаточного внимания пропаганде здорового образа жизни в сельской местности.

Пропаганда спорта и здорового образа жизни играет важнейшую роль в жизни каждого общества, особенно на современном этапе развития России.

В современной России пропаганда спорта в сельской местности, на наш взгляд имеет существенные недостатки, что приводит к недостаточному развитию спортивной деятельности и здоровья граждан.

Становление шоу-бизнеса в России в том числе и развитие экономически доходных видов спорта привело к рыночным отношениям в спорте. Выражается это в том, что некоторые виды спорта, например футбол, хоккей, спортивные единоборства получили широкое развитие, а многие другие, например, легкая атлетика и гимнастика, являющиеся базой для физкультурной деятельности, потеряли свою популярность.

Кроме того, коммерческие отношения в спорте приводят к ситуации, что в крупных богатых городах физкультура и спорт развивается, а в отдаленных деревнях и селах зачастую теряет привлекательность и популярность[1].

Ряд неблагоприятных экономических и социальных процессов создают проблемы для развития физкультуры и спорта в сельской местности. К ним относятся то, что заселенность большинства российских деревень выражена неравномерно. Так, на юге, на территории Кубани, Дона и на Ставрополье, села и станицы, как правило, большие и многонаселенные, а на севере страны традиционно села отличаются своей малолюдностью и рассеянностью по большой территории, что связано с северным, холодным климатом и низкой плодородностью почвы. Рассеянность населения и малонаселенность являются следствием отсталой транспортной инфраструктуры, так как строить хорошие дороги к отдаленным маленьким деревням невыгодно, что в свою очередь привело к тому, что жители таких деревень страдают синдромом «оторванности» от большого мира, считая, что в их местности нецелесообразно вообще что-то создавать, чем-то заниматься, и что их труд недооценен. На наш взгляд такой настрой отбивает стимул для

занятий спортивной деятельностью и организаций спортивных мероприятий, поскольку психологические проблемы являются достаточно серьезными в деле развития физической культуры и спорта.

Одной из психологических проблем у сельских жителей является синдром ущербности и неверия в свои силы [3].

Хотя опыт показывает, что в современных условиях в сельской местности при приложении достаточных усилий можно проводить массовые спортивные мероприятия и заниматься спортом.

Еще одна психологическая проблема – это синдром выученной беспомощности и фактор бездействия у руководителей. Наученные горьким опытом постоянных неудач руководство районных администраций не берется за проведение спортивных соревнований, хотя во многих районах они необходимы как воздух.

Циничное отношение к районным или деревенским соревнованиям привели к появлению таких крылатых выражений типа «колхозный хор», «деревенская команда», «а вот в Москве», «а вот в Америке» и т. п.

Необходимо поощрять и уважать чемпионов села или района. Добиться этого можно с помощью современных средств массовой информации (СМИ). В современном мире СМИ очень развиты даже на сельском уровне. Купировать прочие недостатки организации можно просто банальным уважением к спортсменам [2].

Современные средства массовой информации имеют возможность создавать рекламу кому угодно и как угодно. Имеются видеокамеры, интернет, связь и прочие технические гаджеты.

Необходима более широкая трансляция в областном и районном телевидении.

Нужно использовать эту возможность. Основной ошибкой современных руководителей стало то, что они не идут в ногу со временем и не верят в свои силы, а между тем практика показала, что даже сельские соревнования можно провести на высоком уровне и создать к ним ажиотаж и рекламу. И делается это достаточно легко.

Другая проблема многих районов это невозможность собрать полноценные команды по многим видам спорта. В первую очередь это футбол и прочие командные игры.

Когда игра идет с одними и теми же соперниками, то пропадает интерес. Для развития и роста игроков необходима острая конкурентная среда.

В таких условиях отсутствует главный критерий спорта – соревновательный интерес. Мы знаем, что спорт (с английского переводится как «игра состязание») процесс, имеющий победителей.

Одним из выходов в данной ситуации это занятие легкой атлетикой.

Легкая атлетика, являющаяся одним из самых медалеёмких видов спорта, что очень важно для выступления российской команды на

олимпийских играх. А мы знаем, что одна из целей спортивных организаций России это престиж страны на международной арене.

Дело в том, что легкой атлетикой можно заниматься и в одиночку. Максимум вдвоем. Достаточно иметь секундомер, тряпичный метр или рулетку и минимальный комплект спортивной экипировки.

Другие виды спорта, например, командные виды или спортивные единоборства со сложной индивидуальной техникой исполнения многочисленных приемов, необходимость разнообразного технического арсенала требуют: во-первых, квалифицированных спортивных специалистов, наставников, во-вторых, наличие конкурентной среды [4].

В программе физического воспитания российских ВУЗов, в том числе и аграрных ВУЗов легкой атлетике уделяется большое внимание.

Одним из важных стимулов для сельских соревнований является призовой фонд. В советское время призовой фонд как таковой отсутствовал, или был минимален.

В 90-е годы после развала СССР и экономического кризиса сельским жителям зачастую было не до сельских соревнований.

Все новое это хорошо забытое старое. Так и с коммунистическими лозунгами, призывающих заняться спортом. Тем более современная молодежь не помнит их. И не испытывает антипатию. Эти лозунги достаточно эффективно и их можно использовать лишь немного модифицировав их.

В народных видах спорта, как правило, призом служили сельскохозяйственные животные.

Как известно в настоящее время сельское хозяйство испытывает проблемы со сбытом своей продукции. Много перекупщиков. Поэтому можно разнообразить призовой фонд

Деньги в селе есть на призовой фонд, не хватает только политической воли и веры в свои силы и комплексы о том, что предприятие закончится провалом

Деньги на призовой фонд окупятся многократно, так как здоровый образ жизни в селах оборачивается повышением производительности труда и увеличением объемов производства и соответственно экономической прибыли [5].

Таким образом, реализовав, казалось бы простые мероприятия, можно повысить эффективность занятия физкультурой и спортом в сельской местности.

Литература:

1. Александров, С.Э. Социальные функции физической культуры как составной части общечеловеческой культуры /С.Э. Александров // Теория и практика физической культуры.— М.: ИНФРА-М., 2010.—№11. С. 51-54.

2. Глазычев, В.Л. От сельской культуры к урбанизации / Проблемы и перспективы.– М.: Наука, 2008.– С.36-46.

Великий, П.П. Проблемы управления процессами духовной жизни современного села / Духовная культура современного села. СПб., 2002.– 142-151.

3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»; Учебное пособие для вузов / Ю.Д.Железняк, В.М.Минбулатов //3-е изд.– М.: Академия, 2008. – 272с.

4. Турутин, А.В. Управление развитием социально-культурной сферы села / А.В. Турутин // АПК: Экономика, управление, 2009. №6.– С.71-74.

@Гаджиагаев Т.С.Идрисов И. М.Герейханов С. А.Абдулкадыров Ш. М.

УДК 796.01

Гареев Дмитрий Ринатович

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург
Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург
dimagario@yandex.ru

Сапаров Байрамгельды Муджевурович

Кандидат педагогических наук, доцент
Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург
mister.saparov@yandex.ru

Кокшаров Евгений Владимирович

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург
Sheff.patriot@yandex.ru

РОЛЬ САМОДИСЦИПЛИНЫ И САМОКОНТРОЛЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье рассматривается польза самодисциплины и самоконтроля при применении во время занятий физической культурой. Дается определение понятий дисциплина, самодисциплина, самоконтроль. Описываются механизмы действия данных качеств. Подробно рассмотрены методы контроля во время занятий физкультурой. Приводятся рекомендации по ведению дневника самонаблюдения.

Ключевые слова: физическая культура, самоконтроль, дневник самонаблюдения, самодисциплина.

Gareev Dmitry Rinatovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Yekaterinburg Ural State Agrarian University, Yekaterinburg
dimagario@yandex.ru

Saparov Bayramgeldy Mudzhevurovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Ural State Agrarian University, Yekaterinburg
mister.saparov@yandex.ru

Koksharov Evgeny Vladimirovich

Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
Yekaterinburg
Sheff.patriot@yandex.ru

THE ROLE OF SELF-DISCIPLINE AND SELF-CONTROL IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Abstract. The article discusses the benefits of self-discipline and self-control when applied during physical education. The definition of the concepts of discipline, self-discipline, self-control is given. The mechanisms of action of these qualities are described. Methods of control during physical education are considered in detail. Recommendations for keeping a self-observation diary are given.

Keywords: physical education, self-control, self-observation diary, self-discipline.

Физическая культура является неотъемлемой частью полноценной и здоровой жизни человека. Правильно подобранная нагрузка при занятиях физическими упражнениями не только укрепляет общее физическое и психологическое состояние, но и влияет на такие параметры как работоспособность, физическая подготовленность человека в сумме с общим укреплением иммунитета. Неправильно подобранная нагрузка может производить обратный эффект на здоровье и функциональные системы организма, в некоторых случаях нанести сильный вред здоровью.

Значимую роль при занятиях физической культурой играют такие факторы как самодисциплина и самоконтроль. Целью данной статьи является подробное рассмотрение данных понятий и их применение в процессе выполнения различных упражнений.

Следует различать понятия дисциплины и самодисциплины. Так, дисциплина - это способность следовать и придерживаться определенных норм, принципов в обществе. Дисциплина преимущественно обусловлена внешними факторами мотивации, а не внутренними убеждениями. Самодисциплина - это способность полностью контролировать свои действия, имея внутренние дисциплинирующие факторы, заставляя себя делать конкретные шаги для достижения поставленной цели вне зависимости от своего эмоционального и психического состояния.

Самодисциплина положительно влияет на многие стороны жизни человека, повышая структурированность, взвешенность и качество принимаемых решений, улучшая качество жизни. Самодисциплина помогает достигать поставленные задачи и цели в самые короткие сроки. Главные составляющие самодисциплины — это полный самоконтроль, умение следовать намеченным планам по достижению цели, самоорганизация, ответственность. Для самодисциплины необходимы и внутренние психологические факторы, которые тоже являются дисциплинирующими: сила воли, твердость характера, честность перед собой.

Одним из методов приобретения качества самодисциплины может быть последовательность, а именно - выбор конкретного действия, выполнить которое не хватает желаний, сил или мотивации. К примеру:

утреннее пробуждение в определенное время, посещение спортзала, выполнение бытовых задач по дому или работе. Необходимо выбрать для себя конкретное действие и делать это регулярно с определенной частотой (т.е. ежедневно) в течение 30 дней. Подобный метод положительно влияет на личность. Человек начинает понимать, что только от него зависит, кем он хочет стать в будущем, в какой физической форме хочет находиться и т.д.

Именно поэтому самодисциплина играет огромную роль в физической культуре, она помогает достигать поставленные цели при занятиях физическими упражнениями. Например, человек ставит цель – научиться отжиматься или приседать 15 раз, умея на данный момент выполнять упражнение 5 раз. Самодисциплина заключается в выборе времени выполнения упражнения (составление расписания) и обязательное выполнение, включения в процесс силы воли и желания. Через некоторое время, в зависимости от индивидуальных особенностей организма, человек сможет выполнять упражнение 5 раз с легкостью, а 10 с приложением усилий. Спустя еще некоторое время уже 10 выполнений будут даваться с легкостью. В итоге сравнение начального и текущего результата дают мотивацию и повышенное желание продолжить путь к цели. Данный пример наглядно показывает, почему самодисциплина важна при физической активности. При этом стоит понимать, что выполняя только одно упражнение невозможно полноценно поддерживать организм в тонусе. Наиболее верный подход при этом – ставить и выполнять группы различных упражнений с расстановкой их по уровню сложности. Начинать следует с простых упражнений, затем увеличивать нагрузку и сложность, получая при этом вознаграждение за их выполнение в виде мотивации и уверенности в себе и своих силах. Важно при этом соблюдать периодичность тренировок, не пропускать занятия.

Не стоит ограничивать и останавливать свой выбор только лишь на простых упражнениях, так как это тоже формирует личность. Следует учиться справляться с более сложными задачами и решением трудностей, которые появляются на пути к достижению цели. При этом можно обращаться за консультацией к тренеру или специалисту в выбранном виде физической активности. Повышение уровня сложности задач и их чередование помогут развивать самодисциплину, научиться делать то, что необходимо для получения результата.

При занятиях физической культурой очень важным фактором, который влияет на весь процесс подготовки человека в целом и от которого зависит, будут ли упражнения приносить пользу для организма – самоконтроль. Самоконтроль является процессом, который тесно связан с психическим и психологическим состоянием. Человек, который занимается физическими упражнениями, должен объективно оценивать свои силы, возможности и уровень физической подготовки.

Самоконтроль отличается от самодисциплины тем, что направлен не на побуждение человека посредством внутренней мотивации к действиям при занятиях физической культурой, а на постоянный контроль своего состояния во время занятий этими упражнениями. Таким образом, самоконтроль является одной из важнейших составляющих самодисциплины. Связано это с тем, что во время занятий физическими упражнениями человек может неправильно подобрать нагрузку или интенсивность тренировок и получить не положительный результат, на который он рассчитывал, а тяжелый вред для здоровья. Для этого и нужен самоконтроль в процессе физической подготовки.

Контроль можно разделить на несколько видов. Все эти виды объединяет общая цель, а именно - они способствуют правильному укреплению здоровья человека и его сбалансированному развитию в физическом плане. К основным формам контроля можно отнести:

1) Педагогический контроль – мероприятие, направленное на получение информации о человеке, занимающемся физическими упражнениями, с целью выяснения и повышения эффективности тренировок. Существуют следующие виды проверок: 1) предварительные – контрольные нормативы; 2) текущие – заполняются в журнал в процессе проведения занятий; 3) итоговые – прием государственных тестов.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование (анкетное заполнение данных людей, занимающихся физическими упражнениями); анализ документации тренировок; фактические наблюдения педагогом во время физических занятий; своевременная регистрация всех функциональных показателей; всестороннее тестирование уровня подготовки.

2) Врачебный контроль - подразумевает регулярное проведение медицинского контроля над здоровьем всех, кто занимается физическими упражнениями и спортом. Основной целью можно обозначить полное содействие в применении средств физической культуры, направленных на укрепление здоровья студентов учебных заведений, для повышения их физических возможностей и спортивных достижений.

Задачи врачебного контроля имеют обширный охват: обеспечение правильности и высокой эффективности всех без исключения спортивных мероприятий; применение физической культуры и спорта для всестороннего развития и укрепления здоровья студентов ВУЗов; составление плана по объёму тренировок для людей, занимающихся физическими упражнениями и спортом [1].

3) Самоконтроль. Подразумевает под собой постоянные наблюдения на предмет собственного состояния здоровья при тренировках, физическом развитии, физической подготовке и изменением этих параметров в процессе регулярных, систематических тренировок [2]. Целью самоконтроля является наблюдение за собственным состоянием простыми и доступными методами. Контролю подлежит общее состояние

организма, и как на него влияют тренировки и определенные виды спорта. Чтобы лучше понимать те сигналы, которые посылает организм, необходимо располагать данными об энергетических затратах организма. Необходимо понимать и знать, какое количество времени приходится на восстановление при нервно-психических нагрузках и мышечных напряжениях, когда происходит совмещение учебной деятельности и систематических тренировок. К тому же, важно обладать информацией, благодаря каким приемам и методам восстановление проходит наиболее эффективно.

Задачи самоконтроля заключаются в повышении знаний о физическом развитии в целом и приобретении навыков, с помощью которых можно оценивать уровень своей физической и психологической подготовки. Также в ознакомлении с самыми простейшими и общедоступными методиками самоконтроля; определении уровня физического развития, общего состояния здоровья, уровня тренированности - для возможности скорректировать нагрузку при физических упражнениях и занятиях спортом.

При занятиях физической культурой и регулярных систематических тренировках самоконтроль человека имеет огромное значение и оказывает большое влияние на качество и эффективность работы преподавателя, тренера, а также врача, контролирующих правильность выполнения упражнений со своей стороны. У человека, который правильно использует и применяет самоконтроль, повышается дисциплина, развиваются и повышаются навыки самоанализа. Самоконтроль можно разделить на субъективные и объективные приёмы. К субъективным приемам относят оценку общего самочувствия, настроение, наличие желания заниматься физическими упражнениями, аппетит, сон, чувство утомления или усталости, переносимость нагрузок, работоспособность. К объективным приемам относят: физические показатели человека (масса тела, его длина, окружность грудной клетки и т.п.), результаты в спорте, силовые показатели отдельных групп мышц, пульс, частота дыхания, артериальное давление [3].

Самой лучшей формой самоконтроля можно без сомнения назвать ведение дневника. Его лучше всего использовать для фиксирования информации об интенсивности тренировок и тренировочных нагрузок, субъективные и объективные показатели организма, результаты соревнований и т.д. Для этого подойдет обычная тетрадь или же блокнот среднего размера. Показания следует дополнять датами. Вести его лучше в таком виде, что в одной колонке указывается содержание тренировочной работы, а в другой – величина нагрузки предыдущей тренировки и другие показатели из субъективных приёмов самоконтроля. Рекомендуется также учитывать настроение и желание тренироваться, общую работоспособность и другие схожие показатели.

Самоконтроль важен для всех без исключения людей, занимающихся физическими упражнениями, а особенно он важен тем, у кого есть отклонения в состоянии здоровья.

К физиологическим аспектам самоконтроля можно отнести понятие физического развития, которое представляет собой процесс изменения естественных свойств организма человека в течение его жизни. Критериями физического развития считаются: размеры тела, состояние основных форм и функциональные способности человека. К ним относят: осанку, состояние мускулатуры и скелета, уровень жира отложения, форма ног, спины, живота, грудной клетки. Существуют и антропометрические показатели, представляющие собой комплекс функциональных и морфологических данных. Они характеризуют половые особенности физического развития, а также возрастные. Их делят на три группы: физиометрические, соматоскопические, соматометрические [4].

При составлении рекомендаций по режиму тренировок учитываются корректировки по таким пунктам как: скоростная выносливость, снижение интенсивности и объёма нагрузки во время тренировок, увеличение интервалов отдыха между тренировками, повышение аэробных возможностей спортсмена.

Отдых между тренировками прямо пропорционально зависит от нагрузки и интенсивности во время тренировок. Он должен обеспечивать полное восстановление работоспособности до изначального уровня. Для того чтобы избежать негативного влияния на здоровье от перегрузок, при тренировках необходимо правильно оценивать свои возможности и силы, не тренироваться на пределе возможного и переходить к более сложным тренировкам постепенно.

Выбор оптимальной нагрузки при физических тренировках, их продолжительность и интенсивность определяется индивидуально для каждого человека в зависимости от его физического состояния и уровня подготовки. Индивидуальный подход по выбору нагрузок при тренировках и выполнении упражнений играет очень важную роль в эффективности этих тренировок, иначе они могут нанести сильный и непоправимый вред здоровью [5].

Таким образом, можно сделать вывод, что самодисциплина и самоконтроль положительно влияют на занятия физической культурой, способствуют развитию волевых качеств, выносливости, организованности. Совершенствуют как физическую, так и духовную стороны личности. Благоприятно влияют на укрепление здоровья и функциональное состояние различных систем организма человека, повышают общую работоспособность, эмоциональное состояние человека.

Литература:

1. Данилов, А. В. Физическая культура : учебное пособие / А. В. Данилов. — Уфа : БГПУ имени М. Акмуллы, 2019. — 136 с. — ISBN 978-5-906958-85-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/115679> (дата обращения: 26.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Некоторые аспекты формирования культуры личности студента средствами физической культуры и спорта на занятиях по лёгкой атлетике / И. М. Джалиев, Б. М. Сапаров, Л. Ф. Грошева, Л. А. Шинкарьук // Молодежь и наука. — 2019. — № 2. — С. 56. — EDN RVQNVG.

3. Сорокина Е. Л. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Е. Л. Сорокина, Т. И. Шишкина, М. А. Бабенко, Е. Г. Чернотуб. — Новосибирск : СГУПС, 2020. — 114 с. — ISBN 978-5-6043858-3-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/164631> (дата обращения: 26.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. Безрутенко, А. Ю. Соматоскопические показатели физического развития / А. Ю. Безрутенко // Современные научные исследования и инновации. — 2018. — № 4(84). — С. 24. — EDN XNYEBN.

5. Никишкин В. А. Физическая культура и спорт: учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192> (дата обращения: 26.09.2022). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

@Гареев Д.Р., Сапаров Б.М., Кокшаров Е.В.

УДК 796/799

Гареев Дмитрий Ринатович

Кандидат педагогических наук, доцент
 Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург
 Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург
dimagario@yandex.ru

Сапаров Байрамгельды Муджевурович

Кандидат педагогических наук, доцент
 Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург
mister.saparov@yandex.ru

Кокшаров Евгений Владимирович

Уральский институт ГПС МЧС России, Екатеринбург
Sheff.patriot@yandex.ru

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО АГРАРНОГО ВУЗА

Аннотация. В данной статье рассмотрена связь между физическим трудом и умственной активностью. Описаны серьезные функциональные расстройства, негативно влияющие как на общий тонус организма, его деятельность, память и устойчивость к негативным факторам, так и на умственную деятельность, которые могут возникнуть вследствие отсутствия физического труда. Даны практические рекомендации по организации учебного процесса.

Ключевые слова: умственный труд, физический труд, нервная система, здоровье студента.

Gareev Dmitry Rinatovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
 Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
 Yekaterinburg Ural State Agrarian University, Yekaterinburg
dimagario@yandex.ru

Saparov Bayramgeldy Mudzhevurovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
 Ural State Agrarian University, Yekaterinburg
mister.saparov@yandex.ru

Koksharov Evgeny Vladimirovich

Ural Institute of GPS of the Ministry of Emergency Situations of Russia,
 Yekaterinburg
Sheff.patriot@yandex.ru

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY ON THE EXAMPLE OF STUDENTS OF THE URAL STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Abstract. This article examines the relationship between physical labor and mental activity. Serious functional disorders are described that negatively affect both the general tone of the organ, its activity, memory and resistance to negative factors, and mental activity that may occur due to the absence of physical labor. Practical recommendations on the organization of the educational process are given.

Keywords: mental work, physical work, nervous system, student's health.

Физический труд – является одной из форм труда, в которой имеет более важное значение физическая деятельность.

Умственный труд – форма труда, в которой преобладает работа, связанная с переработкой различной информации.

Проблема развития здоровой личности выходит за рамки медицинской науки и практики, является ведущей в социальном развитии общества, сохранении человечества в условиях современных экологических и социальных катаклизмов. [1]

На данный момент существует очень большая проблема среди студентов – плохо усвоение и запоминание новой информации. Главной причиной этого в большинстве случаев является сильное перенапряжение организма долгой учебной деятельностью.

Нервное, эмоциональное, психическое напряжение из-за постоянной умственной деятельности, зачастую в сидячем положении, негативно влияет на дыхательную деятельность, может приводить к расстройствам нервной системы, а также отрицательно влияет на общее состояние организма, в том числе на опорно-двигательную систему. Одним из условий правильного развития человеческого организма и его правильное функционирование является совмещение умственной деятельности и физической активности в течение всего дня. Двигательная активность оптимизирует все системы в организме и, более того, способствует правильному усвоению большого количества нового материала и его более легкому запоминанию.

Правильно подобранный режим занятий физической культурой и спортом оказывает положительное влияние на психологические процессы, происходящие в организме каждого человека. Также физическая деятельность положительно влияет на формирование устойчивости психики к продолжительным умственным нагрузкам.

Различные занятия разными видами физической активности улучшают все обменные процессы в организме, увеличивают выносливость человека не только к физической деятельности, но и к умственной.

Эксперты давно думают о том, как же связан интеллектуальный труд с физическим. Оказывается, что физическая активность обладает одним из главных значений в функционировании всего организма. Физическая активность играет значительную важность в укреплении психического самочувствия и благосостояния порядком устранения проблем с психическим здоровьем. Например, сведения показывают, что физическая активность помогает снижать риск депрессии, слабоумия и заболевания Альцгеймера, также ишемической болезни сердца. [2] Это также показывает, что физическая активность сможет повысить психическое благополучие, улучшая самовосприятие и самооценку, самочувствие и качество сна, а также снижая уровень беспокойства и усталости.

Было показано, что физическая деятельность упрощает просторный диапазон состояний, включая нетяжелую депрессию, тяжкую или клиническую депрессию, отдельные аспекты шизофрении, деменцию, некоторые зависимости от психоактивных веществ и расстройства аутистического спектра.

Физическая активность положительно влияет на психологическую устойчивость организма к различным болезням, поскольку стойкость организма к различным негативным факторам (например, снижение или повышение температуры окружающей среды) вырабатывается за счет физических упражнений. [3]

Практически каждый день студенты проводят за столом, выполняя различные задания, но не все из них помнят о важности физической активности. Неправильно положение спины, отсутствие смены положения, гимнастики и других различных видов спорта отрицательно влияют на общее развитие организма, вызывают усталость.

Чтобы не допустить появление усталости необходимо менять виды деятельности, например:

- быстрая ходьба.

- оказывает положительное воздействие на сердечно-сосудистую систему, улучшает кровоснабжение (Плохое кровоснабжение приводит к общей слабости, выпадению волос, ослаблению иммунитета и снижению устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды. Также недостаточное кровоснабжение влияет на способность запоминать новую информацию, а точнее снижает ее.)

- помогает сбросить лишний вес.

- бег.

- стимулирует работу пищеварительной системы, улучшает скорость переваривания и усвоения продуктов пищи

- ведет к устранению головной боли

- помогает справиться с бессонницей

способствует развитию устойчивости организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, избавляет от простудных заболеваний

- улучшает выносливость и работоспособность.
- плавание в бассейне.
- систематические занятия в бассейне закаляют организм человека
- улучшает деятельность дыхательной системы, а также сердечно-сосудистой
- повышает выносливость, улучшает обменные процессы
- повышает умственную работоспособность
- укрепляет опорно-двигательную систему человека.
- зарядка.
- вырабатывает у человека привычку заботиться о своем здоровье на протяжении каждого дня
- укрепляет общее состояние организма, способствует снижению усталости
- запускает обменные процессы в начале дня
- укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает подвижность суставов [4]
- положительно влияет на опорно-двигательную систему, улучшает осанку (осанка влияет на правильное распределение нагрузки по всему организму человека, также осанка поддерживает мышцы и весь организм в тонусе, влияет на правильное развитие дыхательной системы).
- гимнастика.
- оказывает положительное воздействие на нервную систему, снижает вероятность психоэмоционального напряжения
- делает обмен веществ более быстрым
- положительно влияет на сердечно-сосудистую систему, а также на дыхательную
- улучшает подвижность суставов.
- подъем по лестнице.
- помогает сбросить лишний вес, привести себя в форму и поддерживать её постоянно
- улучшает работу сердечно-сосудистой системы.
- езда на велосипеде.
- повышает выносливость
- повышает расход калорий в течение дня, ведь множество людей в день расходуют недостаточное количество калорий. Калория – это единица измерения выделяемого тепла при окислении того или иного вещества. Суточную калорийность блюд необходимо рассчитывать учитывая всю физическую активность за день. Сколько же калорий должен тратить человек в день? В среднем мужчинам необходимо от 2000ккал/сутки до 3900ккал/сутки, женщинам – от 1800ккал/сутки до 2950ккал/сутки. Но у каждого свой расход калорий в зависимости от количества физической активности. Также норма калорий зависит от телосложения человека, его пола и возраста.

- участие в таких видах спорта как: волейбол, баскетбол, хоккей, футбол, теннис, катание на лыжах.

- все эти виды спорта способствуют укреплению мышц, опорно-двигательного аппарата, улучшают осанку, препятствуют возникновению проблем с позвоночником

- повышают выносливость

- укрепляют сердечно-сосудистую систему, препятствуют появлению проблем с сердцем

- положительно влияют на развитие нервной системы (играет важную роль в передаче и восприятии информации, передает нервные импульсы в другие органы)

- помогают избавиться от лишнего веса, возникают новые мышечные волокна, так как ими заменяется жир

- занятия спортом способствуют выработке гормонов «счастья, радости» эндорфинов. они являются наиболее важным природным антидепрессантом

- также спорт способствует развитию многих важных для человека качеств, например, таких как: ответственность, дисциплина, целеустремленность

- спортивные танцы.

- формируют телосложение

- развивает чувство ритма, улучшают растяжку

- занятия на тренажерах.

- укрепляют мышцы, способствуют снижению лишнего веса

- укрепляют опорно-двигательную систему, положительно влияют на дыхательную систему и на сердечно-сосудистую систему.

- иные виды спорта.

- также способствуют улучшению работы всех систем организма.

Все эти виды спорта или любая другая физическая активность помогают избежать усталости, улучшают общее состояние организма.

Мышцы играют важную роль в эффективной работе головного мозга. Они обеспечивают поступление в головной мозг большого количества нервных импульсов. Именно поступление этих импульсов обеспечивает хорошую работу мозга и правильное функционирование всех систем в организме. Поэтому занятия спортом очень важны для всех систем организма, так как они укрепляют мышечный каркас организма.

Электрическая активность мышц становится особенно велика во время того, когда человек занимается умственной деятельностью. Поэтому долгое занятие интеллектуальным трудом приводит к мышечному перенапряжению.

Так как во время умственной активности, чтобы передать нервный импульс в головной мозг, мышцы сокращаются. Поэтому для эффективной работы организма необходимо не переутомлять организм

умственным трудом и не забывать о физической активности в течение дня. Для правильной работы мозга необходимо хорошее развитие как головного мозга, так и тела, его мышечной составляющей.

Хорошее запоминание новой информации и ее более легкое усваивание также зависит от физической активности человека. Для протекания психических процессов в организме человек должен обладать таким качеством как: выносливость, также необходимо иметь хорошо развитые мышцы и правильную осанку. Поэтому необходимо правильно рассчитывать свою норму физической активности, чтобы усвоение новой информации не вызывало больших затруднений.

Чтобы рассчитать правильное количество физических нагрузок необходимо учитывать такие факторы как: свою физическую подготовку на данный момент, вес, возраст. Необходимо также не забывать о том, что тренироваться каждый день не стоит, так как это не принесет никакой пользы для организма, а наоборот повысит его утомляемость. А вот делать зарядку или растяжку каждый день можно.

Литература:

1. Абаскалова Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа — вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2004. — 148 с.

2. Николаев А.А. Двигательная активность и здоровье современного человека: Учебное пособие для преподавателей и студентов высших учебных заведений физической культуры. Смоленск: СГИФК, СГУ. 2005. - 93 с.: ил.

3. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2005, - 388с.

4. Любинская С.М. Эффективность физических упражнений. М.: «Глобус», 2004, - 486с.

5. Смернягин Л.И., Гареев Д.Р., Мишин А.С., Шинкарьук Л.А., Каримов Н.М. Влияние занятий физической культурой на здоровье обучающихся аграрного вуза. Молодежь и наука. 2021, выпуск 9. – 46с.

6. Черепанов А.Ю., Сапаров Б.М., Гареев Д.Р., Могилевская Т.Е., Канев П.Н. Проявление и формирование мотивации в спортивной деятельности у студентов Уральского государственного аграрного университета. Молодежь и наука. 2021, выпуск 9. – 17с.

@Гареев Д.Р., Сапаров Б.М., Кокшаров Е.В.

УДК 796.015

Гульчеев Валерий АпоновичКандидат педагогических наук, профессор
Горский государственный аграрный университет, Владикавказ
gulcheev.v@mail.ru**Туриев Станислав Бекмарзаевич**Доцент
Горский государственный аграрный университет, Владикавказ
turiev.s.b@yandex.ru**Мишелашвили Владимир Давитович**Старший преподаватель
Горский государственный аграрный университет, Владикавказ
ladomishel@yandex.ru**ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ БОРЬБЫ В ГОРСКОМ ГАУ**

Аннотация. Кафедра физической культуры и спорта Горского ГАУ основана в 1949 году. Учитывая тот факт, что абитуриенты в большинстве своем являлись выходцами из близлежащих сел, наибольшей популярностью среди студентов пользовалась вольная борьба. Становлению и развитию вольной борьбы в послевоенное время в республике способствовал Заслуженный тренер СССР А.З.Дзгоев. Результатом работы этого талантливого тренера стали первые крупные успехи его учеников на международной арене. В разное время кафедру возглавляли Заслуженные мастера спорта, Олимпийские чемпионы, такие как М.Г.Бекмурзов, Э.Е.Томаев, С.П.Андиев, М.Т.Тедеев, В.А.Гульчеев, которые приложили все усилия для сохранения богатейших традиций и преемственности поколений спортивно-массовой работы вуза

Ключевые слова. Спорт, вольная борьба, мастер спорта, чемпион мира, Олимпийский чемпион.

Valery Aponovich GulcheevCandidate of Pedagogical Sciences, Professor
Gorsky State Agrarian University, Vladikavkaz
gulcheev.v@mail.ru**Stanislav Bekmarzaevich Turiev**Docent
Gorsky State Agrarian University, Vladikavkaz
turiev.s.b@yandex.ru**Vladimir Davitovich Mishelashvili**Senior Lecturer
Gorsky State Agrarian University, Vladikavkaz
ladomishel@yandex.ru

THE HISTORY OF THE DEVELOPMENT OF WRESTLING IN GORSKY STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Abstract. The Department of Physical Culture and Sports of Gorsky State Agrarian University was founded in 1949. Considering the fact that the majority of the applicants came from nearby villages, freestyle wrestling was the most popular among students. The formation and development of freestyle wrestling in the post-war period in the republic was facilitated by the Honored Coach of the USSR A.Z.Dzгоеv. The result of the work of this talented coach was the first major success of his students in the international arena. At different times, the department was headed by Honored Masters of Sports, Olympic champions, such as M.G.Bekmurzov, E.E.Tomaev, S.P.Andiev, M.T.Tedeev, V.A.Gulcheev, who made every effort to preserve the richest traditions and continuity of generations of sports and mass work of the university.

Keywords: Sports, freestyle wrestling, master of sports, world champion, Olympic champion.

Кафедра физической культуры и спорта Горского ГАУ является одной из первых в СКФО, она была основана в 1949 году. Одним из основателей кафедры и долгое время возглавлявшим ее был энтузиаст своего дела Сабеев Анатолий Сергеевич.

Физкультурные, оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия, проводимые в вузе, были направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, укреплению здоровья, спортивной подготовленности студентов к их дальнейшей профессиональной деятельности. Учитывая то обстоятельство, что основной контингент поступающей молодежи в вуз в большинстве был из сельской местности, основным видом и популярностью среди студентов пользовалась вольная борьба. Студенты с большим удовольствием занимались в спортивном зале вольной борьбой, совмещая ее учебой в вузе. [1]

В то время в Осетии хорошо знали греко-римскую борьбу, именуемую также «французской» или «классической». Однако, вскоре именно вольная борьба стала популярнейшим видом спорта в Северной Осетии. И, безусловно, ярчайшим примером и первопроходцем в популяризации, становлению и развитию вольной борьбы в послевоенное время в республике был и остается Заслуженный тренер СССР Асланбек Захарович Дзгоев, который уже в 1951 году становился чемпионом РСФСР, а в 1952 году бронзовым призером чемпионата СССР. Вслед за этим появились первые крупные успехи осетинских борцов, учеников Асланбека Захаровича на международной арене:

- Борис Кулаев уже в 1956 году завоевывает первую в истории спорта осетинского спорта Олимпийскую серебряную медаль в Мельбурне, серебро чемпионатов мира 1956 и 1957 годов.
- Саукудз Дзарасов становится бронзовым призером чемпионата мира в 1959 году и бронзовым призером Олимпийских игр в 1960 году в Риме.
- Нельзя не упомянуть и Алимбека Бестаева, который в истории спорта Северной Осетии и России всегда останется как первый чемпион мира по вольной борьбе. Воспитанник Асланбека Захаровича Дзгоева был так же первым из советских спортсменов, кому удалось стать обладателем Кубка мира. [2]

Еще одним выдающимся борцом, чьи достижения нельзя обойти стороной был Михаил Гаврилович Бекмурзов, Заслуженный мастер спорта СССР, Заслуженный тренер СССР, который впервые переступил порог борцовского зала в 21 год, а мастером спорта стал в 25 лет. Благодаря своему железному характеру, Михаил Гаврилович шесть раз становился чемпионом РСФСР, трижды чемпионом СССР, серебряным призером чемпионата мира и обладателем звания первого и единственного из осетинских борцов чемпиона Игр ГНЕФО (1963г). А в 1969 году Михаил Гаврилович возглавил кафедру физического воспитания Горского сельскохозяйственного института (ГСХИ), став на тот момент самым титулованным заведующим кафедры. Он дал новый толчок активизации мотивационно – ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, вольной борьбой, в частности, появляются новые имена.

Студент и выпускник факультета Механизации Мастер спорта СССР Международного класса Елкан Матвеевич Тедеев – шестикратный чемпион РСФСР, трехкратный чемпион СССР, чемпион Европы, серебряный призер чемпионата мира, участник Олимпийских игр 1968 года в Мехико. Мастер спорта СССР Эльбрус Икаев становится чемпионом СССР.

Многие студенты вуза, на примере своего старшего поколения впервые начав или продолжив заниматься вольной борьбой, нашли себя, как в спорте, так и в своей дальнейшей работе в сфере народного хозяйства, высококвалифицированными специалистами.

Так поколение 50-60-х годов заложили безмерную любовь и крепкое основание для дальнейшего развития вольной борьбы и студенческого спорта в Северной Осетии. Без их побед, наверняка не было бы и всех последующих успехов на борцовских коврах, они закладывали фундамент традиций знаменитой на весь мир «осетинской школы» вольной борьбы.

И, уже в 1976 году студент Экономического факультета Сослан Петрович Андиев завоевывает первую в истории спорта Осетии золотую медаль Олимпийских игр Монреаля, в дальнейшем став двукратным победителем Олимпийских игр, четырехкратным чемпионом мира,

трехкратным чемпионом Европы и четырежды обладателем кубка мира. Эти результаты прославленного спортсмена вуза дают новый толчок в развитии вольной борьбы не только в вузе, но и во всей республике. [3]

В 80-90 годах, студенты – спортсмены вуза активно участвуют во Всероссийских и Всесоюзных студенческих спортивных соревнованиях, занимая первые и призовые места. Проводятся матчевые встречи и соревнования среди студентов вузов республики, Спартакиады среди первокурсников и межфакультетские Универсиады. Популярность занятиями вольной борьбой в вузе огромна. Студенты Зоотехнического факультета Мастера спорта СССР Малик Тедеев и Казбек Тхостов, факультета Механизации Чермен Токмаев, Экономического факультета Виталий Козырев, как и многие другие, становятся победителями и призерами чемпионатов СССР среди студентов сельскохозяйственных вузов, в первенстве СССР среди молодежи. [4]

Малик Тотразович Тедеев, - в дальнейшем преподаватель кафедры Горского ГАУ (вуз был переименован в 1993 году), доцент, Заслуженный тренер России по вольной борьбе, Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ и РСО-Алания, долгие годы Главный тренер сборной команды РСО-Алания по вольной борьбе, с 2019 по 2020 годы, - заведующий кафедры.

Более 18 лет с 1983 по 2001год заведующим кафедры проработал доцент, Мастер спорта СССР, Заслуженный работник Физической культуры и спорта республики, судья международной категории по вольной борьбе Эльбрус Ефимович Томаев, который много сделал для улучшения условий занятиями физической культуры и более качественной работы преподавательского состава. Кафедра трижды становится победителем в конкурсах на лучшую постановку работы по физической культуре и спорту среди сельскохозяйственных вузов СССР. Расширяется и материально техническая база вуза. В начале 2002 года на территории университета открыт новый Дворец спорта, в котором по сегодняшний день функционирует 50-ти метровый плавательный бассейн, многопрофильный спортивный игровой зал, шахматный клуб, залы настольного тенниса и аэробики. [5]

В эти годы из стен вуза вышли такие именитые выпускники:

- Олег Наниев – студент Экономического факультета Мастер спорта Международного класса, чемпион и призер чемпионатов СССР и России, серебряный призер чемпионата Европы, Заслуженный тренер России, Главный тренер сборной команды РСО-Алания по вольной борьбе (2000-2001г.);
- Тотраз Арчегов – студент факультета Механизации Мастер спорта Международного класса, чемпион и призер чемпионатов России, Заслуженный тренер России, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-Алания, Старший тренер сборной команды РСО-Алания по вольной борьбе, тренер Олимпийского чемпиона игр в Токио

2020, выпускника Экономического факультета Горского ГАУ – Заурбека Сидакова и многие др.

С 2006 года по 2018 год кафедру физической культуры и спорта возглавил прославленный выпускник Горского ГАУ – Заслуженный мастер спорта СССР, двукратный Олимпийский чемпион, профессор - Сослан Петрович Андиев. Совместно с руководством вуза, спортивным клубом работа по организации учебного процесса, спортивно массовой работе со студентами заметно оживилась. С новых позиций проведен анализ занятий, спортивно - массовой и соревновательной деятельности в вузе, разработана модель повышения эффективности и стимулирующие факторы занятий физической культурой и спортом. Функционирует 16 секций по видам спорта. Работа кафедры ведется в тесном сотрудничестве с региональными общественными федерациями. В спортивных секциях и плавательном бассейне вуза занимаются более 600 студентов. В спортивных залах вуза проводятся чемпионаты и первенства СКФО и республики по плаванию, тяжелой атлетике, дзюдо, мини-футболу, вольной и греко-римской борьбе, армрестлингу и другим видам спорта. Значительно омолодился преподавательский состав, ведется научно-методическая работа, увеличено финансирование на покупку спортивного инвентаря и проведение спортивно-массовой работы. Занятия со студентами проводят высококвалифицированные преподаватели. В штат кафедры входят такие специалисты как:

- с 2021 года по настоящее время Заведующий кафедры, кандидат педагогических наук, профессор, Мастер спорта СССР по вольной борьбе, тренер высшей категории, судья международной категории по спортивной борьбе, Отличник физической культуры и спорта РФ, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-Алания – Валерий Апонович Гульчеев;

- кандидат педагогических наук, доцент ГГАУ, Заслуженный тренер России, Главный тренер сборной команды РСО-Алания по греко-римской борьбе Владимир Борисович Уруймагов;

- кандидат педагогических наук, профессор, Мастер спорта СССР по спортивному пятиборью, Заслуженный работник физической культуры и спорта РФ и РСО-Алания Владимир Иванович Ларионов;

- доцент ГГАУ, Мастер спорта России Международного класса по армрестлингу – Инга Тенгизовна Санакоева;

- доцент ГГАУ, Мастер спорта СССР по вольной и греко-римской борьбе – Станислав Бекмарзаевич Туриев;

- доцент ГГАУ, Мастер спорта СССР по тяжелой атлетике, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-Алания – Маир Дзамболатович Сохиев;

- старший преподаватель, тренер высшей категории, судья международной категории по спортивной борьбе – Аслан Артурович Плиев,

- старший преподаватель, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-Алания – Алла Константиновна Караева;
- старший преподаватель, Заслуженный работник физической культуры и спорта РСО-Алания – Бела Эльбрусевна Дзагурова;
- старший преподаватель, – Мишелашвили Владимир Давитович и другие.

С 2006 года спортсмены вуза принимают участие в соревнованиях зимней и летней Универсиады Минсельхоза России, на которых сборная команда вуза в разные годы по вольной борьбе и греко-римской борьбе пять раз становилась победителем Универсиады, одну из которых в 2014 году проводил Горский ГАУ во Владикавказе. В этих соревнованиях уже принимают участие и студентки вуза такие как:

- Победитель первенства России, Европы, серебряный призер первенства мира, Мастер спорта России международного класса, студентка юридического факультета Анжела Катаева;
- Победитель первенства России, серебряный призер первенства Европы, Мастер спорта России, студентка Товароведно-технологического факультета Кристина Елоева;
- Победитель первенства России, Мастер спорта России, студентка факультета Технологического менеджмента Мария Бузарова и многие другие.

Успеха так же добивались сборные команды в соревнованиях по баскетболу, греко-римской борьбе, армрестлингу, легкой атлетике, мини-футболу и пауэрлифтингу. В 2008 году во Дворце спорта Горского ГАУ проводила подготовку к Кубку мира сборная команда России по вольной борьбе, который проходил во Владикавказе, в состав которой были включены и студенты – спортсмены нашего вуза. В 2013 и 2014 годах, кафедра становится победителем в смотре – конкурсе на лучшую постановку работы вузов Минсельхоза России. [5]

И в это время, когда спорт переживал нелегкие времена, в связи с распадом СССР, когда многие спортсмены, студенты вуза вынуждены были выступать за другие государства, появилась новая плеяда молодых атлетов, чьи успехи укрепили спортивную славу борцов старшего поколения, вуза и республики. Среди них:

- Трехкратный победитель Олимпиад, серебряный призер Олимпийских игр, чемпион мира, Азии в составе сборной команды Узбекистана, Заслуженный мастер спорта, студент Экономического факультета – Тимур Таймазов;
- Трехкратный призер Олимпиад, неоднократный чемпион мира, Европы, Европейских игр в составе сборной команды Азербайджана, на сегодняшний день Главный тренер сборной команды РСО-Алания по вольной борьбе, студент факультета Механизации – Хетаг Гозюмов;

- Неоднократный чемпион России, мира, Европы, бронзовый призер Олимпийских игр, Заслуженный мастер спорта России, студент Экономического факультета – Георгий Кетоев;
- Серебрянный призер Европейских игр, участник Олимпийских игр в составе сборной команды Белоруссии, студент факультета Технологического менеджмента – Сослан Дауров;
- Победитель первенства мира, участник Олимпийских игр в составе сборной команды Украины, студент Юридического факультета – Георгий Тибилов;
- Серебряный и бронзовый призер Олимпиад Пекина и Лондона в составе сборной команды Узбекистана студент Экономического факультета – Сослан Тигиев;
- Бронзовый призер чемпионата мира, чемпион Европы, России, Заслуженный мастер спорта России, студент Экономического факультета – Сослан Кцоев;
- Неоднократный чемпион России, мира, Европы, бронзовый призер Олимпийских игр, Заслуженный мастер спорта России по тяжелой атлетике, студент Юридического факультета – Руслан Албегов.

И уже совсем недавно на прошедшей Олимпиаде в Токио 2020 – триумфального успеха добился многократный чемпион России, Европы и мира, Заслуженный мастер спорта России, выпускник Экономического факультета – Заурбек Сидаков.

Резюмируя, можно сказать, что тысячи выпускников Горского ГАУ занимаясь физической культурой и спортом стали Мастерами спорта СССР и России, выполнили квалификационные разряды по видам спорта, вышли из стен вуза отличными специалистами в различных областях своей профессиональной деятельности. Руководство вуза, и профессорско-преподавательский состав кафедры приложат все усилия, для сохранения богатейших традиций, преемственности поколений спортивно-массовой работы со студентами вуза.

Литература:

1. Дзатцеев К., Цомаев Р. Батя: Асланбек Дзгоев. / Владикавказ, Пионер-Пресс, 2002./232с.
2. Тотоонти И.Х. 100лет вольной борьбы / Владикавказ: ОЛИМП, 2005. – 200с.
3. Тотоонти И.Х. Все о вольной борьбе. Справочник / И.Х.Тотоонти. – Орджоникидзе: Северо-Осетинский обком КПСС, 1989. – 212с.
4. Пантелеев Е. Осетия в мире спорта / Е.Пантелеев, И.Тотоонти, К.Дзатцеев, Р.Цомаев / Владикавказ, 2003. – 247с.
5. Спортсмены Осетии: справочник / сост.Т.Техов – Владикавказ: Респект, 2013с.

@Валерий А.Г., Станислав Б.Т., Владимир Д.М.

УДК 378.178

Гусева Зоя ПавловнаПреподаватель физвоспитания
Дубовский педагогический колледж
zoia.guseva2011@yandex.ru**Золотых Наталья Владимировна**Канд.пед.наук
Волгоградский государственный аграрный университет
zoloto-nv17@mail.ru

СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СПОСОБ САМОРЕАЛИЗАЦИИ БУДУЩЕГО СПЕЦИАЛИСТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация: в статье рассмотрены основные понятия, раскрыта деятельность волонтерской группы. Автором приведены ключевые требования к волонтерскому движению. Проанализированы нормативно-правовые акты, регламентирующие волонтерскую (добровольческую) деятельность на международном и государственном (в Российской Федерации) уровнях.

Ключевые слова: спортивное волонтерство, волонтерство, волонтерская (добровольческая) деятельность, волонтерство в России, нормативно-правовое обеспечение.

SPORTS VOLUNTEERING AS A WAY OF SELF-REALIZATION OF THE FUTURE SPECIALIST OF PHYSICAL CULTURE

Abstract: the article discusses the basic concepts, reveals the activities of the volunteer group. The author presents the key requirements for the volunteer movement. The normative legal acts regulating volunteer (voluntary) activities at the international and state (in the Russian Federation) levels are analysed.

Keywords: sports volunteering, volunteering, volunteer (voluntary) activity, volunteering in Russia, regulatory and legal support.

Спортивное волонтерство – добровольческая деятельность, связанная с участием в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, проектов или программ по популяризации спорта и пропаганде здорового образа жизни [2].

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье студентов относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Вопрос сохранения здоровья на сегодняшний день стоит очень остро. Основополагающими задачами в сфере физической культуры и спорта являются создание условий для сохранения и

улучшения физического и духовного здоровья граждан. Физическая культура и спорт как неотъемлемая часть общей культуры являются уникальными средствами воспитания здорового молодого поколения. Занятия физической культурой и спортом оказывают позитивное влияние на все функции и системы организма человека, являются мощным средством профилактики заболеваний, способствуют формированию морально-волевых, нравственных и гражданских качеств личности, что, в конечном счете, определяет благополучие во всех сферах жизнедеятельности населения [1].

Здоровье и здоровый образ жизни, к сожалению, эти понятия пока не занимают первые места в иерархии потребностей человека нашего общества. Сейчас редко встречаются абсолютно здоровые люди. Интенсивность учебного труда студентов очень высока, что является существенным фактором ослабления здоровья и роста числа различных отклонений в состоянии организма. Причинами этих отклонений являются малоподвижный образ жизни (гиподинамия), накопление отрицательных эмоций без физической разрядки, психоэмоциональные изменения.

На сегодняшний день ни одно крупное спортивное мероприятие не может обойтись без работы волонтеров. В зависимости от масштаба мероприятия количество волонтеров может достигать десятков и даже сотни тысяч человек.

Деятельность волонтерской группы на крупнейших спортивных мероприятиях помогает решению огромного количества организационных вопросов. Целью волонтеров является создание на мероприятии и потрясающей атмосферы и запоминающегося имиджа, а также необходимого настроения для участников и ощущения праздника для зрителей.

Крупнейшие спортивные соревнования, которые уже состоялись в России (Всемирная летняя Универсиада, Олимпийские и Паралимпийские Зимние Игры в г. Сочи, Чемпионат мира по футболу) по особому рассматривают волонтерское движение молодежи в России [3].

Задача преподавателей физической культуры - привлечь наибольшее количество студентов к участию в различных мероприятиях, а также положительно мотивировать к увеличению двигательной активности.

Участие в спортивных мероприятиях для будущих учителей физической культуры – это опыт работы в проекте, знакомство с различными видами спорта, возможность найти друзей и единомышленников и получить навыки работы по профессии.

Основными требованиями к волонтерам являются:

- мотивация на участие;

- коммуникабельность;
- готовность работать в качестве волонтера на мероприятии;
- стрессоустойчивость;
- умение работать в команде;
- умение работать с населением различных категорий.

Так, 20 сентября на территории Межпоселенческого спортивного оздоровительного комплекса г. Дубовка прошел замечательный праздник для пожилых людей района «Нам года не беда!».



Волонтерами выступили студенты специальности Физическая культура, которые помогали в проведении мероприятия в рамках социального партнерства. Перед началом спортивного квеста участников праздника пригласили на физкультурный флешмоб. Под музыку участники соревнований вместе с волонтерами выполняли танцевальные движения.

Основной частью праздника стал спортивный квест, в котором соревновались несколько команд Дубовского района. Каждая из них получила маршрутный лист, где указывалась последовательность спортивных состязаний. Волонтеры объясняли участникам правила конкурсов и показывали, что им делать и сопровождали в течение всего мероприятия. Спортсменам предлагалось посоревноваться в беге змейкой между фишками с тремя баскетбольными мячами в руках, в меткости бросания небольшого мяча в корзину, в ведении мяча клюшкой между фишками и попадании в ворота. На одной из площадок проводились соревнования по дартсу, на другой – боулинг. На конкурсе «Самый ловкий» нужно было пронести теннисный шарик на ракетке, не уронив его. Также была площадка, на которой проводился интеллектуальный конкурс, вопросы касались спортивной тематики. После завершения квеста зазвучала музыка прошлых лет, и все команды смешались в танце. Распределения мест в этом соревновании не было – победителями стали все участники квеста.



Волонтерство

-

это пример активной жизненной позиции, позволяющей увидеть новые пути развития и совершенствования, а также уникальная площадка формирования профессиональных и личностных качеств, способности принимать решения, умения строить коммуникации и находить

общий язык с разными людьми, а также организовывать свое время и пространство.

Литература

1. Мельникова В.Н; Пушкарёва Т.В. Волонтерство как добровольная благотворительная деятельность, Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, Выпуск № 1 — том 19 — 2013, — стр. 5.

2. Сикорская Л.Е. Волонтерство как форма трудового воспитания студенческой молодежи Журнал «Знание. Понимание. Умение», Выпуск № 1 — 2012, — стр. 21.

3. Данилина Е.В. СПОРТИВНОЕ ВОЛОНТЕРСТВО КАК СПОСОБ САМОРЕАЛИЗАЦИИ // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XXXII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 5(32). URL: [http://sibac.info/archive/guman/5\(32\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/5(32).pdf) (дата обращения: 26.02.2020)

@Гусева З.П., Золотых Н.В.

УДК 796/799

Димаксиян К.М.

студент

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,

Россия, Кемерово

E-mail: kdimaksiyan@inbox.ru

Научный руководитель:

Куркина Лариса Владимировна,

Кандидат медицинских наук, доцент

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,

Кемерово

E-mail: kurkina71@mail.ru

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Аннотация. В настоящее время состояние здоровья студента определяется образом жизни. Проблема питания является актуальной совершенно для всех слоев населения. И в условиях нашей жизни студента должна волновать проблема режима питания, сочетания продуктов, влияния их на здоровье и внешний вид. К сожалению, продуктовый рынок отягощен пищей, несущей вред человеку. Данной проблеме посвящена статья.

Ключевые слова: рацион, спортивно-оздоровительное питание, здоровье, пища.

Dimaksiyan K.M., student

Kuzbass State Agricultural Academy, Russia, Kemerovo

E-mail: kdimaksiyan@inbox.ru

Kurkina Larisa Vladimirovna,

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

Kuzbass State Agricultural Academy,

Kemerovo

E-mail: kurkina71@mail.ru

SPORTS AND WELLNESS NUTRITION

Annotation. Currently, a student's health status is determined by lifestyle. The problem of nutrition is absolutely relevant for all segments of the population. And in the conditions of our life, the student should be concerned about the problem of the diet, the combination of products, their impact on health and appearance. Unfortunately, the grocery market is burdened with food that is harmful to humans. The article is devoted to this problem.

Keywords: diet, sports and wellness nutrition, health, food.

Цель исследования: изучить основные тренды спортивно-оздоровительного питания, проблемы и их решения.

Задачи исследования:

1.изучить научную литературу по основным трендам по спортивно-оздоровительному питанию.

2.Проанализировать тренды по спортивно-оздоровительному питанию.

3.Разработать методические указания по улучшению спортивно-оздоровительного питания и повышению культуры питания у студентов.

Зачастую, студентов окружает низкая культура питания, что пагубно сказывается на желудочно-кишечном тракте (далее — ЖКТ). Избыточное потребление сахара, сахаросодержащих напитков, фастфуда, алкоголя, пренебрежение к режиму питания, а также ограничения в питании с целью следовать молодежной моде, разрушают организм. Образ жизни такого человека считается нездоровым и приводит не только к изменениям в пищеварительной системе, но и к заболеваниям сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем.

Во всем мире, согласно данным статистики, в 1980-1990 годы отмечалось увеличение числа лиц, страдающих ожирением, более, чем в 2 раза. Ученые считают, что ожирение увеличивает риск смертности на 20%. В связи с этим были разработаны правила питания не только для людей, стремящихся сбросить вес, но и для спортсменов, т.е. различные концепции спортивного и оздоровительного питания.

Правильный режим питания имеет большое значение для поддержания высокого уровня работоспособности организма. Принимать пищу следует регулярно, в определенное время. Это формирует условный рефлекс: к моменту приема пищи органы увеличивают выделение секрета, что вызывает аппетит. Наилучшую усвояемость эксперты определяют при четырехкратном приеме пищи и рекомендуют следующую схему приемов : завтрак - 25%, обед - 35%, перекус - 15%, ужин - 25% (рис.1)

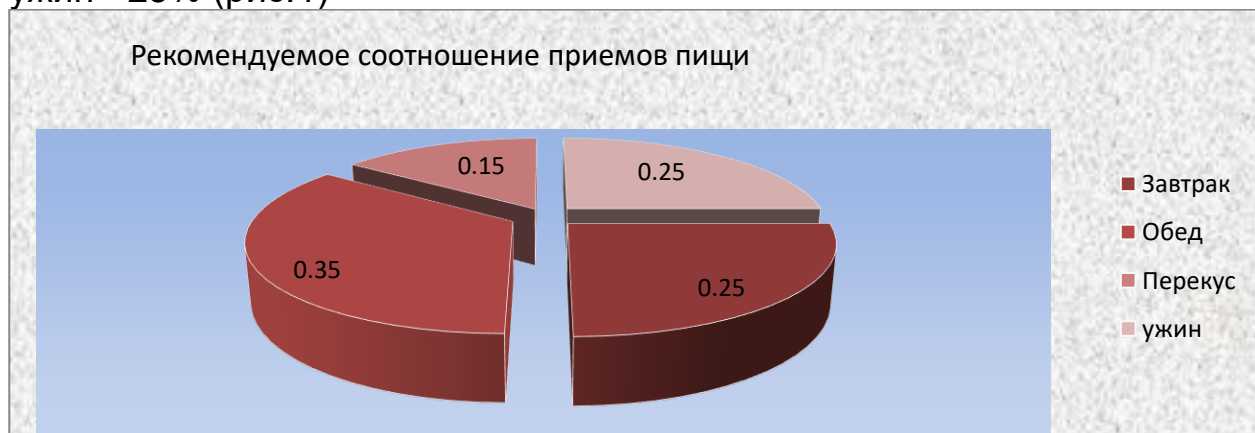


Рисунок 1 – Рекомендованное соотношение приемов пищи

Сбалансированное питание является залогом здорового организма. Но при всей его значимости рацион питания студентов часто не соответствует ему ни по подбору продуктов, ни по объему принимаемой пищи.

М.Я. Виленским были составлены материалы об оздоровительном рациональном питании. Итак, спортивно-оздоровительное питание - это физиологически правильный и полноценный принцип приема пищи, основанный на уровне и характере труда, учитывающий пол и возраст студента. В результате спортивно-оздоровительного питания должен достигаться энергетический баланс, установлено правильное соотношение между основными питательными веществами - а именно: белками, жирами и углеводами. Также важен баланс микроэлементов и витаминов.

Тренды спортивно-оздоровительного питания рекомендуют использовать в рационе молочные каши - пшеничную, овсяную и др., а также фрукты и овощи. В период сессий энергозатраты студентов возрастают, энергетическая ценность суточного рациона должна повышаться. Перед спортивными соревнованиями также рекомендуют увеличить суточную норму калорий, а также уделить особое внимание углеводам.

Вода имеет колоссальное значение для организма. Потребность воды пропорциональна количеству теряемой жидкости. Для полного удовлетворения потребности организма в воде необходимо выпить около 2 литров жидкости. При недостатке воды продукты распада накапливаются в организме.

Также стоит отметить, что приступать к занятиям спортом, учебным процессам и активной деятельности не рекомендуется на голодный желудок.

В ходе анализа основных трендов по спортивно-оздоровительному питанию, сформированы методические указания по улучшению спортивно-оздоровительного питания и улучшению культуры питания студентов в целом.

Оптимальный формат питания:

- Целесообразно наладить четырехразовый режим приемов пищи;
- Осуществлять приемы пищи в одно и то же время;
- Последний прием пищи - не менее чем за 3 часа до сна;
- В рацион рекомендуется включать клетчатку (овощи и фрукты);
- Важно хорошо пережевывать пищу, облегчая работу ЖКТ.

Результаты исследования: спортивно-оздоровительное питание - это, в первую очередь, своевременное снабжение организма правильно подготовленной полезной пищей. Также, спортивно-оздоровительное питание дает возможность сформировать правильные пищевые привычки и придерживаться им на уровне интуиции.

Из вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что здоровая пища - один из залогов здорового организма. Спортивно-оздоровительное питание можно смело назвать методом профилактики заболеваний ЖКТ, сердечнососудистой, эндокринной систем, и однозначно влияет на продолжительность жизни человека. Пропаганда здорового питания со студенчества увеличивает шанс привить большему количеству людей правильное пищевое поведение.

Литература:

1. Виленский, М.Я. Процессуальные характеристики формирования здорового образа жизни учащейся молодежи [Текст] / М.Я. Виленский // Физическая культура - основа здорового образа жизни. - Самара, 1996. - № 3. - С. 10-12.
2. Иванова, Л.А. Учебное пособие "Основы оздоровительного питания студентов, занимающихся физической культурой и спортом" [Текст] / авт.-сост.: Л.А. Иванова, О.В. Савельева. - Самара : Изд-во Самар. гос. экон. ун-та, 2016. - 36 с.

@Димаксиян К.М., Куркина Л.В.

УДК: 796.41

Дружинина Ольга Юрьевна

Доцент

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Ижевск

olya.druzhinina.67@mail.ru

Вершинина Наталья Борисовна

Ст.преподаватель

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Ижевск

natafit@yandex.ru

Сайфуллин Александр Наилевич

Ст.преподаватель

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия,

г. Ижевск

kafiedraf@mail.ru

НАИБОЛЕЕ ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ ДИСТАНЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПИЛАТЕСОМ И МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ ПРИ НИХ

Аннотация: Данная статья касается актуальной темы – организации дистанционных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту». Авторы, в качестве средства физической культуры, предлагают занятия пилатесом. Для определения наиболее предпочтительных способов организации занятий были организованы 2 экспериментальных группы студентов 2-го курса. Одна группа занималась пилатесом самостоятельно, 2-ая – в онлайн формате с преподавателем. После занятий студенты были анкетированы и тестированы. Эксперимент показал, что студенты, занимающиеся в онлайн формате более заинтересованы в занятиях и имеют более высокий уровень подготовленности по результатам анкетирования и тестирования.

Ключевые слова: пилатес, онлайн формат ZOOM, дистанционные занятия, самостоятельные занятия, физическая культура, студенты

Olga Yrevna Dryzhinina

associate professor

Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk

olya.druzhinina.67@mail.ru

Natalia Boricovna Vershinina

senior lecturer

Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk

natafit@yandex.ru

Saifylin Alekcandr Nailevich

senior lecturer
Izhevsk State Agricultural Academy Izhevsk
kafiedraf@mail.ru

THE MOST PREFERRED WAYS OF ORGANIZING DISTANCE PILATES CLASSES AND MOTIVATING STUDENTS DURING THEM

Abstract: This article concerns an urgent topic – the organization of distance learning in the discipline "Elective courses in physical culture and sports". The authors, as a means of physical culture, offer Pilates classes. To determine the most preferred ways of organizing classes, 2 experimental groups of 2nd year students were organized. One group did Pilates on their own, the 2nd - in an online format with a teacher. After classes, the students were interviewed and tested. The experiment showed that students studying in the online format are more interested in classes and have a higher level of preparedness based on the results of questionnaires and testing.

Keywords: pilates, online ZOOM format, distance learning, self-study, physical education, students.

В 2020 г. вузы России столкнулись с проблемой организации занятий физической культурой во время всемирной эпидемии ковида – пандемией. Некоторые вузы предложили своим обучающимся перейти на самостоятельные занятия в форме выполнения комплексов упражнений, написания рефератов, тестов и тд. Другие вузы освоили онлайн форматы, такие как ZOOM и Moodle и предлагали поучаствовать в занятиях онлайн. В связи с такой разрозненной и не всегда удобной для студентов организацией занятий возникли различные сложности. Преподаватели вузов на основе опыта проведения дистанционных занятий жаловались на отсутствие мотивации у студентов на не желание студентов заниматься во время пандемии, как теорией так и практикой по физической культуре. Кроме того, у многих студентов отсутствовал интернет в домашних условиях и они не получали, либо не вовремя получали самостоятельные задания. Также возможности программного обеспечения предмета физической культуры были ограничены, например, не были составлены онлайн уроки, видео уроки и было предложено только написание реферативных и тестовых работ, что отрицательно сказалось на практических навыках студентов, на развитии физических качеств и тд.

Кафедра физической культуры ИжГСХА во время пандемии также перешла на дистанционный формат обучения студентов. На основе учебно-методических пособий были разработаны теоретические и практические задания, которые предлагалось выполнить студентам для получения зачета, были предложены разработки и на платформе ZOOM. Контроль за выполнением осуществлялся как с помощью социальных

сетей, так и электронной почты. Чтобы повысить мотивацию к дистанционным занятиям и контролировать выполнение заданий преподаватели специализации аэробика разработали онлайн курс занятий пилатесом и провели педагогический эксперимент. Почему был выбран именно подвид аэробики пилатес? По многим причинам. Все дело в том, что система пилатеса разработана для того, чтобы улучшить все аспекты управления телом, помогая укрепить мышечный корсет, улучшить координацию и баланс движений. В этом смысле пилатес – отличное средство избавления от хронических болей в спине, плечах, шее [1].

Вместе с тем, пилатес доступен для новичков с любым уровнем подготовленности. И как нам кажется, именно пилатес стал «палочкой-выручалочкой», тем оптимальным средством физической подготовки студентов на дистанционном обучении.

Следует отметить, что студенты ИжГСХА занимаются по программе пилатес, начиная с 1-го курса. На 2-м курсе можно сказать, что они уже владеют определенными знаниями и умениями пилатеса. Мы предположили, что данная категория занимающихся будет заинтересована в дистанционных занятиях пилатесом во время пандемии. Поэтому целью нашей работы явилось – выявить уровень мотивации и определить в каком формате студентам легче и доступнее заниматься, онлайн или самостоятельно?

Нами был организован педагогический эксперимент, в котором приняли участие студенты 2-го курса ИжГСХА. В рамках эксперимента было организовано 2 экспериментальных группы по 25 человек. В первую группу вошли студенты, которые предпочли заниматься в онлайн формате на платформе ZOOM под руководством преподавателя кафедры физической культуры ИжГСХА. Вторую группы составили студенты, занимающиеся самостоятельно по заранее составленным и выложенным на портал ИжГСХА комплексам упражнений пилатес.

Программа пилатеса состояла из курса начальной подготовки. Комплексы были заранее составлены [2].

После прохождения курса пилатеса студенты были анонимно анкетированы. Определялось значение пилатеса в период дистанционного обучения. Примеры анкет и результаты указаны ниже (таблица 1).

Также студенты сдавали определенные тесты, такие как планка на длительность выполнения (узконаправленный тест, характеризующий овладение системой пилатес), наклон вперед стоя (определяющий гибкость), проба Ромберга (тест определяющий равновесие и координацию).

Получены результаты, отраженные в таблице 2.

Таблица 1 – Результаты анкетирования студентов ЭГ №1 и ЭГ №2

Студенты ЭГ № 1 (занимались онлайн) ответили на следующие вопросы	Студенты ЭГ № 2 (занимались самостоятельно) ответили на следующие вопросы
1.Вы были заинтересованы в дистанционном обучении? 1.да 2.нет	
2.Насколько честно вы выполняли упражнения? 1.честно 2.не честно	
3.Вам понравилось заниматься в онлайн-формате? 1.да 2.нет	3.Вам понравилось заниматься самостоятельно? 1.да 2.нет
4.Вы занимались пилатесом в онлайн-формате ради получения зачета? 1.да 2.нет	
5. С какими сложностями вы столкнулись во время занятий онлайн? (можно выбрать несколько вариантов):	
1.технический сбой интернет ресурсов 2.отсутствие условий для домашних занятий пилатесом 3.невозможность индивидуального подхода 4.невозможность задать вопросы преподавателю 5.отсутствие полноценной физической нагрузки	1.нет наглядного примера 2.недостаток физической нагрузки 3.отсутствие общения онлайн с преподавателем 4.не хватает методических указаний от преподавателя
6.С какими положительными моментами вы столкнулись во время онлайн занятий (можно выбрать несколько вариантов):	
1.возможность заниматься в комфортных условиях, в любой точке, где находишься и где есть интернет 2.возможность увидеть показ преподавателя в живую и исключить ошибки при выполнении заданий, упражнений 3. возможность контролировать свои движения с помощью оценки преподавателя 4.возможность выполнять упражнения с большей вариативностью	1.возможность заниматься упражнениями в любое свободное время 2.возможность заниматься пилатесом в любых привычных условиях без видео контроля 3. возможность делать перерыв внутри занятия 4.возможность осуществлять самоконтроль за правильностью выполнения
Были получены следующие результаты 1.да-95%, нет-5% 2.честно-85%, не честно-15% 3.да-99%, нет-1% 4.да-50%, нет-50% 5. 5.1. – 45%,2. – 20%,3. - 10%,4. - 10%, 5.- 15% 6. 6.1. - 80%, 2. - 80%, 3. - 85%, 4. - 90 %	Были получены следующие результаты 1.да-80%, нет-20 2.честно-30%, не честно-70% 3.да-50%, нет50% 4.да-60%, нет-40% 5. 5.1. – 90%,2. – 20%, 3. - 80%, 4. - 40% 6. 6.1. – 95%,2. – 90%, 3 – 60%, 4 – 60%

Таблица 2 – Результаты тестирования студентов ЭГ №1 и ЭГ №2

Тест	ЭГ №1	ЭГ №2
Планка	1мин.20сек	50сек
Проба Ромберга	60 сек	45 сек
Наклон вперед стоя на скамейке	10-15см	10-15см

Вывод. Таким образом, нами проведен эксперимент, который показал, что студенты, занимающиеся в онлайн-формате (ЭГ №1) более

заинтересованы в занятиях и имеют более высокий уровень подготовленности по результатам тестирования. Студенты, занимающиеся самостоятельно (ЭГ №2) также заинтересованы в занятиях. По результатам анкетирования видно, что многие из данной группы просто ленились, возможно, им не хватало контроля. Они отнеслись к требованиям заниматься 2 раза в неделю безответственно и поэтому имеют недостаточно хорошие результаты физической подготовленности. Несмотря на разные результаты эксперимента, рекомендуем заниматься как онлайн, так и самостоятельно, если уровень мотивации студентов будет высоким.

Литература:

1. Методика развития силовых качеств студентов на учебных занятиях физической культурой в сельскохозяйственных ВУЗах: учебно-методическое пособие для самостоятельных и практических занятий студентов / О.Ю. Дружинина [и др.] – Ижевск: ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2017. – 113 с.

2. Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б. Пилатес – средство повышения мотивации к занятиям физической культурой студентов Ижевской ГСХА // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 175-178.

@Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Сайфуллин А.Н.

УДК 378.172:796.011.3

Дьяченко Юлия Александровна

Кандидат биологических наук, доцент
Дальневосточный государственный аграрный
университет, г. Благовещенск, Амурская обл.
d_djulia@mail.ru

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ- ЭКОНОМИСТОВ, БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ АПК

Аннотация: В статье исследованы показатели общей физической подготовки студенток-первокурсниц экономических специальностей и возможность применения соответствия нормативов по ОФП и тестовых испытаний комплекса ГТО. Показана положительная динамика нормативов промежуточной аттестации по общей физической подготовке в сравнении по периодам обучения (семестрам) в зависимости от количества и качества практических учебных занятий.

Ключевые слова: общая физическая подготовка, студент, экономика АПК, обучение, учебные занятия, вуз, тест, комплекс ВФСК ГТО.

Dyachenko Yulia Alexandrovna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Far Eastern State Agrarian University,
Blagoveshchensk, Amur Region.
d_djulia@mail.ru

GENERAL PHYSICAL TRAINING OF ECONOMICS STUDENTS, FUTURE AGRICULTURAL SPECIALISTS

Abstract: The article examines the indicators of general physical fitness of first-year students of economic specialties and the possibility of applying compliance with the standards for OFP and test tests of the TRP complex. The positive dynamics of the standards of intermediate certification in general physical training in comparison with the periods of study (semesters), depending on the quantity and quality of practical training sessions, is shown.

Keywords: general physical training, student, agricultural economics, training, training sessions, university, test, VFSK TRP complex.

Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста АПК. Как учебная дисциплина, она является одним из средств оптимизации физического и

психофизического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки [1,2].

Общая физическая подготовка (ОФП) способствует повышению общей работоспособности. Уровень значений ОФП служит критерием эффективности не только учебного процесса по физкультурным дисциплинам, но является неотъемлемой частью профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) будущих специалистов АПК. Для экономистов приоритетными в развитии являются такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость [3].

Примерными тестами, отражающими уровень развития физических качеств будущего экономиста и доступными в выполнении, являются: бег на 60 м., 12-ти минутный бег по тесту Купера, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, прыжок в длину с места, наклон вниз из положения стоя на тумбе. Тесты просты в исполнении и не требуют специализированного оборудования.

На кафедре физической культуры и спорта Дальневосточного ГАУ проводится планомерная работа по повышению уровня общей физической подготовки будущих специалистов АПК.

Нами проведено исследование и проанализированы показатели ОФП у студенток-первокурсниц финансово-экономического факультета (n=19), практически не имеющих отклонений в здоровье (основная мед. группа). За исходный уровень взяты показатели октября 2021 г. в сравнении с показателями мая 2022 г. Мы преследовали цель изучить значимость влияния количества учебных занятий в неделю на уровень показанных результатов по ОФП. С 2021 года мы разрабатываем концепцию по приведению в соответствие нормативов промежуточной аттестации по ОФП и нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО)». Поэтому проводимые исследования актуальны. В соответствии с утвержденной программой дисциплины и расписанием учебных занятий в 1 семестре у студенток-первокурсниц практических занятий по физической культуре и спорту было довольно мало, всего 2 часа в неделю. Нам пришлось начинать обучение, практически не имея данных про их физическую подготовленность, так как не все студенты сразу «проявляются» на занятиях по физической культуре и спорту, зачастую скрывая не только свои достижения, но хронические заболевания. Практическими изысканиями, мы подтвердили наше мнение о недостаточном количестве практических часов в 1 семестре на 1 курсе обучения по нашей дисциплине. Студенты еще не имеют достаточного навыка самостоятельных занятий физической культурой, поэтому приходится постоянно вносить коррективы в методику проведения занятий с постоянной дифференцировкой физических нагрузок. Во 2 семестре количество занятий увеличилось до 4 часов, что позволило нам более углубленно подойти к решению вопроса повышения уровня

развития физических качеств. Показанные результаты в сравнении по периодам обработаны методом математической статистики и оформлены в таблицу (табл.1).

Для подготовки к итоговой аттестации нами использовались упражнения и элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол), легкой атлетики и силовой гимнастики (фитнес, упражнения с собственным весом и гантелями). Применялись комплексы для увеличения силы мышц плечевого пояса: «планки» из различных статических положений, отжимания от опоры различной высоты, под счет и с изменением скорости выполнения [4]. Для дополнительных самостоятельных занятий студенткам регулярно давались для выполнения комплексы упражнений на развитие физических качеств, задания по выполнению бега по пересеченной местности с заданной скоростью и определенной дистанции. При фиксации сдаваемых студентками нормативов по ОФП применялось оборудование для сдачи тестов ВФСК «ГТО».

Таблица 1 - Показатели общей физической подготовки студенток-экономистов в сравнении по периодам обучения

№	Показатели общей физической подготовки	Периоды обучения	
		Октябрь 2021 г.,(n=19)	Май 2022 г.,(n=19)
1	Прыжок в длину с места, м	175,10 ± 29,0	185,00 ± 34,0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	10,79 ± 3,4	14,05± 6,3
3	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, раз/мин.	45,42 ± 11,1	47,79 ±11,0
4	Бег 60 м, сек.'	10,43 ± 2,1	9,85 ± 1,8
5	Тест Купера, 12-ти минутный бег, м.	1792,1± 377,8	1949,21± 460,8
6	Наклон в низ из положения стоя на тумбе, см	13,68 ± 5,3	14,37 ± 6,1
7	Челночный бег 3х 10 м, сек.'	8,94 ± 1,4	8,66 ± 1,4

Примечание: ' обратная зависимость в расчете показателя - чем меньше показатель, тем лучше результат.

Мы склонны предположить, что достигнутые студентками положительные результаты по всем тестовым показателям свидетельствуют о правильности подхода к повышению физической подготовки и реализации концепции кафедры, а так же грамотной расстановкой мотивационных приоритетов при выполнении тестовых нормативов ГТО на официальные значки с последующим поощрением от руководства Университета в виде повышенной стипендии. Улучшение, во втором исследуемом периоде, скоростно-силовых показателей(> 5,2-5,6%),подтвердили необходимость закрепления навыков максимального выполнения упражнений. Показатели силовой выносливости в «упражнение на пресс» (>5,2%) и «отжимании» (> 29,7%) показывают увеличение силы в целом. Улучшение показателей скоростной и общей

выносливости(>3,2-8,7%), позволяют нам свидетельствовать о правильности долгосрочного использования на занятиях лесопарковой зоны (пересеченная местность с сопочным рельефом) Университета для тренировки физических качеств студенток.

Мы можем констатировать, что для улучшения показателей общей физической подготовки у студентов-экономистов имеет место быть применение нормативов комплекса ГТО. Подтверждена прямая зависимость повышения результатов от количества занятий по физической культуре и спорту в неделю. На Фестивале по сдаче нормативов ВФСК ГТО среди студентов, ППС и сотрудников Дальневосточного ГАУ», проводимом кафедрой ФКиС, совместно с центром тестирования г. Благовещенска, в исследуемой группе, 5 человек выполнили нормативы ГТО на официальные значки разной номинации. Постоянный мониторинг показателей физической подготовленности и физического развития первокурсниц нашего Университета, позволяет нам варьировать методы и средства, применяемые на учебных занятиях по физкультурным дисциплинам. Взаимосвязь эмоционально-соревновательного и мотивационного компонентов, по нашему мнению, поможет в укреплении навыка к регулярным занятиям физической культурой и спортом, что будет способствовать всесторонней физической подготовке будущих специалистов в сфере АПК.

Литература

1. Лавриненко Н. И. Общая физическая подготовка: учебно-методическое пособие / Н. И. Лавриненко, Т. В. Калинина. — Великие Луки: Великолукская ГСХА, 2021. — 119 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/186428> (дата обращения: 28.09.2022).
2. Николаенко О.А. Самостоятельные занятия физическими упражнениями как средство совершенствования учебного процесса / О.А. Николаенко, Л.А. Суворова //Физическая культура студента: материалы Всероссийской научно-практической конференции.– Изд-во: ФГАОУ ВО "Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого" (Санкт-Петербург), 2019. – С.42-44
3. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова и др. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.

@Дьяченко Ю.А.

УДК 796.011.1/159.99

Евтых Саида Адамовна

Кандидат педагогических наук, доцент
Кубанский государственный аграрный университет
им. И.Т. Трубилина, Краснодар
saido4ek@mail.ru

ЭССЕ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация. Основная цель физического воспитания в вузе – формирование физической культуры личности. В статье рассматриваются особенности работы с когнитивным компонентом физической культуры личности студентов по средствам эссе и его взаимообусловленность с мотивационно-ценностным и деятельностным компонентами.

Ключевые слова: эссе, студент, физическая культура личности.

Evtykh Saida Adamovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin, Krasnodar.
saido4ek@mail.ru

ESSAYS AS A MEANS OF FORMING A PHYSICAL CULTURE OF THE STUDENT'S PERSONALITY

Abstract. The main goal of physical education at the university is the formation of physical culture of the individual. The article discusses the features of working with the cognitive component of physical culture of students' personality through an essay and its interdependence with motivational value and activity components.

Keywords: essay, student, physical culture of personality.

Формирование физической культуры личности студентов является главной задачей процесса физического воспитания. Ее реализация предполагает целенаправленную работу в трех основных направлениях:

- 1) формирование когнитивного компонента;
- 2) формирование мотивационно-ценностного компонента;
- 3) формирование деятельностного компонента.

На сегодняшний день в вузах уделяется внимание только лишь деятельностному компоненту, который сводится к физическим упражнениям, выполняемым на занятиях по физической культуре и в процессе физкультурно-спортивной работы. Как правило, такая

односторонняя направленность приводит к проблемам посещаемости занятий студентов, что находит отражение в мотивационно-ценностном компоненте – недостаточной потребности осваивать дисциплину в силу отсутствия ее значимости. Это, в свою очередь, возникает в результате недостаточных знаний о роли физических упражнений в жизнедеятельности личности и осмысления ответа на вопрос: «Для чего мне это нужно?».

Известно, что оперативной единицей когнитивной сферы является мыслительный акт. В этой связи активизация умственной деятельности способствует развитию форм рационального познания: понятия, суждения, умозаключения. С целью развития психо-физических и когнитивных механизмов личности студентов в образовательном процессе по освоению различных дисциплин применяется академическое эссе – «учебный жанр, производный от основного (публицистического) варианта эссе, существующего в пространстве культуры. Общей интенцией речевого жанра эссе является намерение автора изменить представление читателя относительно рефлекслируемого объекта, факта, явления. Инструментами достижения данной цели становятся оригинальная позиция (непривычный угол зрения), краткость, изящная логика и сильные аргументы. Академическое эссе удовлетворяет трем критериям: краткости при полноте раскрытия темы и аргументированности выдвинутого тезиса. Сужение требований проистекает из основной установки академического эссе на проверку знаний, полученных в разных учебных учреждениях, поэтому такая характеристика эссе, как оригинальность суждения, не является в данном случае обязательной» [1].

При написании эссе задействуются специфические механизмы письменного творчества:

1. индивидуализации, приводящего к поиску личной позиции;
2. интроспекции и рефлексии – «отражение сознанием самого себя, некое удвоение фрагмента в пространстве образов мира, в результате чего сознание приобретает способность оперировать своими собственными образами» [2].

Так, включение студентов по средством эссе в образовательный процесс требует разработки тем, позволяющих активизировать мыслительные процессы на основе личного позиционирования в сфере физической культуры. В связи с этим были разработаны их следующие формулировки в соответствии с дисциплиной «Элективные курсы по физической культуре: Аэробика (фитнес)»:

1. Особенности формирования физической культуры личности студента сельскохозяйственного вуза.
2. Я-концепция в структуре физической культуры личности.
3. Здоровье и факторы его формирующие.

4. Формирование мотивации студентов сельскохозяйственного вуза к занятиям физической культурой и фитнесом.

5. Физический аспект здоровья и способы его формирования на основе средств фитнеса.

6. Психологический аспект здоровья и способы его формирования на основе средств фитнеса.

7. Социальный аспект здоровья и способы его формирования на основе средств фитнеса.

8. Критерии оценки адекватной двигательной активности студентов сельскохозяйственного вуза.

9. Физические качества и их роль в жизни человека.

10. Особенности интеграции личности в физкультурно-оздоровительную деятельность.

11. Мое отношение к физической культуре и фитнесу.

12. Для чего мне необходимы занятия физической культурой и фитнесом?

13. Анализ моей двигательной активности (день, неделя, месяц).

14. Мой любимый вид двигательной активности.

15. Основные аспекты моей мотивации к систематическим занятиям физической культурой и фитнесом.

16. Роль физической культуры и фитнеса в поддержании моего телосложения.

17. Роль физической культуры и фитнеса в сохранении моего здоровья.

Таблица – Влияние эссе на формирование компонентов физической культуры личности

Факультет Компоненты физической культуры личности	УФ 1 курс n=18	УФ 2 курс n=14	УП 2 курс n=16
Когнитивный: знания о роли физической культуры и фитнеса в жизни личности	P<0,01	P<0,01	P<0,01
Мотивационно-ценностный:			
– ценность сохранения собственного здоровья;	P<0,01	P<0,05	P<0,05
– отношения к физической культуре на уровне;	P<0,01	P<0,05	P<0,05
– потребность в систематических занятиях на уровне;	P<0,01	P<0,05	P<0,05
Деятельностный: систематическое посещение занятий физической культурой	P<0,01	P<0,05	P<0,05

С целью выявления эффективности применения эссе как средства формирования физической культуры личности в исследовании приняли участие студенты (девушки), регулярно пропускавшие занятия физической культурой: факультет управления (2 курс – 16 человек), учетно-финансовый факультет (1 курс – 18 человек, 2 курс – 14 человек) Кубанского государственного аграрного университета. В течении учебного года в качестве отработки пропущенных занятий они писали эссе по вышеперечисленным темам. Полученные результаты представлены в таблице.

Из таблицы видно, что работа над эссе улучшает показатели компонентов физической культуры личности. Достоверность различий на уровне $P < 0,05$ у студенток 2 курса в последних двух компонентах можно было бы считать удовлетворительным, однако возникает вопрос: «В связи с чем достоверность различий в когнитивном компоненте выше, чем в мотивационно-ценностном и деятельностном?». Изучение этого вопроса привело к выявлению целого ряда психологических проблем, мешающих включиться в образовательный процесс по физической культуре. Так, на первом месте находится не принятие своего тела, при котором наблюдаются симптомы дисморфофобии – чрезмерной обеспокоенности незначительными дефектами или особенностями своего тела. В данном случае девушки несмотря на понимание значимости занятий физическими упражнениями продолжают их пропускать по причине возникающего чувства стыда и неудовлетворенности от своего несовершенства.

На втором месте стоит отсутствие способности заботиться о своем теле через физические упражнения. В психологии такое отношение к себе называется обесцениванием, в котором «физическому Я» не придается значение. Существующее представление о своем теле как об инструменте продолжает находить отражение в посещаемости занятий, несмотря на понимание влияния физических упражнений на организм занимающихся.

Становится очевидным, что без оказания психологической помощи перспектива улучшения показателей мотивационно-ценностного и деятельностного компонента не значительна. В целях осознания студентами вышеперечисленных особенностей в темы эссе были включены вопросы, позволяющие задуматься о своем отношении к телу:

1. Тело и разум как целостная система организма.
2. Мое отношение к телу.
3. Как занятия физической культурой и фитнесом влияют на мои взаимоотношения с телом?
4. Мое тело. Цели, задачи, функции.
5. Роль моего тела в решении жизненных задач.
6. Тело как социальный лифт.

Следует отметить, что наличие местоимения «моего» является важной частью, так как позволяет писать эссе с позиции «собственного Я». При этом столкновения с психологическими защитами неизбежны. Ведь в основе негативного отношения к себе и своему телу лежат детско-родительские отношения и социальные мифы об идеальном внешнем виде. Девушкам, имеющим сложности в восприятии и принятии своего тела, рекомендуется обратить внимание на изменение своего отношения к нему и начать проявлять любовь и заботу через систематические физические упражнения. А с целью проработки негативного представления о своем теле обратиться за помощью к психотерапевту.

Таким образом, становится очевидным, что применение академического эссе в процессе формирования физической культуры личности является эффективным. Однако с целью массовой интеграции студентов необходимо уделять внимание психологическим аспектам личности, определяющих представления индивида о себе.

Литература

1. Бузальская Е.В. Тест-эссе как подвид академического эссе: характеристики жанра / Е.В. Бузальская // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2018. – Т.7. – № 1 (22). – С. 39-42.

2. Бузальская Е.В. Типология русского эссе (лингвокогнитивный аспект): дисс... докт. филол. наук. – СПб., 2017. – 411 с.

@Евтых С.А.

УДК 612.176.4:796+612.227:796

Елистратов Дмитрий Евгеньевич

Кандидат биологических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
Dima-e-87@mail.ru

Федоров Николай Александрович

Кандидат биологических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
kaf.fv.kgau@mail.ru

Можгина Валерия Айдаровна

Студент группы Б101-05, Институт Агробιοтехнологий и
Землепользования
Казанский государственный аграрный университет, Казань
vmozhgina02@mail.ru

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И СПОРТИВНО- МАССОВАЯ РАБОТА В КАЗАНСКОМ ГАУ

Аннотация. Статья о физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в Казанском ГАУ, целях и структуре работы со студентами.

Ключевые слова: Физическая культура, студенты, соревнования, Казанский ГАУ.

Elistratov Dmitry Evgenievich

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
Dima-e-87@mail.ru

Fedorov Nikolai Alexandrovich

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
kaf.fv.kgau@mail.ru

Mozhgina Valeria Aidarovna

Student of group B101-05, Institute of Agrobiotechnologies and Land
Use
Kazan State Agrarian University, Kazan
vmozhgina02@mail.ru

PHYSICAL CULTURE AND RECREATION AND MASS SPORTS WORK IN THE KAZAN STATE AGRARIAN UNIVERSITY

Annotation. The article is about physical culture and recreation and mass sports work at Kazan State University, the goals and structure of work with students.

Keywords: Physical culture, students, competitions, Kazan State University.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия проводятся в нашем вузе ежегодно. В первую очередь, они направлены на привлечение студентов к занятиям физической культуры и спортом, с целью укрепления здоровья, а также на поддержание хорошей физической формы и здорового образа жизни [1,2]. В процессе обучения в вузе по курсу физического воспитания предусматривается решение следующих задач:

- воспитание у студентов высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержанию высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;
- всесторонняя физическая подготовка студентов;
- совершенствования спортивного мастерства студентов - спортсменов;
- воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

В Казанском ГАУ дисциплина “Элективные курсы по физической культуре и спорту” длится с первого по третий курс бакалавриата, что дает возможность студентам освоить большое количество различных физических упражнений и поддерживать хорошую физическую подготовку. В вузе к каждому студенту преподаватели стараются подобрать индивидуальные физические нагрузки из-за различных особенностей здоровья, на основании рекомендации врача. Спортивный комплекс “Тулпар”, где проходят занятия, оснащен всем необходимым спортивным инвентарем для корректной работы со студентами.

На базе нашего университета работают различные спортивные секции: баскетбол, волейбол, футбол, регби, бадминтон и т.д., в которые может записаться как студент, который профессионально занимался каким-либо видом спорта, так и студент, который хотел бы попробовать себя в чем-то новом. Также для спортсменов предоставляется тренажерный зал, который могут посещать студенты в свободное от тренировок время. В течение учебного года сборные команды, сформированные из студентов Казанского ГАУ активно участвуют в межвузовских, городских и всероссийских соревнованиях, занимая там призовые места. Студенты, которые хотят попасть в сборную команду могут обратиться к тренерам или преподавателям физкультуры и узнать

какие существуют требования по каждому виду спорта. Ежегодно в составы сборных команд Казанского ГАУ попадают новые студенты, которые хорошо показали свои способности во время тренировочного процесса. Университет поддерживает тех, кто хочет всерьез заниматься теми или иными видами спорта.

От спортивного клуба во многом зависит спортивная жизнь в университете. Кафедра физического воспитания и ректорат помогают в организации проведения соревнований. В вузе спортивный клуб занимается планированием и проведением спортивных мероприятий. Он состоит из председателя, заместителя председателя, а также студентов, которые хотят развивать спортивную деятельность нашего университета. Все мероприятия проводятся согласно плану, который составляется в начале учебного года и согласовывается с преподавателями физической культуры. Цель этих спортивных мероприятий - укрепления здоровья молодежи в вузе и формирование новых знакомств среди студентов.

Перед мероприятием создается его афиша, которая публикуется в социальных сетях Казанского ГАУ. В этом спортивному клубу помогает студенческий совет. В афише указывается время и место проведения, а также обязательные условия для участия в соревновании. Для меня самые интересные -это соревнования, которые проводятся традиционно перед международным женским днем "А ну-ка девушки!" и днем защитника Отечества "А ну-ка парни!", потому что эти соревнования включают в себя сразу несколько видов спорта и участвовать в них можно со своими друзьями, которые также обучаются в нашем вузе или с одноклассниками.

Таким образом, физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в Казанском ГАУ является основным фактором в формировании здорового образа жизни среди студентов университета. На протяжении всего периода обучения студенты не только остаются в хорошей физической форме и поддерживают здоровый образ жизни, благодаря занятиям физической культуры, но и воспитывают в себе высокие моральные, волевые и физические качества.

Литература

1. Ванюшин Ю.С. Физическая культура / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов // Казань: Изд-во КГАУ, 2016. – 136 с.
2. Елистратов Д.Е. Роль физической культуры и спорта в формировании будущего специалиста агропромышленного комплекса / Д.Е. Елистратов, Д.Р. Галимов, С.Н.Ильин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: сб. ст. по материалам национальной науч. – практ. конф. /КубГАУ, 2020. С. 72-78.

@Елистратов Д.Е., Федоров Н.А., Можгина В.А.

Емелин Константин Геннадьевич,
кандидат педагогических наук, доцент
Алтайский государственный аграрный университет, г. Барнаул,
profagau@mail.ru

МОДЕРНИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ ФГБОУ ВО АЛТАЙСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

В статье описывается разработка проекта модернизации спортивной инфраструктура ФГБОУ ВО Алтайский государственный аграрный университет для обеспечения максимальной вовлеченности студентов к занятиям физической культурой и спортом. Все мероприятия проекта полностью соответствуют приоритетам, определенным «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года». Актуальность проекта заключается в следующем: проект предусматривает активное вовлечение обучающихся образовательной организации к занятиям физической культурой и спортом; благодаря ремонту стадиона появится возможность проводить мероприятия различного уровня (районного, городского, краевого); привлекательность внешнего вида вуза позволит увеличить количество поступающих, тем самым возрастет престижность сельскохозяйственных специальностей. В ходе реализации проекта будет построено мини-футбольное поле. В последующем необходимо модернизировать другие площадки. Спортивный комплекс будет полностью отвечать современным требованиям, в связи с чем улучшится качество физической подготовки студентов, повысятся спортивные показатели профессиональных спортсменов, обучающихся в университете. На обновленном стадионе появится возможность проводить соревнования различных уровней.

Ключевые слова: спортивная инфраструктура, мини-футбол, спортивный комплекс, физическая подготовка, соревнование, студент.

Emelin Konstantin Gennadievich
Candidate of Pedagogical Sciences, Assoc.
Altai State Agrarian University, Barnaul,
profagau@mail.ru

MODERNIZATION OF SPORTS INFRASTRUCTURE OF THE ALTAI STATE AGRARIAN UNIVERSITY

The article describes the development of a project to modernize the sports infrastructure of the Altai State Agrarian University to ensure maximum involvement of students in physical education and sports. All the activities of

the project fully correspond to the priorities defined by the "Strategy for the Development of Physical Culture and Sports in the Russian Federation for the period up to 2030". The relevance of the project is as follows: the project provides for the active involvement of students of an educational organization in physical education and sports; thanks to the renovation of the stadium, it will be possible to hold events of various levels (district, city, regional); the attractiveness of the appearance of the university will increase the number of applicants, thereby increasing the prestige of agricultural specialties. During the implementation of the project, a mini-football field will be built. In the future, it is necessary to modernize other sites. The sports complex will fully meet modern requirements, in connection with which the quality of physical training of students will improve, the sports performance of professional athletes studying at the university will increase. The renovated stadium will have the opportunity to hold competitions of various levels.

Keywords: sports infrastructure, mini-football, sports complex, physical training, competition, student.

Сегодня основной ценностью для народа является здоровье семьи, нации. Здоровье населения - самая важная задача нашей страны. Физическую культуру и спорт рассматривают как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины. Высоко оценивается роль физического воспитания в оздоровлении нации, борьбе с негативными явлениями - курением, употреблением алкоголя, наркотиков, преступностью.

Отсутствие у молодежи культуры ведения здорового образа жизни ведет к некомпетентности в вопросах оздоровления средствами физической культуры. Данная некомпетентность и отсутствие в целом культуры ведения здорового образа жизни привели к тому, что объективная духовно-нравственная и социально-экономическая эффективность физической культуры и спорта во многом остается пока мало востребованной из-за субъективной недооценки её в жизни отдельного человека, а также общества в целом.

Спортивный комплекс университета был построен около 45 лет назад. Результаты социологического опроса студентов и жителей района, показали, что 97 % высказались за реконструкцию спортивного стадиона. Спортивному комплексу необходимо придать привлекательный вид, отвечающий современным стандартам и требованиям. Благодаря этому произойдет увеличение доли обучающихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Социально-значимой проблемой для вуза является строительство спортивной площадки, отвечающей требованиям образовательного стандарта по физической культуре.

Вуз окружен территорией, которая занимает достаточно большую площадь в центре города, и могла бы стать для многих ее жителей популярным и доступным местом культурного отдыха, занятием спортом, местом проведения спортивных и культурно-массовых мероприятий для молодежи.

Основной целью работы является модернизация спортивной инфраструктуры Алтайского ГАУ для обеспечения максимальной вовлеченности студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

Формирование среди студентов устойчивой мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Повышение уровня здоровья и увеличение числа студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Обновление инфраструктуры стадиона Алтайского ГАУ, включая создание новых спортивных сооружений и оснащение его отдельных элементов современным спортивным оборудованием.

4. Проведение на базе обновленной спортивной инфраструктуры Алтайского ГАУ крупных молодежных спортивных и оздоровительных мероприятий.

Все мероприятия проекта полностью соответствуют приоритетам, определенным «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081 /*-р, Государственной программой «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. № 302, Межотраслевой программой развития студенческого спорта, утвержденной совместным приказом Министерством спорта Российской Федерации, Министерством науки и высшего образования Российской Федерации и Министерством просвещения Российской Федерации от 9 марта 2021 г. № 141/167/90.

Площадка для мини-футбола университета станет первым подобным объектом в центральной части города. Его существование позволит проводить крупные студенческие спортивные мероприятия краевого и межрегионального уровня.

Строительство площадки позволит создать женскую сборную команду университета по мини-футболу.

Проект предусматривает активное вовлечение обучающихся образовательной организации к занятиям физической культурой и спортом.

Благодаря ремонту стадиона появится возможность проводить мероприятия различного уровня: районного, городского, краевого.

Благодаря привлекательности внешнего вида вуза увеличится количество поступающих, тем самым возрастет престижность сельскохозяйственных специальностей.

Приоритетным направлением в работе коллектива вуза является улучшение здоровья студентов и работников, формирование здоровьесберегающего пространства.

Реализация проекта позволит обеспечить формирование приоритета здорового образа жизни человека, его нравственных ориентиров средствами физической культуры и спорта.

Проанализировав состояние здоровья обучающихся можно сделать вывод, что идет ухудшение зрения, нарушение осанки. Отмечаются жалобы на утомляемость после занятий. Поэтому требуется создание более комфортных условий для активного отдыха.

В ходе реализации проекта будет построено мини-футбольное поле. В последующем необходимо модернизировать другие площадки. Спортивный комплекс будет полностью отвечать современным требованиям, в связи с чем улучшится качество физической подготовки студентов, повысятся спортивные показатели профессиональных спортсменов, обучающихся в университете. На обновленном стадионе появится возможность проводить соревнования различных уровней.

Благополучателями от реализации проекта станут в первую очередь:

- студенты вуза;
- преподаватели;
- проживающие в общежитиях работники университета и их семьи;
- жители города Барнаула и Алтайского края;

Все они получают возможность систематически, в комфортных условиях заниматься спортом.

Учитывая тесную партнерскую работу с администрацией города и комитетом по физической культуре и спорту администрации г. Барнаула, на обновленном стадионе, находящемся в самом центре города жители всего Алтайского края и ближайших регионов, получают возможность принимать участие в спортивных мероприятиях.

В настоящее время в вузе функционирует 12 секций по различным видам спорта. Благодаря реализации проекта количество секций увеличиться до 15.

Подробные отчеты о реализации проекта, актуальная информация о проектах и физкультурно-спортивных мероприятиях будут систематически освещаться на сайте ФГБОУ ВО "Алтайский государственный аграрный университет" и социальных сетях студенческих объединений вуза (спортклуб, профком, студенческий клуб, РССМ, АГАУ – МЕДИА, волонтерский штаб, студенческие отряды, так как участники этих добровольных объединений имеют непосредственную принадлежность к спортивной жизни университета.

По завершению реализации работ будут приглашены:

- СМИ и канал "Катунь 24" на торжественное открытие стадиона.

Площадка будет отвечать современным стандартам и требованиям. Повысятся спортивные результаты людей, занимающихся мини-

футболом.

После проведенных мероприятий по модернизации спортивной инфраструктуры Алтайского ГАУ занятия на площадках будут носить более продуктивный характер. Эстетический вид площадки привлечет большое количество людей к систематическому занятию спортом, в следствии чего улучшится физическая форма и здоровье населения.

Дальнейшее осуществление проекта будет продолжено при поддержке как заинтересованных лиц и организаций, средствами грантов, так и силами добровольцев. Стадион будет использоваться как место для занятий физкультурой и спортом, возможность организации досуга населения, место для проведения спортивных мероприятий. Работа по модернизации спортивной инфраструктуры комплекса будет продолжаться. На сегодняшний день в вузе есть расчеты и сметы по дальнейшей модернизации спортивных объектов.

В результате реализации проекта увеличиться количество студентов, молодежи, а также взрослого населения систематически занимающихся спортом. Появится возможность открыть новые виды спортивных секций (до 15). Увеличится количество городских, районных и межрегиональных мероприятий. Возрастет доля поступающих в аграрный вуз.

Литература:

1. Авладеев А. А. Концепты развития студенческого спорта в России // Молодой ученый. — 2016. — №10. — С. 430-434.
2. Дзвоник, В. Учиться смотреть на спортивные события глазами обывателя / В. Дзвоник // Studentsport.ru — 2016. — 2 фев. — URL: <http://studentsport.ru/news/interview/3843505/> (Дата обращения: 15.05.2016)
3. Починкин, А. В. Профессиональный коммерческий спорт в России: история и современность / А. В. Починкин // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 5.
4. Хуснутдинов, К. С. Массовый спорт в Российской Федерации как объект социального регулирования: Автореф. дис. канд. соц. наук. — Казань, 2004.
5. Бураншина, Н. А. Человеческий капитал в современных междисциплинарных исследованиях / Н. А. Бураншина // Креативная экономика. — 2011. — № 10.
6. Майбородин, С.В., Габибов, Веровский, А.А., А.Б., Саенко, С. Г. Состояние, проблемы и пути развития студенческого спорта / С. В. Майбородин, А. Б. Габибов, А. А. Веровский, С. Г. Саенко // Современные тенденции развития науки и технологий. — 2015. — № 9–2.

@Емелин К.Г.

УДК : 572.572.3 – 057.87

Жаринов Николай Михайлович

Доктор педагогических наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный
университет ветеринарной медицины,
Санкт-Петербург
korsar-55@mail.ru

Жаринова Евгения Николаевна

Кандидат психологических наук,
доцент
Санкт-Петербургский государственный
университет ветеринарной медицины
Санкт-Петербург
andromeda55@mail.ru

**ВЕСОВЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА
ФАКУЛЬТЕТА ВЕТЕРИНАРНОЙ МЕДИЦИНЫ ФГБОУ ВО
«СПБГУВМ»**

Аннотация: статья посвящена анализу динамики весовых показателей студентов учащихся на первом курсе факультета ветеринарной медицины ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины».

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, функциональное состояние, физическая подготовленность, избыточный вес, ожирение, индекс массы тела.

Zharinov Nikolay Mikhailovich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Head of the Department of Physical Education
St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,
Saint-Petersburg
korsar-55@mail.ru

Zharinova Evgeniya Nikolaevna

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education,
St. Petersburg
andromeda55@mail.ru

**WEIGHT INDICATORS FOR FIRST-YEAR STUDENTS
FACULTY OF VETERINARY MEDICINE FGBOU VO "SPBGUVM"**

Abstract: The article is devoted to the analysis of the dynamics of weight indicators of students in the first year of the Faculty of Veterinary Medicine of the St. Petersburg State University of Veterinary Medicine.

Keywords: physical fitness, physical development, functional state, physical fitness, overweight, obesity, body mass index.

В ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный университет ветеринарной медицины» кафедрой физической воспитания проводится научно-исследовательская работа по теме «Мониторинг физической готовности студентов СПбГУВМ к профессиональной деятельности». В рамках данной темы у обучающихся исследуются различные компоненты физической готовности, т.к. физическое развитие, функциональное состояние организма и физическая подготовленность. При исследовании физического развития нами были проанализированы антропометрические показатели студентов, такие как рост, вес, окружность груди, спирометрия, ручная динамометрия и становая. Проведенные исследования изменений весовых показателей студентов первого курса СПбГУВМ в начале и в конце 2021-2022 учебного года, как и 2020-2021 году выявили достоверные отличия. У студентов, поступивших в СПбГУВМ в 2021 году, так же как и у студентов первокурсников набора 2020 года, за время обучения на первом курсе и прохождения учебных занятий по дисциплине физическая культура и спорт произошли существенные изменения весовых показателей, и особенно показателя характеризующего ожирение. В результате проведенных двухлетних наблюдений за изменением весовых характеристик у студентов, и полученных показателей их изменения нами сделан вывод о необходимости более широкого привлечения студентов к активным занятиям физической культурой и спортом в различных его проявлениях, формирования у них устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни, активному участию в выполнении требований по выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также необходимости продолжения углубленного изучения данной проблемы в высшей школе и освещение ее в средствах массовой информации.

Ожирение относится к самым распространенным в мире хронологическим заболеваниям, которое вызвано не столько гормональными, но революционными преобразованиями в культуре питания связанного с появлением системы быстрого питания, а также образа жизни имеющего гиподинамический характер. По данным экспертов ВОЗ, в Европе от заболеваний связанных с ожирением ежегодно умирает более 300 тысяч человек.

В медицине ожирение по причине возникновения классифицируют на первичное и вторичное ожирение.

Первичное или алиментарно-конституциональное ожирение связано с повышением поступления питательных веществ в организм человека, и отложением их в виде жировой ткани.

Вторичное ожирение связано с нарушением работы внутренних органов, чаще – эндокринной системой; при этом происходит нарушение обмена веществ. По распределению жировых отложений различают абдоминальное ожирение-верхнее; гиноидное-нижнее; смешанное и висцеральное ожирение.

Лечение ожирения очень сложный процесс, это связано с некоторыми факторами, в первую очередь с тем что, многие годы ожирение считалось эстетической, а не медицинской проблемой, которая требует проведения длительных лечебно-профилактических мероприятий, с целью снижения веса. Одной из важнейших задач на этапе является – формирование мотивации на коррекцию веса и информированность населения страны о пагубном влиянии излишнего веса на состояние здоровья и жизнь в целом. Для определения соответствия весо-ростовых показателей существует простой способ вычисления индекса массы тела (ИМТ).

Ожирение и физическая нагрузка также тесно связана между собой и недостаточное потребление энергии организмом может наблюдаться при ряде состояний:

- гиподинамия, т.е. при «сидячем» образе жизни, когда характерные физические нагрузки практически отсутствуют и при этом энергия не тратится, а откладывается в виде жировой ткани;
- при снижении уровня постоянной физической нагрузки (у спортсменов, которые прекращают заниматься спортом);
- после длительного голодания;
- при эндокринных заболеваниях.

Антропометрические показатели (рост, вес, объем грудной клетки и т.д.), выступают одной из оценок степени накопления излишнего веса, которые в свою очередь дают возможность определить индекс массы тела человека.

Индекс массы тела ($\text{ИМТ} = \text{вес} / (\text{рост} \times \text{рост})$) и измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$) – позволяет оценивать степень соответствия массы тела человека и его роста и тем самым косвенно указывает на то, что является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Для наиболее точной оценки степени накопления жира, наряду с ИМТ, целесообразно определять также индексы центрального ожирения.

С учетом некоторых недостатков метода определения ИМТ, который учитывает только весо-ростовые показатели испытуемого, был разработан индекс Бернгарда, который высчитывается по формуле: $\text{вес} = (\text{рост} \times \text{объем гр. клетки}) / 240$. Данная формула позволяет исследовать и учитывать индивидуальные особенности телосложения человека. А также для расчета ИМТ часто в исследованиях применяется формула

Брока, но в этом случае из полученного результата следует вычесть около 8% : $\text{рост} - 100 - 8\%$. В этом случае формула будет актуальна при ожирении верхнего типа. В своем исследовании мы использовали для расчетов ИМТ формулу Бернгарда.

Задачи исследования:

- определить динамику избыточной массы тела и ожирения у студентов 1 курса ФВМ СПбГУВМ 2020-2021 учебного года.
- выявить склонности к увеличению и уменьшению излишнего веса в течение 2020-2021 учебного года.
- определить студентов находящихся в зоне риска ожирения;
- мотивировать на активное занятие спортом во вне учебное время, также соблюдение правильного режима питания.

Материалы и методы.

В проведенном исследовании приняло участие 139 студентов 1 курса факультета ветеринарной медицины (85 юношей, 54 девушки, средний возраст которых составил 17,8 года. До поступления в высшую школу из 139 студентов 111 человек проживали в Санкт-Петербурге, 17 человек в регионах Северо-Западного федерального региона, и 11 человек с других регионов страны (табл.1).

Таблица 1 – Сведения о студентах принявших участие в исследовании

Год поступления	Всего	Юноши	Девушки	Средний возраст	Место жительства до СПбГУВМ		
					СПб	СЗФО	Другие
2020	132	39	93	17,4	107	20	5
2021	139	85	54	17,8	111	17	11

Для изучения и оценивания физического развития испытуемых в основном используют методы: индексов, антропометрических стандартов и корреляции. В научных исследованиях в области физической культуры и спорта наибольший интерес представляет метод индексов, который мы и использовали в своем исследовании.

Для решения задач исследования, у всех студентов измеряли массу тела, рост, окружность грудной клетки. На основании полученных данных высчитывался индекс массы тела (ИМТ), индекс Брока и Бернгарда. В начале и по окончании эксперимента были проведены тесты на определение уровня физической подготовленности студентов: сед тест, складка, челночный бег 4х10. Занятия по учебной дисциплине «физическая культура и спорт» со студентами в течение года проводились регулярно. Дозировка нагрузок постепенно увеличивалась, в итоге первоначально показанные результаты в тестах на физическую подготовленность были увеличены в среднем на 15-18 %.

В констатирующем эксперименте нами была определена избыточная масса тела и ожирение у 25 студентов 1 курса (в 2016-2017 учебном году выявлено у 22 студентов, 2020-2021 учебном году уже у 28 чел), что составляет 17,9%, от всех испытуемых. У 31% студентов с избыточной массой тела выявлен абдоминальный тип отложения жировой ткани, а у 69%- смешанный. По сравнению с предыдущим учебным годом, количество студентов с избыточной массой тела и ожирением уменьшилось на 3,3%, и на 4% увеличилось количество студентов со смешанным типом отложения жировой ткани. К окончанию нашего исследования количество студентов имеющих избыточную массу тела не изменилось. Несмотря на имеющуюся физическую нагрузку, 43% студентов признают, что её не хватает, так же только 31% ограничивают себя в приёме пищи и следят за количеством поступающих калорий.

Таким образом, мы видим, что медицинские знания студентов СПбГУВМ не имеют достаточного влияния на мотивацию группы испытуемых с избыточной массой тела, к изменению образа жизни, увеличению их активности, подвижности, занятий спортом, ведению здорового образа жизни и правильного режима дня и отдыха, питания. Необходимо углублённое изучение проблемы ожирения, как среди студентов высшей школы, так и среди профессорско-преподавательского состава. Доведение существующей проблемы до студентов на теоретических и практических занятиях с целью формирования у них мотивации к занятиям физической культурой и спортом, постоянной потребности к выполнению физических упражнений и ведению здорового образа жизни.

Литература

1. Бурухин С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. М.: Юрайт, 2019. -174 с.
2. Рубанович В. Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой. Учебное пособие. М.: Юрайт, 2019. -254 с.
3. Рубанович В. Б. Основы врачебного контроля при занятиях физической культурой. М.: Юрайт, 2019. - 254 с.

@Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н.

УДК 631.128.1

Жаринов Николай Михайлович

Доктор педагогических наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный
университет ветеринарной медицины,
Санкт-Петербург
korsar-55@mail.ru

Жаринова Евгения Николаевна

Кандидат психологических наук, доцент
Санкт-Петербургский государственный
университет ветеринарной медицины,
Санкт-Петербург
andromeda55@mail.ru

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация. Статья посвящена детальному анализу организации и осуществления педагогического общения в процессе физкультурно - спортивной деятельности. Говорится о том, что педагогика занимает особое место в области физической культуры и спорта. Отмечается, что, спортивная педагогика - часть педагогической системы, включающей обучение и воспитание в семье, школе, сфере профессиональной подготовки.

Ключевые слова: спортивная педагогика, межличностное взаимодействие, педагогическое общение, педагогическая коммуникация, технология, мастерство, деятельность.

Zharinov Nikolay Mikhailovich

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Head of the Department of Physical Education
St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,
Saint-Petersburg
korsar-55@mail.ru

Zharinova Evgeniya Nikolaevna

Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Education
St. Petersburg State University of Veterinary Medicine,
Saint-Petersburg
andromeda55@mail.ru

ORGANIZATION AND IMPLEMENTATION OF PEDAGOGICAL COMMUNICATION IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS ACTIVITIES

Abstract. The article is devoted to a detailed analysis of the organization and implementation of pedagogical communication in the process of physical culture and sports activities. It is said that pedagogy occupies a special place in the field of physical culture and sports. It is noted that sports pedagogy is a part of the pedagogical system, including education and upbringing in the family, school, and vocational training.

Keywords: sports pedagogy, interpersonal interaction, pedagogical communication, pedagogical communication, technology, skill, activity.

Главной задачей спортивной педагогики становится накопление научных знаний о воспитании обучающегося и их систематизация. Ее функция – познавать законы воспитания, образования обучающихся и на этой основе указывать педагогической практике оптимальные пути и способы достижения поставленных целей.

Межличностное взаимодействие подразумевает вербальный или невербальный личный контакт двух и более человек, имеющий следствием взаимные изменения их поведения, деятельности, отношений, установок. Взаимодействие в педагогике, с одной стороны, рассматривается как условие и способ функционирования системы образования, обеспечивающий взаимообусловленность связей и отношений ее элементов, а с другой – как интерактивный компонент педагогического общения [6].

Педагогическое общение – часть профессионального общения, которое является способом организации любого вида деятельности. Педагогическое общение – основа профессиональной педагогической деятельности. При этом, важно рассматривать педагогическое общение и как профессиональную категорию, ведь при осуществлении педагогом воспитательной и обучающей деятельности одного знания методик обучения и воспитания ему недостаточно, этот фундамент дополнительно должен быть укреплен умением педагога организовывать оптимальную педагогическую коммуникацию с обучающимися. Такая коммуникация создаст благоприятные условия для развития мотивации к обучению и творческого характера самого учения, его благоприятного эмоционального климата, что в свою очередь, позволит правильно формировать личность обучаемого и максимально реализовать личностные особенности преподавателя в учебном процессе [2].

Понятия «педагогическое общение» и «педагогическая коммуникация» можно считать синонимичными, т.к. общение - это основа педагогической коммуникации, которое можно охарактеризовать как диалог с использованием различных способов передачи информации.

Цель педагогической коммуникации: сознательно определенные ожидаемые результаты, которых стремится достичь педагог, которые зависимы от различных условий:

- от возраста обучающихся;
- от уровня их развития и воспитанности;
- от намерений, переживаний, установок, психических состояний обучающихся;
- от роли, статуса, межличностных связей обучающихся и т. д.

Правила педагогической коммуникации:

1. формирование чувства - устранение барьеров, которые могут возникать в процессе взаимодействия между педагогом и обучающимися. Педагог не должен вторгаться в личное пространство обучающегося, не «давить» на него;

2. установление личностного контакта – все обучающиеся разные, одному достаточно тактильного прикосновения педагога, другому необходим словесный контакт, а третьему, возможно, будет достаточно визуального контакта;

3. демонстрация собственной расположенности – как мы улыбаемся (открыто, непринужденно или с ехидно), с какой интонацией говорим (дружелюбно, авторитарно и т. д.), как экспрессивно окрашиваются наши движения (сдержанно, пренебрежительно, суетливо и т. д.);

4. демонстрация ярких целей совместной деятельности – перспектива близкая, средняя и дальняя;

5. проявление интереса к собеседнику – важно уметь слушать и слышать, сопереживать, не обделяя вниманием никого из обучающихся;

6. создание положительного психологического фона, атмосферы радости и одобрения с помощью различных педагогических средств: мобилизации активности, усиления мотивации и т. д [3].

Для успешной педагогической коммуникации необходимо исключить возможные барьеры в процессе педагогического общения педагога и обучающегося, которые мешают общению и отрицательно сказываются на общем ходе занятия (приводят к его формализации), самочувствию педагога и учащихся. Как правило, они возникают незаметно и первое время могут не осознаваться педагогом, однако, обучающиеся воспринимают их сразу. И если «барьер» закрепляется, то и сам педагог начинает чувствовать дискомфорт, тревогу, испытывать нервозность. Если это состояние становится устойчивым, то оно мешает педагогическому контакту с обучающимися и в конечном итоге сказывается на характере педагога - формируется так называемый неверный педагогический характер. Наиболее типичные барьеры педагогического общения можно свести к следующему:

- боязнь группы и педагогической ошибки. Преодолеваются опытом работы педагога, повышением его профессионализма;

- установка, формируемая в результате прошлого негативного опыта работы, несовпадение собственных установок педагога на работу в группе и установок обучающихся. Преодолеваются осознанием объекта затруднения и целенаправленной, произвольной коррекции;

- неадекватность собственной деятельности в складывающейся на занятии коммуникативной ситуации (может происходить в силу либо копирования стиля (манеры) общения референтного для педагога человека, либо в силу ограничения общения только информационной стороной). Преодолеваются комбинацией информирующей функции с развивающей и воспитывающей, предполагающих эмпатию, понимание другого и т.д., а также с некритическим следованием образцу, не совместимому с конкретным индивидуально-психологическим складом педагога [4].

Технология педагогического общения может быть представлена следующим образом:

- необходимо вспомнить конкретную группу, в которой предстоит проводить занятия, собственный опыт общения именно с данной группой, стремится развивать положительные эмоции от общения с ними и блокировать отрицательные;
- вспомнить, какой тип общения свойственен педагогу в данной группе, вписывается ли он в предстоящее занятие и представить, как группа воспримет педагога и материал учебного занятия;
- соотнести присущий педагогу стиль общения с группой с задачами (обучающими, развивающими, воспитывающими) предстоящего занятия, добиться их единства;
- планируя фрагменты и части занятия, педагогу нужно представить общую психологическую атмосферу их реализации;
- избегать стереотипных психологических установок по отношению к обучающимся и попытаться почувствовать предстоящую атмосферу общения на занятии [2].

Спортивный педагог, как профессионал в своей области, должен обладать не только спортивно - практической подготовленностью, но и значительным арсеналом методов и средств воспитания и обучения, быть активной личностью, способной привести воспитанников к достижению высоких результатов в спорте. Несомненно это накладывает на педагога большую ответственность и требования к его профессионально-педагогической культуре, одной из сторон которой является педагогическое мастерство, предполагающее наличие ряда факторов:

- педагогическое мастерство является выражением профессионально-педагогической культуры, выражающейся в деятельности и становлении личности;
- педагогическое мастерство способствует развитию профессиональных знаний, педагогических способностей,

педагогической техники (культуры общения, культуры речи, умение управлять собой);

- педагогическое мастерство обеспечивает высокий уровень самоорганизации профессиональной педагогической деятельности, что выражается в педагогическом творчестве и индивидуальном стиле учебно-тренировочной работы [3].

В процессе своей профессиональной деятельности спортивный педагог вступает в контакт с широким кругом людей, которые причастны к организации и обеспечению учебно-тренировочного и соревновательного процесса: с родителями обучающихся, представителями администрации школы, судьями спортивных соревнований. Для успешного общения с ними спортивный педагог должен обладать коммуникабельностью, нередко выдержкой, т.к. сам спортивный педагог готовящий детей на соревнование находится под постоянным давлением с их стороны, требующих высоких спортивных результатов и достижений обучающихся. Такая профессиональная ответственность и давление на педагога вызывает необходимость постоянно держать под контролем свои эмоции, следить за грамотностью и чистотой речи, соблюдать этику педагогического и делового общения.

Важной характеристикой в этике профессионально-педагогического общения является его стиль. Традиционно выделяют три основных стиля управления и общения:

- авторитарный - педагог стремится утвердить в жизни детского коллектива законы нормативного поведения. Все функции в управлении ученическим коллективом он сосредотачивает в своих руках. У него отсутствует гибкость, он предпочитает такие методы воздействия, как приказ, инструкция, выговор, угроза, благодарность. Следствие: учащиеся постоянно испытывают эмоциональный дискомфорт и тратят свои силы на психологическую защиту от педагога, а не на учебный процесс. В коллективе существует двойное общественное мнение, отсутствует доверительность;

- либеральный - такой учитель слабо адаптируется к педагогическому труду, он не организован, не уверен в принятии решений, отказывается от волевых решений. Он предпочитает оставаться в стороне и не вмешиваться в организацию воспитательного процесса, он ограничивается убеждениями и у него отсутствует должная требовательность. Следствие: в классе образуются группировки, порой негативно настроенные друг к другу и отсутствует сплоченность в ученическом коллективе, эмоциональная удовлетворенность от общения;

- демократический - у такого педагога высокая культура педагогического общения (в учениках ценит нравственную направленность: ответственность, честность, добросовестность, доброжелательность), он имеет интерес к познанию ребенка (изучение его склонностей, способностей), умеет понять проблемы, настроения,

стремления и ориентации воспитанников и отдает предпочтение таким методам, как поощрение, убеждение, авансирование личности, успокаивающее замечание и др. Следствие: учащиеся приобретают веру в себя, в свои возможности, в коллективе складывается благоприятный психологический климат и учащиеся доброжелательно относятся друг к другу [6].

Эффективный спортивный педагог, ориентированный на достижение его воспитанниками высоких спортивных результатов, должен уметь выстраивать индивидуальные траектории и помогать каждому обучающемуся достигать персонального спортивного максимума. Для достижения максимума, спортивному педагогу достаточно придерживаться некоторых принципов:

- слабый сегодня - не значит слабый всегда. Как пример педагог может привести истории про обучающихся, чьи успехи неожиданно возрастали, когда в них начинали верить;
- помогать нужно не только и не столько сильным;
- обучающийся, плохо справляющийся со спортивной программой, не есть плохой человек. Соответственно, такой обучающийся заслуживает такого же внимания педагога, как и другие обучающиеся.

Литература

1. Костихина, Н. М. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / Н. М. Костихина, О. Ю. Гаврикова. - М.: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2013. — 296 с.
2. Кузьмина, Н. В. Понятие «педагогической системы» и критерии ее оценки / Н. В. Кузьмина // Методы системного педагогического исследования; Под. ред. Н. В. Кузьминой. 2-е изд. – М. : Народное образование, 2002. – С. 7–52.
3. Куксо, Е.Н. Десять эффективных способов улучшения качества преподавания в школе. - М.: Национальный книжный центр, ИФ «Сентябрь», 2016. — 192 с.
4. Лаврентьева, Н.Б., Нечаева, А.В. Педагогическая этика / Н.Б. Лаврентьева, А.В. Нечаева. - М.: АлтГТУ, 2010. - 117 с.
5. Максимова А. А. Основы педагогической коммуникации: учебно - методическое пособие / А. А. Максимова. – М.: Орского гуманитарно - технологического института (филиала) ОГУ, 2012. – 170 с.
6. Манжелей И.В., Потапов В.Н. Субъекты и среда физического воспитания и спорта. Монография. Москва: АНО НИЦ «Теория и практика физической культуры и спорта».– 2010. –192 с.
7. Ростеванов А.Г. Организационные и психолого-педагогические аспекты спортивной деятельности: учебное пособие / А.Г. Ростеванов, Н.Е. Копылова, С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, В.А.Зайцев, С.Ю.Нарциссова – М.: Академия МНЭПУ.-2020.-291 с.

8. Талышева И.А. Тренинг педагогического взаимодействия / И.А. Талышева, Х.Р. Пегова – Учебное пособие – М.: Елабуга, 2019. – 121 с.
9. Фалей М. В. Педагогическое общение : учебное пособие / М. В. Фалей – М.: СахГУ, 2014. – 116 с.
10. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта : курс лекций : [учеб. пособие] / Г. А. Ямалетдинова. М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - М.: Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

@Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н.

УДК 796

Журавская Ариана Андреевна

Студенка

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенва
г.Орел, Россия**Парфенов Александр Сергеевич**

Руководитель, кандидат педагогических наук, доцент

Орловский государственный университет имени И.С. Тургенва
г.Орел, Россияparfenova2014@list.ru**Самойлова Татьяна Владимировна**

Ассистент

Орловский государственный аграрный университет им.Н.В.Парахина

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ И
ГУМАНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Аннотация: В данной статье рассматривается спорт и физическая культура с точки зрения гуманистических ценностей. Ставятся задачи по укреплению и поддержанию физического здоровья и духовного состояния человека. Рассматриваются проблемы нынешних спортивных ценностей, а также политика государства по отношению к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура; спорт; гуманизация; молодое поколение; трудолюбие; духовные ценности.

Zhuravskaya Ariana Andreevna

Student of group 11PI

Orel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russia**Parfenov Alexander Sergeevich**Director, candidate of Pedagogical Sciences, associate professor,
department of Physical EducationOrel State University named after I.S. Turgenev
Orel, Russiaparfenova2014@list.ru**Samoylova Tatiana Vladimirovna**Assistant of the Department of Physical Education Oryol State Agrarian
University named after N.V.Parakhin**THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE LIFE
AND HUMANIZATION OF THE INDIVIDUAL**

Abstract: This article examines sport and physical culture from the point of view of humanistic values. Tasks are set to strengthen and maintain the physical and spiritual health of a person. The problems of current sports values are considered, as well as the state policy in relation to physical culture and sports activities.

Keywords: physical culture; sports; humanization; the younger generation; diligence; spiritual values.

Создание условий для формирования человека является одной из актуальных проблем. В наше время, по данным Росстата, в большинстве субъектов РФ продолжается естественная убыль населения, как известно физическая культура и спорт способствуют продолжительности жизни людей. Из-за этого государство должно активно продвигать физическую культуру среди своих граждан.

Физическая культура представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой, культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей.

Спортивные ценности выполняют роль потребностей и интересов, переживаний и целей, планов и способов реализации спортивных ценностей. Спорт, как гуманистическая основа развития личности, отражает внутренний мир человека, его состояние, желание, формирование приверженности к нации, коммуникацию с другими людьми.

Людям нравится спорт, с каждым годом появляется всё больше и больше разновидностей. Например, в Англии еще в 19 веке такой спорт как футбол стал настоящим достоянием нации. Каждый год проводятся крупные турниры, как внутри стран, так и международные, мировые, сейчас тяжело представить какую-нибудь популярную команду или сборную без собственного стадиона, их строят постоянно. Болельщики объединяются в отдельные группы, болеют за свои команды и сборные. Такой интерес к видам спорта ставит в приоритет вопросы по развитию и сохранению здоровья, от которых, в свою очередь, зависит быт, работа, личная жизнь людей.

Популярность футбола дала людям возможность менять правила и играть так, как они захотят, придумывая новые вариации данного вида спорта. Некоторые из них даже стали официальными, такие как: рашбол, болотный футбол, футдаблбол, футбольный фристайл, пляжный футбол, мини-футбол и т.д.

Нельзя не упомянуть огромную роль так называемой «четвертой руки» власти как СМИ [1]. Телевидение, газеты, интернет, радио активно продвигают спорт, позицию государства по оздоровлению населения.

В данной научной статье объектами исследований выступают молодые спортсмены, граждане, государство и гуманность. Рассматривалось большое количество интернет-источников и книг и

были выявлены основные факторы стремления к успеху у молодых спортсменов, а также проведена аналогия с гуманностью этих методов.

С самого рождения людям прививают культуру и спорт как первичные компоненты физического и духовного развития. Человек, занимаясь спортом, общается с друзьями, родителями, тренерами, развиваясь как личность, у него появляются социальные ценности, такие как стремление к победе, сила воли, общительность и умение работать в команде.

Спорт - это не только улучшение физического состояния, развитие навыков, но и радость побед. Сейчас, спортсмены, которые побеждают, получают медали, кубки, деньги, призы, тем самым улучшая и свое материальное состояние. Спорт помогает сплотить самые различные группы людей, у которых похожие цели и интересы, заставляет их думать. Несмотря на то, что спорт - это соревновательный вид деятельности, у спорта есть и свои правила поведения, за нарушение которых может быть и дисквалификация. Народы и нации во многом сближались благодаря спорту, узнавая об особенностях друг друга.

В то же время спорт – фундамент трудового и морального воспитания человека, является основой целеустремленности, комплекса волевых стремлений, морально-этических принципов.

Главными факторами спортивного успеха являются:

- 1) природа человека и его биологические наклонности;
- 2) трудолюбие спортсмена, настойчивость в достижении цели, упорство на тренировках и на спортивных состязаниях;
- 3) психологическая настроенность на победу, которая детерминирована сверху (непонятный источник силы), – то есть те психологические возможности человека, которые управляют человеческим организмом [2].

Гуманизм как идейно ценностный комплекс включает в себя все высшие ценности, выработанные человечеством на долгом и противоречивом пути своего развития и получивших название общечеловеческих; человеколюбие, свобода и справедливость, достоинство человеческой личности, трудолюбие, равенство и братство, коллективизм и интернационализм и др.

Гуманистическое мировоззрение как обобщенная система взглядов, убеждений, идеалов строится вокруг одного центра человека. Если гуманизм — это система определенных взглядов на мир, то именно человек оказывается системообразующим фактором, ядром гуманистического мировоззрения. При этом его отношение содержит не только оценку мира, но и оценку своего места в окружающей действительности. Следовательно, в гуманистическом мировоззрении как раз и находят свое выражение многообразные отношения к человеку, к обществу, к духовным ценностям, к деятельности, то есть, по сути, ко всему миру в целом.

На данный момент задачи физкультурно-спортивной работы в вузах не позволяют решить основные задачи в вузах такие как: интерес к физическо-культурной деятельности, обеспечение уровня физического развития студентов, совершенствование навыков, а также не позволяет в полной мере реализовать большой гуманистический и культурный потенциал данной деятельности.

На данный момент, многих молодых людей больше привлекают не столько ценности духовные и эстетика, как материальные блага. Растёт количество жульничества, агрессии, применения физической силы. Молодые спортсмены ради победы готовы жертвовать многим, в том числе и здоровьем. Так называемая «победа любой ценой» не всегда является хорошим смыслом. Как говорилось выше, одна из основных целей физкультурно-спортивной деятельности - это укрепление и поддержка уровня здоровья спортсменов, но, многие нынешние спортсмены готовы им жертвовать ради победы.

В разных странах в разное время проводились исследования с целью выяснения влияния спорта. Как выяснилось, многие спортсмены, которые уже давно выступают на различных соревнованиях, готовы жульничать ради победы, а совсем юные и начинающие участники проявляют большой интерес и увлечение, они хотят чаще выступать на соревнованиях и олимпиадах, приносить победы своим командам не нарушая правила.

Как уже говорилось, там, где проводится работа по спортивно-гуманистическому воспитанию студентов редко приносит желаемые результаты. Следствием этого являются различные факторы. Наиболее существенный недостаток — это плохие знания, многие студенты слышат лишь об Олимпийских играх и олимпийском движении, у них ограничен набор информационно-гуманистической информации. Решению этого недостатка могла бы стать пропаганда секций и кружков, как спорта в целом, так и отдельных его видов. Многие люди вслепую думают, что спорт отнимает всё время и им нужно заниматься много-много лет, чтобы хотя бы чего-нибудь достичь, но это не так. Хорошо бы подошло привлечение молодых людей так называемыми «ознакомительными экскурсиями» в которых группу людей приводят на место тренировок и рассказывают им как там занимаются, как чего-то достичь.

Как говорят ученые, спорт как гуманистическая основа развития личности – это фундамент для само-строительства, самореализации, само-регуляция потребностей человека. Спорт – это способ бытия человека, которое наполнено духом, а дух – это состояние активности, представляющее собой семантическое поле культуры индивида и не может быть растворенным в стихии всеобщего. Спорт строит и культурно-спортивный образ жизни. Люди, занимаясь спортом в разных странах, подчёркивают свой быт, культуру, принадлежность. Различные лозунги, кричалки, девизы, виды спорта – всё это присуще определенной культуре.

Возвращаясь к выше упомянутому футболу, к примеру, возьмем времена 1960-х годов, тогда сборная Бразилии была чемпионом мира, у бразильцев был свой исключительный стиль игры в данный вид спорта, они играли набиваясь, любили «футбольный фристайл», к тому же как, например, в сборной СССР были футболисты, которых осуждали за попытки копировать данный стиль, игру бразильских спортсменов упоминали как большой уровень сосредоточия, плавность, к тому же как у других сборных были другие стили: кто-то играл грубо, кто-то торопился, кто-то любил бить издалека, матч 1965 года в Москве сборных СССР и Бразилии собрал 102 тысячи человек, это показывает насколько людям нравится данный спорт, некоторые пришли поболеть за свою сборную, некоторые, чтобы посмотреть на чемпионов мира, на их стиль. Тем, что некоторые люди пытались повторить стиль футболистов, им нравились эти движения, красивые, сильные и точные удары, появлялось всё больше фанатов, они выходили на улицу и пытались повторить эти приемы, играть в футбол, тем самым у них улучшалось здоровье, рос интерес, развивалось мышление, дух соперничества, а также они заводили новые знакомства и объединялись.

Физическая культура может являться и как социокультурный слой практики, которая направлена на освоение природных сил молодыми атлетами и их отношению к своим физическим возможностям. Развитие природных сил рассматривается и как их культура, культура их качеств. Гуманитаризация образовательного процесса акцентирует внимание на гигантскую роль образованности личности, ее само-ценность. Лишь при этом она достигает уровня, необходимого для саморазвития, самовоспитания, самоуправления. Всё это отображает более действенные и долговременные результаты по усвоению физической культуры.

У студентов, которые занимаются физической культурой есть свои ценностные отношения. Под ценностями понимают различные явления, проблемы и их свойства, которые необходимы обществу и личности в качестве удовлетворения своих потребностей. В них отображается всё желанное студентами за период формирования личности, обучения, занятия спортом. В этих ценностях проявляется желание учеников работать и воспитываться для достижения своей мечты.

Различные ценности в сфере спорта и физической культуры могут быть разделены и предоставлены как:

- 1) Физические (телосложение, качества, навыки, умение, здоровье).
- 2) Культурные (достоинство, самоуважение, результаты, самоутверждение, слава).
- 3) Материальные (денежные призы, подарки, льготы, оборудование).

4) Психические и социальные (эмоции, трудолюбие, отдых, удовлетворение, честь, патриотизм).

Ценностные ориентации атлетов можно рассмотреть, как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. В структуре спортивной деятельности ценностные ориентации очень связаны с эмоциональными, познавательными и волевыми ее сторонами, образующими содержательную направленность личности. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие - познавательную, третьи - поведенческую активность.

Большую роль в достижении цели спортсменом играют:

Во-первых, это мотивация спортсмена. В нашу эпоху просто так мало людей захотят стать спортсменами, им необходима цель, она же мотивация, будь то денежная или же иметь красивое тело, успех, самореализацию, выиграть кубки, чемпионаты. Чем лучше приз, тем обычно и больше стремление его получить.

Во-вторых, спортсмен должен быть психологически настроенным. Он не должен бояться, должен быть уверенным в себе и своих силах. Климат со своим коллективом тоже должен быть хорошим, поддержка тренеров, врачей должна присутствовать и обеспечивать психологически нормальное состояние спортсмена.

В-третьих, спортсмен не должен проявлять никаких признаков агрессии. Это может грозить, как и ухудшению отношений со своим коллективом и штабом, так и дисквалификацией с соревнований или отстранения спортсмена. Так же атлет не должен никак нарушать правила, за это всегда следует наказание.

Важный принцип гуманистической теории личности – признание приоритета творческой стороны – творческой деятельности, творческих (креативных) способностей как фактора, обуславливающего жизненное самоопределение человека [3].

Как говорили американские спортивные наблюдатели, профессионалы и тренеры, у спортсменов более высокого класса уровень агрессии проявляется чаще, нежели у начинающих спортсменов, они замотивированы, у них есть цель и они к ней идут.

На данный момент, спортсмены всё чаще и чаще отдаляются от тех самых идеалов олимпийских игр и олимпийского движения. Сейчас мало спортсменов замотивированы усовершенствованием, развитием личности.

В современном мире, при проведении соревнований, стоит учитывать гуманную направленность и приоритеты.

В заключении хочется сказать, что на сегодняшний момент государственная политика должна быть направлена на оздоровление населения путём продвижения физическо-спортивной деятельности. Оно должна создавать все условия, необходимые для обучения, тренировки, проживания и участия в соревнованиях и олимпийских играх. Всем этим государство настраивают физкультурно-спортивную деятельность на гуманизацию населения.

Литература

1. Алексеев А.С., Эффективность средств массовой информации в пропаганде ценностей физической культуры // Материалы Всероссийской научной конференции «Современное российское общество: состояние и перспективы» - Казань, 2006 – С. 134-138.
2. Scott R. Kretchmar. Practical philosophy of sport and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 2005 - P. 91
3. Столяров В.И., Фирсин С.А., Личностно-ориентированное комплексное физическое воспитание школьников – Саратов, «Наука», 2017 – С. 43.

@Журавская А.А., Парфенов А.С., Самойлова Т.В.

УДК 796.015.865(09)

Закиров Альфред Фаридович

кандидат исторических наук,
старший преподаватель кафедры
«Казанская государственная академия
ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», Казань
zakirov-alfred@mail.ru

Шинкарев Вадим Васильевич

преподаватель
«Казанская государственная академия
ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана», Казань
shinkarevadim60@gmail.com

ИСТОРИЯ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В СССР

Аннотация: В статье рассмотрена история создания и развития ГТО в СССР. Показано, как в 1931-1991 гг. развивался комплекс физических упражнений «Готов к труду и обороне СССР», перед которым советское государство поставило задачу дальнейшего повышения уровня физического воспитания и мобилизационной готовности населения. Правительство СССР установило нормативные требования по трем уровням, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия ГТО.

Ключевые слова: Готов к труду и обороне, СССР, физическая культура, упражнения, физическая подготовленность, спорт.

THE HISTORY OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF THE GTO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX IN THE USSR

Abstract: The article considers the history of the creation and development of the GTO in the USSR. It is shown how in 1931-1991. a complex of physical exercises "Ready for Labor and Defense of the USSR" was developed, before which the Soviet state set the task of further increasing the level of physical education and mobilization readiness of the population. The government of the USSR established regulatory requirements for three levels, corresponding to the gold, silver and bronze insignia of the GTO.

Keywords: Ready for work and defense, USSR, physical culture, exercises, physical fitness, sports.

Комплекс физических упражнений «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был утверждён постановлением Всесоюзного Совета физической культуры (ВСФК) при ЦИК СССР от 11 марта 1931 года. Он включал I ступень, в которой были 3 возрастные группы, для получения значка надо

было сдать зачёты по 21 виду упражнений. В 1932 году ВСФК ввёл II ступень с теми же тремя возрастными группами, но более высокими нормативами и 24 видами упражнений. В 1934 году была введена ступень «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО) с двумя возрастными группами: 13–14 и 15–16 лет. Эти 3 ступени – БГТО, ГТО–I и ГТО–II просуществовали до 1972 года [1, с.2]. Нормативы и требования физкультурно-спортивного комплекса ГТО изменили в 1939, 1946, 1954, 1959 и 1972 годах. Перед Великой Отечественной войной в физкультурно-спортивный комплекс ГТО были введены военно-прикладные виды упражнений, например: переползание, переноска патронного ящика. Комплекс «Готов к труду и обороне СССР» помог советскому народу в борьбе с нацизмом. Герой Советского Союза Николай Вениаминович Копылов высказался на эту тему так: «Не будь я спортсменом, значкистом ГТО, вряд ли дошёл бы до Берлина!» [1, с.3].

Предпосылки возникновения физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» появились, когда молодое советское государство остро нуждалось в молодых, здоровых и боеспособных кадрах. В послереволюционный период наша страна столкнулась с двумя проблемами. Первая – Советский союз на самой заре своего становления оказался окружен со всех сторон чуждыми идеологически государствами. Вторая – гражданская война шла внутри самой страны. Следует также отметить, что даже после окончания гражданской войны ни первая, ни вторая проблема не была решена. Чтобы противостоять противникам как вне, так и внутри страны, нужны были физически развитые, сильные и дисциплинированные военные. Основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки – является спорт. Уже через год после революции Центральным Комитетом был издан декрет, который предполагал обязательное обучение военному делу. Этот декрет и стал основой для развития ряда спортивных организаций. Для физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» он также стал предпосылкой, и созданием комплекса физических упражнений. Сначала физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» делал акцент на военные виды спорта (лыжные тактические походы, полосы препятствий с заборами с колючей проволокой, метание гранат и стрельба) был обусловлен привязкой к военному делу.

Развитие физической культуры и обучение населения военным навыкам становятся в СССР приоритетными задачами, выполнение которых контролируется первыми лицами государства. В первый же год советской власти ВЦИК РСФСР принимает декрет «Об обязательном обучении военному искусству». Начиная с апреля 1918 года, мужчины и женщины от 18 до 40 лет обязаны обучаться военному делу по месту работы. Для этих целей в 1920 году при академии Рабоче-Крестьянской Красной Армии (РККА) в Москве, а затем и в других учебных военных заведениях создается военно-научное общество (ВНО) и его отделения. Председателем ВНО избирается народный комиссар по военным и

морским делам СССР М.В.Фрунзе. В 1923 и 1924 годах организуют Общество друзей воздушного флота (ОДВФ) и Общество друзей химической обороны и химической промышленности (ДОБРОХИМ). В 1927 году путем слияний и реорганизаций нескольких военно-спортивных объединений в СССР создается самая крупная из специализированных общественных организаций – Общество содействия обороне, авиационному и химическому строительству (ОСОАВИАХИМ).

Ведущую роль в разработке новых форм и методов физического воспитания сыграл комсомол. Именно он выступил инициатором создания Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне». 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к Труду и Обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнял – награждать значком. Целью вводимого комплекса – повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения[2, с. 7]. Началом программы «Готов к Труду и Обороне» является принятие в 1931 году программы физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», которая состояла из двух частей. Первая часть называлась «Будь готов к труду и обороне СССР» (БГТО), и была ориентирована на школьников средней школы. Тут было создано 4 возрастных ступени. Вторая часть – физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» была ориентирована не только на школьников старше 16 лет, но и на обычное население, она охватывала три ступени. С развитием физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» менялись и нормативы программы, так, спустя три года после создания «ГТО» появился комплекс «БГТО», который также был изменен в 1940 году. Далее изменения вносились каждые 5-8 лет, пока в 1972 году не был утвержден последний физкультурный комплекс программы. Последний всесоюзный физкультурно-спортивного комплекс «ГТО» был утверждён постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР 17 января 1972 года № 61. Он имел 5 возрастных ступеней (для каждой были установлены свои нормы и требования): I ступень – «Смелые и ловкие» – 10–11 и 12–13 лет, II – «Спортивная смена» – 14–15 лет, III – «Сила и мужество» – 16–18 лет, IV – «Физическое совершенство» – мужчины 19–28 и 29–39 лет, женщины 19–28 и 29–34 лет, V – «Бодрость и здоровье» – мужчины 40–60 лет, женщины 35–55 лет. К 1981 году в комплекс ГТО была введена ступень «К стартам готов» для детей 7–9 лет [1, с.4]. Хотя с юридической точки зрения последний физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» остаётся действующим (с незначительным изменением 1988 года), в настоящее время в разных учебных заведениях применяют различные методики физической подготовки и её оценки. Появилось

разнообразие, каждый может выбрать тот комплекс, который ближе ему по физическим возможностям.

Таблица 1 – Количество показателей*

ГОД	СТУПЕН И	КОЛИЧЕСТВ О (ЧЕЛ.)	КОЛЛЕКТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУР Е	ФИЗКУЛЬТУРНИК И
1931 - 1941	I	465 000	62 000	400000
1931 - 1941	II	6 000 000	–	6 000 000
1948	I–III	7 000 000	–	7 000 000
1972 - 1975	I–III	58 000 000	219 000	52 300 000
1979	I–III	220 000 000	–	200 000 000
1979	I	1 582 267	–	582 267

* Таблица составлена по данным: Уваров В.А. 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. –1981. – № 3. – С.4

Данные табл.1 свидетельствуют о том, что вместе с развитием «ГТО» увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом. Ошибочно полагать, что «Готов к Труду и Обороне» это всего лишь комплекс физической подготовки. Это целая культура, отдельный спорт, со своими нормативами, упражнениями, знаками отличия и победителями. В физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» существовали свои награды – бронзовый, серебряный и золотой значок. Нормативы для этих наград были нешуточные. Так, чтобы получить золотой значок 1 ступени «ГТО», мальчику 10-11 лет необходимо было сдать нормативы по целому набору упражнений. Например, пробежать 1 километр за 7 минут 30 секунд, проехать на велосипеде 5 километров за 15 минут, 5 раз подтянуться и пробежать кросс 1 километр. На серебряный значок нормативы были немного скромнее, но незначительно. Вместе с возрастом участника менялись и нормативы, так, к примеру, для юношей 19-28 лет необходимо было пробежать километр не за 7 минут, а уже в два раза быстрее – за 3 минуты 10 секунд. Подтягивание на перекладине для этой ступени «ГТО» как и велосипедную езду – сдавать уже не нужно, зато добавляется стрельба, туристический поход, необходимость иметь разряд по определенному виду спорта. Для последней ступени физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» нормативы полегче, ряд спортивных

дисциплин отсутствуют, либо заменены на альтернативные (к примеру, бег заменен на спортивную ходьбу, для плавания нет ограничения по времени)[3, с. 22].

Также нельзя не отметить, что нормативы физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» для женщин не очень уж отличались от мужских нормативов. В целом, для сравнения, женские нормативы были на 10% более «щадящими» по сравнению с мужскими показателями.

В физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» помимо значков были удостоверения. Первые значки «ГТО» были выданы в первый же год существования комплекса, их получили 24 тысячи человек. Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, который получил бронзу на чемпионате мира в 1923 году. К слову, у него, кроме этой победы было еще 27 национальных рекордов. С каждым годом число людей, получивших значки, росло. Так, к примеру, к 1932 году значок первой степени получили 465 тысяч человек, а уже через год – в два раза больше. Через десять лет после создания физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» число людей, получивших золотой значок составляло 6 миллионов человек. Среди людей, которые получали значки ГТО были известные звезды спорта и культуры СССР, Аркадий Гайдар, братья Знаменские, Василий Соловьев-Седой.

Нормы «ГТО» в течение своей истории изменялись, дополнялись и сокращались, в зависимости от ситуаций в мире, обществе, даже от погоды. К примеру, в районах СССР, где не было снега, лыжные пробежки заменялись пешими. В военное время дисциплины «ГТО» дополнились рядом прикладных соревнований, к примеру, перенос ящика с патронами и лазание по деревьям и шесту. В течение времени сокращалось и количество испытаний. Так, в 1940 году для получения значка 1 степени нужно было пройти 14 испытаний, впоследствии эта цифра сократилась до 9 нормативов.

Патриотическую целеустремленность и практическое содержание физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс «ГТО» стал одним из важнейших инструментов. Обладателями значков II степени «ГТО» были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

В послевоенное время страна оправлялась после потрясений, физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурными движениями того времени. Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем

постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта. Исключительно большое значение придавалось вопросам дальнейшего совершенствования методов обучения и тренировки в спорте, всесторонней физической подготовки, как важнейшей базы для укрепления здоровья, повышения качества физического воспитания подрастающего поколения и успешного роста спортивного мастерства до уровня высоких достижений [4, с. 213].

Система физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» являлась мощным стимулом для спорта. Подготовка к выполнению нормативов развивала все группы мышц, увеличивала выносливость, координацию, умение рассчитывать свои силы и потенциал. В 1973 году при Спорткомитете СССР создан Всесоюзный совет по работе наиболее массового привлечения граждан для выполнения физкультурно-спортивного комплекса «ГТО». Председателем Совета был назначен летчик-космонавт СССР Алексей Архипович Леонов.

С 1974 по 1981 год проводили всесоюзные первенства по многоборьям «ГТО» (в 1975 году в массовых стартах участвовали 37 000 000 человек, в финале – около 500 человек; призёрам IV ступени присваивали звание мастера спорта международного класса). За 7 лет существования соревнований по многоборью «ГТО» свыше 350 000 юношей и девушек стали чемпионами районов, городов, областей, республик, 77 человек носят почётный титул чемпиона СССР по многоборью «ГТО», 100 человек стали первыми в истории советского физкультурного движения мастерами спорта СССР по многоборью ГТО. В 1986 году в Ленинграде (ныне Санкт-Петербург) впервые в СССР была создана «Федерация Комплекса и многоборий ГТО» в июле 1989 году была создана «Всесоюзная Ассоциация многоборий ГТО».

Распад Советского Союза повлек за собой большую пропасть в работе над воспитанием физической активности граждан. Юридически физкультурно-спортивного комплекс «ГТО» не был упразднен, однако фактически он прекратил свое существование в 1991 году на долгие годы и только в 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» в России в современном формате.

Безусловно, систему физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» можно рассматривать с разных сторон, у нее есть как плюсы, так и минусы. Во-первых, система была достаточно жесткая. С одной стороны она подталкивала ребенка к тому, чтобы «быть как все», с другой стороны – дети абсолютно разные. Что для одного ребенка проще простого, для другого окажется крайне сложно. Такая система может разделять детей, делить их на «нормальных» и тех, кто оказался за бортом.

Если рассматривать комплекс «ГТО» как спортивную, а не военную дисциплину, то в этом плане она показывает свое несовершенство. Спорт традиционно делят на профессиональный и любительский. В профессиональном спорте есть жесткие нормативы, в то время как в любительском – каждый сам для себя определяет свои нормативы. В этом плане физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» сочетает в себе жесткие нормативы из профессионального спорта, и отсутствие полноценной спортивной платформы, как в любительском. Таким образом, крайне усложняло быт людям, не готовым к профессиональному спорту.

Если рассматривать ГТО с точки зрения военной подготовки, жесткая нормированность здесь также не идет на руку. Одно дело стрелять в мишень, где «яблочко» всегда находится на одинаковом расстоянии, где есть время вдохнуть и выдохнуть перед выстрелом, где мишень всегда напечатана черной краской на белом фоне. Абсолютно другое – стрелять в живого человека. Возможно, более полезным было бы превратить физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» в факультативную дисциплину. И с однозначной критикой «ГТО» выступать нельзя. Как бы ни критиковали систему комплекса физических упражнений, это система привила любовь к спорту нескольким поколениям молодежи.

Таким образом, комплекс «ГТО», как программная и нормативная основа физического воспитания населения, развивает умение устойчиво концентрировать и переключать внимание, быстроту реакции, а также смелость, решительность, выдержку, находчивость, волю и другие важные духовные качества личности. Программа объединяет в себя систему разнообразных средств и методов, направленных на совершенствование физических, духовных и интеллектуальных сил человека, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания подрастающего поколения.

Литература

1. Уваров В. А. 50 лет на службе народу // Физическая культура в школе. –1981. – № 3. – С. 2-5.
2. Виноградов П.А. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству / Виноградов П.А., Царик А.В., Окуньков Ю.В. – Москва: Спорт, 2016. – 234 с.
3. Харабуга Г.Д. Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. – Москва: Знание, 1976. – 40 с.
4. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие для вузов / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 255 с

@Закиров А.Ф., Шинкарев В.В.

УДК 796.01

Запорожцев Евгений Викторович

Доцент

Воронежский государственный аграрный университет имени
императора Петра I, Воронеж
zevs30031980@yandex.ru

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА И СПОРТ

Аннотация. В данной статье рассматриваются варианты применения физических упражнений для больных бронхиальной астмой.

Ключевые слова: бронхиальная астма, физические упражнения.

Zaporozhtsev Evgeniy Viktorovich

Associate Professor

Voronezh State Agrarian University
named after Emperor Peter I, Voronezh
zevs30031980@yandex.ru

BRONCHIAL ASTHMA AND SPORTS

Abstract. This article discusses the options for the use of physical exercises for patients with bronchial asthma.

Keywords: bronchial asthma, physical exercises.

Считается, что при заболевании бронхиальной астмой можно забыть о занятиях спортом. Это утверждение спорно, так как такой вердикт уместен при тяжелом протекании заболевания, или при выполнении тяжёлых физических нагрузок, которые способствуют обострению приступа астмы. В иных случаях отказываться от занятий спортом не рекомендуется.

В настоящее время медицина не дает ответа на вопрос, может ли человек страдающей астмой в полной мере заниматься спортом. Все же, небольшие физические нагрузки и легкие тренировки вполне уместны и даже важны, так как они способствуют укреплению организма и помогают легче переносить заболевание [4].

Астма – это хроническое воспалительное неинфекционное заболевание бронхов, развивающее повышенную чувствительность дыхательных путей. Как следствие это приводит к бронхобструкции (сужению просвета бронхов) и затрудненному поступлению воздуха.

Бронхиальная астма



«Рисунок 1. - Изображение дыхательных путей при приступах бронхиальной астмы»

Бронхиальная астма – входит в число одних из наиболее распространённых хронических заболеваний. К группе повышенного риска предрасположены люди с малой физической активностью и избыточной массой тела. Свистящие хрипы, кашель, приступы удушья, одышка - типичные симптомы астмы, которые проявляются во время приступа.

Провокаторами спазмов бронхов могут служить заболевания вирусными инфекциями, холодный воздух, сигаретный дым, эмоциональный стресс, а также физические упражнения.

При легкой форме бронхиальной астмы (бронхоабструкции), которая возбуждается из-за физической нагрузки, могут помочь разогревающие упражнения перед занятиями. Например: упражнения дыхательной направленности в положении сидя, лежа, в движении (статические, динамические) такие как:

- И.п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. Занимающийся должен согнуть ноги в коленях, одновременно производя выдох, а затем выпрямить ноги и вернуться в и.п., осуществляя вдох (1 минута). При этом носки необходимо оттягивать и не сгибать руки в локтях;

1–2. Медленно поднять прямые руки на кушетке вверх (за голову).

3–4. Потянуться (вдох)

5–6. И.п. (выдох).

- Немного приподнять прямые ноги и выполнять ими движения, как при плавании кролем (вверх-вниз) и т.д., дыхание выполняем через нос.

Людям, принимающим участие в длительных тренировках, следует обратить внимание на наличие при себе бронхолитиков. Необходимо, чтобы лекарства принимались за 10-20 минут до начала физической активности, для профилактики симптомов одышки, затрудненного дыхания.

Очевидно, что физические упражнения полезны для укрепления здоровья и хорошего самочувствия людей, страдающих приступами

бронхиальной астмы. Для снижения симптомов заболевания и повышения физической активности рекомендуем выполнение упражнений аэробной направленности соблюдая определённые правила. Например:

1. Перед началом выполнения упражнений рекомендуется разогреться, а при завершении следует постепенно снижать темп и уменьшать нагрузку;
2. Физические упражнения необходимо выполнять по несколько раз в неделю (не допускается заниматься один раз в неделю, активно нагружая себя);
3. Во время выполнения упражнения не забывать о контроле дыхания (оно должно быть ровным, в обратном случае следует сменить темп выполнения упражнения или перейти на его упрощённый вариант);
4. В случае появления болей в грудной клетке, кашле или одышке тренировка должна быть сразу прекращена;
5. Перед началом тренировки, для предотвращения приступов астмы, рекомендуется принимать препараты, которые их подавляют (в данном случае требуется консультация специалиста и наблюдение);
6. Ингалятор всегда должен быть под рукой.
7. Рекомендуется проводить тренировки в помещениях хорошо проветриваемых и чистых.

Не стоит заниматься видами спорта, требующими очень большой нагрузки на организм, например, бегом на большие расстояния, поднятием штанги, занятиями на турнике, брусьях и кольцах. Лучше не заниматься зимними видами спорта (биатлоном, лыжами, фигурным катанием, хоккеем), так как холодный воздух у многих людей, болеющих астмой, вызывает сужение бронхов. Не рекомендуются занятия, требующие долгую задержку дыхания (тяжелая атлетика, бег на короткие дистанции и т.п.).

Рекомендуется заниматься греблей, настольным теннисом, ушу, гимнастикой, ходьбой. Не менее значимы и командные занятия спортом — футбол, регби, баскетбол. Если есть желание качаться, тогда вы можете в меру посещать тренажёрный зал. Главное, необходимо следить за вашим пульсом — он не должен превышать 150 ударов за минуту.

Физическая активность способствует снижению случаев приступов бронхиальной астмы и облегчению их тяжести за счет блокировки избыточной реактивности бронхов. Примерно половина заболевших астмой показывают временную «не возбудимость» бронхов в течение 3-х часов после начала физической активности. На протяжении 30-50 минут спортсменам-астматикам следует проводить разогревающую разминку, которая подготовит мышцы тела для полноценной тренировки с целью уменьшения вероятности развития бронхоспазма и физических травм.

Более интенсивная, физическая нагрузка может вызвать приступы бронхоспазма у спортсменов-астматиков из-за необходимости

дополнительной вентиляции легких, вследствие потери тепла и воды при дыхании.

Чаще всего приступы астмы случаются у спортсменов, занимающихся такими видами на открытом воздухе. Именно эти спортсмены подвержены воздействию сухого, холодного воздуха, загрязненного пылью и аллергенами [1].

Положительное влияние может оказывать вдыхание влажного воздуха при занятии плаванием, при этом существуют риски появления бронхоспазмов из-за раздражения дыхательных путей химическими средствами, используемые при водоподготовке бассейна.

Занятия подводным плаванием оказывает повышенный риск на астматиков. Из-за дыхания недостаточно увлажненной воздушной смесью из акваланга возможен риск развития бронхоспазма, но с другой стороны навык управления своим дыханием и гипоксическая тренировка благотворно влияют на профилактику заболевания.

Безусловно, организм нуждается в периодичных тренировках, этого мнения придерживаются специалисты. Делать это следует с целью профилактики болезни, чтобы организм легче переносил приступы, и они не повторялись с повышенной частотой.

Несмотря на серьезное заболевание, есть люди, которые смогли преодолеть его и стать чемпионами в различных видах спорта:

1. Футболист клуба Манчестер Юнайтед и игрок сборной Англии - Поул Скоулз;
2. Чемпионка Европы по бегу на дистанции 10км – Паула Редклиф;
3. Девятикратный чемпион Олимпийских игр по плаванию – Марк Спитц;
4. Победитель гонки «Тур де Франс» - Ян Ульрих;
5. Пятикратный чемпион NBA – Деннис Родман.

Подводя итоги всего сказанного выше, можно сказать, что заниматься спортом при астме не только разрешено, но и даже необходимо [2]. Однако нужно помнить и не забывать о своей болезни, чтобы не переусердствовать, поскольку спорт может, как помочь вам в преодолении болезни, так и навредить.

Чтобы уберечь себя от негативных последствий физических упражнений, предварительно следует проконсультироваться с лечащим врачом. Обговорить с ним объем нагрузки, места проведения занятий, какие формы упражнений он рекомендует.

И неважно, что выбрал человек, на пути которого встала астма, он обязательно должен вместе с врачом разработать для себя индивидуальный режим тренировок, и строго его придерживаться. И если занятие спортом – ваша мечта, то помните: астма не сможет её разрушить.

Литература

1. Запорожцев Е.В. Результаты применения дыхательных механизмов и механики дыхания на занятиях со специальной медицинской группой / Запорожцев Е.В. // Теория и практика инновационных технологий в АПК: материалы национальной научно – практической конференции. – Воронеж: ФГБОУ ВО Воронежский ГАУ, 2020. - С.349-351
2. Фонарёва М.И. Справочник по детской лечебной физкультуре. – Л.: «Медицина», - 2016. 213 с.
3. Селитренникова Т.А. К вопросу организации и проведения вне учебных занятий реабилитационной направленности со школьниками / Селитренникова Т.А., Запорожцев Е.В., Селитренников В.С. // Пути оптимизации физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: материалы IX Всероссийской научно-практической конференции. Тамбов: ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный университет им. Г. Р. Державина», 2019. – С.238-240
4. Запорожцев Е.В. Физическая культура как компонент здорового образа жизни подрастающего поколения / Запорожцев Е.В., Селитренникова Т.А. // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. Сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции. Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2019. – С.83-88.

@Запорожцев Е.В.

УДК 796

Золотов Владимир НиколаевичКандидат педагогических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет
г. Казань**Богомолова Светлана Станиславовна**студентка
Поволжский государственный университет
физической культуры спорта и туризма
г. Казань**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ**

Аннотация: В данной статье говорится о том, что такое заболевания органов зрения, какими они бывают и с чем они связаны. Также здесь рассмотрены рекомендации для занятий физической культуры, при нарушениях органов зрения.

Ключевые слова: зрение, физическая культура и спорт, близорукость, дальнозоркость, кровоток.

Zolotov Vladimir NikolaevichCandidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University
Kazan**Bogomolova Svetlana Stanislavovna**student
Volga State University
physical culture, sports and tourism
Kazan**PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISEASES OF THE
VISUAL ORGANS**

Abstract: This article talks about what diseases of the visual organs are, what they are and what they are associated with. Also here are the recommendations for physical education, with visual impairments.

Keywords: vision, physical culture and sports, myopia, hyperopia, blood flow.

В возрасте 18-25 лет человек находится на пике своих возможностей. Занятие физической культурой дает отличную возможность поддерживать тело в тонусе, а так же укрепить здоровье. Регулярные занятия спортом улучшают настроение, помогают справляться со стрессом, положительно влияют на сон, повышает

уверенность в себе, а так же помогает расслабиться. Все это помогает студентам во время сессии. Однако, бывают ситуации, в которых занятие спортом доступны не всем[1].

В последние годы число людей, имеющих проблемы со зрением, значительно увеличивается. Мы живем в веке цифровых технологий, мониторов, компьютеров, телефонов, гаджетов. Конечно, в первую очередь гены влияют на остроту зрения, то есть имеются люди, которые предрасположены к заболеваниям органов зрения.

Органы зрения в большей степени позволяют получать информацию о том, что происходит вокруг. 85-90 % всей информации попадает в мозг именно через глаза, поэтому частичные или полные проблемы со зрением могут привести к физическим и психическим нарушениям человека.

В современном мире одной из главных нарушений зрения считают близорукость или, по-другому, миопию. По многочисленным исследованиям выяснилось, что близорукость присуща, чаще всего, подросткам, которые имеют слабую физическую подготовку. Также на формирование близорукости сильно влияют проблемы с осанкой и плохая освещенность места для учебы и работы. Существуют еще такие нарушения зрения, как дальнозоркость- по-другому гиперметропия; астигматизм, косоглазие- гетеротропия.

Для того, чтобы поспособствовать профилактике заболеваний, связанных с глазами и уменьшить развитие заболеваний в дальнейшем, необходимы специальные физические упражнения, которые помогают укрепить мышцы органов зрения [2].

Зрение людей, которые страдают от дальнозоркости и близорукости, не могут ухудшить нагрузки средней интенсивности. Они даже могут, наоборот, помочь. То есть катание на коньках, лыжах, легкий бег могут быть полезны при нарушениях органов зрения. Однако, должно соблюдаться условие- сердце должно сокращаться при этом не более 140 раз в минуту. Это связано с тем, что при сильных нагрузках частота пульса увеличивается, и это вызывает снижение кровоснабжения глаз, поэтому следует избегать быстрый бег, прыжки, сильные аэробные нагрузки и другие интенсивные виды спорта [3].

Людам, страдающим от близорукости и дальнозоркости, следует чаще играть в различные спортивные игры, например- волейбол, баскетбол или настольный теннис. При таких играх глаза постоянно фокусируются на близких и дальних расстояниях, концентрируют свое внимание, что сильно помогает работе глаз и глазных мышц.

Стоит отметить, что при занятиях физкультурой не стоит забывать и о хронических заболеваниях, которые встречаются, чаще всего, при проблемах со зрением. Ревматизм, нарушения опорно-двигательного аппарата, хронический тонзиллит сопровождают такую болезнь, как близорукость.

Такие ученые, как Ю. И. Курпан, А. В. Поляков, и другие выяснили, что те девушки, которые имеют близорукость средней степени в возрасте от 15 до 17 лет менее физически развиты по сравнению со сверстницами. Они страдают от слабой способности глаз менять фокусное расстояние из-за сокращений и расслаблений цилиарной мышцы и от снижения кровотока в глазных сосудах. Повторяющиеся упражнения, по типу бегу, лыжной ходьбы и другим, помогает крови двигаться по сосудам при возникновении разности гидростатического давления, а также возможности глазам сфокусироваться на предметах, которые находятся в близости от наблюдающего. Все это вызывает увеличение кровотока в глазах через какое-то время после упражнений и увеличивает способность эффективно функционировать цилиарную мышцу. После того, как человек с нарушением зрения будет выполнять сильно интенсивные физические упражнения, при которых пульс составляет 180 ударов в минуту и больше, у него возникает снижение кровотока, которое нарушает работу органов и которое сохраняется долгое время. Также ухудшается эффективная работа цилиарной мышцы.

Одобрение методов физического воспитания детей, страдающих от близорукости, с учетом тех рекомендаций, которые приведены выше показало, что следование этим методам помогает снизить развитие близорукости [4].

Многие считают, что занятие физической культуры ухудшает зрение, поэтому реже им занимаются, однако этот стереотип давно был опровергнут.

Занятия физкультурой положительно сказываются на общем состоянии организма и улучшают кровообращение. За счет увеличения уровня циркуляции крови улучшаются обменные процессы в зрительном органе. Одновременно с этим повышается тонус глазных мышц.

Самые лучшие виды спорта для зрения- плавание, теннис и бадминтон.

Данные виды спорта отлично тренируют мышцы глаз, вдобавок они обеспечивают массаж для воротниковой зоны. Что бы достичь нужного эффекта, необходимо заниматься не менее 30 минут. Эти виды спорта подходят не всем.

Существует самый простой, но не менее важный вид спорта. Простые прогулки так же положительно влияют на органы зрения. Главное условие- чаще рассматривать окружающие вас предметы, которые находятся на максимальном расстоянии. Рассматривая окрестности, вы не только наслаждаетесь красивыми видами, но и тренируете глаза.

Несмотря на то, что спорт положительно влияет как на здоровье, так и на органы зрения, существуют некоторые виды спорта, которые могут оказать негативное влияние. Как правило, это виды спорта связанные с

большим физическим напряжением, резким перемещением тела и возможностью его сотрясения.

Не рекомендованные виды спорта при нарушении зрения:

1. Любые виды борьбы;
2. Большой теннис;
3. Хоккей;
4. Регби;
5. Конькобежный спорт;
6. Сноубординг.

Не стоит забывать, что перед тем как начать заниматься физической культурой, необходимо проконсультироваться с врачом.

Литература

1. Спорт в жизни студента // Мультиспорт URL: <https://multisport.ru/> (дата обращения: 11.10.2022).
2. Демирчоглян А. Г., Демирчоглян Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. М.: Сов. спорт, 2000. 160 с
3. Виноградов П. А., Окуньков Ю. В. Физическая культура и спорт трудящихся. М.: Советский спорт, 2017. 372 с.
4. Барчукова Г. В., Мизин А. Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2015. 312 с.

@Золотов В. Н., Богомолова С.С.

УДК 615.851.83:613.71

Иванников Алексей Игоревич

Преподаватель

ivannikov735@yandex.ru

Тарасов Павел Викторович

Кандидат педагогических наук, доцент

pavpav0@yandex.ru

Мирошник Денис Юрьевич

Старший преподаватель

denis-miroshnik@rambler.ru

Чеботова Елена Викторовна

Старший преподаватель

cheba1975@yandex.ru

Куценко Михаил Александрович

Старший преподаватель

Ставропольский государственный аграрный университет

г. Ставрополь. Россия

denis-miroshnik@rambler.ru

Джавахов Анастас Вячеславович

Институт Дружбы народов кавказа

г. Ставрополь

denis-miroshnik@rambler.ru

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ

Аннотация. в статье рассматривается, как некоторые виды оздоровительной физической культуры влияют на организм человека, как они могут изменить состояние здоровья, перечисляются виды оздоровительной гимнастики и степень ее воздействия на организм. На примере современных и популярных систем физических упражнений изучено, какое влияние они оказывают на организм занимающихся.

Ключевые слова: организм, оздоровительная физическая культура, здоровье, гимнастика, циклические упражнения, ациклические упражнения.

Ivannikov Alexey Igorevich

Teacher

ivannikov735@yandex.ru

Tarasov Pavel Viktorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

pavpav0@yandex.ru

Miroshnik Denis Yurievich

Senior Lecturer
denis-miroshnik@rambler.ru
Chebotova Elena Viktorovna

Senior Lecturer
cheba1975@yandex.ru
Kutsenko Mikhail Alexandrovich

Senior Lecturer
Stavropol State Agrarian University
Stavropol, Russia
denis-miroshnik@rambler.ru
Javakhov Anastas Vyacheslavovich
Institute of Friendship of the Peoples of the Caucasus
Stavropol
denis-miroshnik@rambler.ru

THE EFFECT OF PHYSICAL EXERCISES ON THE HUMAN BODY BY MEANS OF RECREATIONAL GYMNASTICS.

Annotation. the article examines how some types of health-improving physical culture affect the human body, how they can change the state of health, lists the types of health-improving gymnastics and the degree of its impact on the body. Using the example of modern and popular systems of physical exercises, we have studied what effect they have on the body of those engaged.

Keywords: organism, health-improving physical culture, health, gymnastics, cyclic exercises, acyclic exercises.

Хорошая физическая работоспособность требует крепкого здоровья и является обязательным условием для поддержания профессиональной деятельности. Недостаток физических упражнений и энергозатрат приводят к нарушениям во всех системах организма и способствует развитию различных заболеваний.

Вот почему так важно влияние спорта на здоровье человека. Физическая культура и спорт иногда становятся единственным видом физической активности, способным удовлетворить естественную потребность человека в физических упражнениях и упражнениях.

В последние годы наблюдается усиление внимания ученых, педагогов, тренеров и общественности, в частности, к проблеме укрепления здоровья. Давно известно, что большое количество болезней начинается еще в детстве, и если не принимать меры профилактики, все это отразится на здоровье человека в будущем. Данные Минздрава также свидетельствуют об ухудшении здоровья и физических возможностей среди различных групп населения. В этом смысле становится ясно, что

состояние детей и их здоровье является важнейшим фактором жизнеспособности народа нашей страны. Проходит довольно короткий промежуток времени и одно поколение сменяет другое, и это только в течение жизни человека. И если упустить момент для улучшения восстановительных процессов подрастающего поколения, ситуация будет только ухудшаться.

Положительный эффект от занятий оздоровительными формами работы с подростками будет возможен при условии, что тренер понимает влияние упражнений того или иного вида, а также видит морфологические изменения у подростка и знает последствия воздействия упражнений на различные органы и системы.

Отведенные часы гимнастики направлены на воспитание у учащихся силы воли, работы в команде, творчества, развитие физических качеств, а также приобщение их к культуре поведения человека в обществе и быту, пониманию чести и долга, справедливости и норм общения.

Большое количество различных физических упражнений, приемов и методических приемов, составляющих содержание гимнастики, направлено именно на воздействие на развитие функциональных возможностей организма и связано с двигательными способностями человека. В результате гимнастика считается одним из ведущих видов деятельности для гармоничного развития учащихся. Широкий спектр средств и методов гимнастики подчеркивает доступность ее использования в любом возрасте и уровне физической подготовки.

Гимнастика оказывает огромное педагогическое воздействие на учащихся благодаря своим специфическим средствам и методам. Воспитанием многих важных морально-волевых качеств гимнастика обязана своими составляющими формированию представления о красоте движений, грации человеческого тела и мотивации к физическому самосовершенствованию, четкой организации деятельности и строгие требования к точности выполнения двигательных действий.

Следует отметить, что многие гимнастические мероприятия, представляющие собой взаимодействие различных искусственно созданных форм движения, служат для развития и совершенствования естественных жизненно необходимых двигательных навыков, необходимых в быту, трудовой и воинской деятельности. С помощью гимнастики формируют необходимые двигательные навыки, а также создают школу движения, развивают физические способности (гибкость, быстроту, выносливость, силу, ловкость), исправляют нарушения осанки, восстанавливают функциональные возможности двигательного аппарата после болезней и травмы.

Методические особенности гимнастики говорят о ее большом влиянии на гармоничное развитие личности.

Использование большого количества упражнений с различными формами движений. Занятия гимнастикой не ограничиваются сферой воздействия упражнений на организм, а тренируют огромное количество двигательных навыков.

Способность точно воздействовать на отдельные звенья двигательного аппарата и систем организма. С помощью гимнастических упражнений можно развить определенные физические качества, улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Умение точно регулировать нагрузку и строго регулировать процесс обучения. Используя методические приемы, можно изменять нагрузку в широком диапазоне. Дозирование осуществляется путем изменения темпа и объема движений, использования отягощений, изменения условий и последовательности упражнений, увеличения и уменьшения количества повторений. Регулирование нагрузки создает условия для применения индивидуального подхода к каждому студенту.

Возможность использовать одни и те же упражнения для разных целей. Для этого используется несколько методологических подходов.

Способность целенаправленно воздействовать на эстетическое воспитание. Совершенствование формы движений, отличающихся красотой и грацией тела, пластичностью и выразительностью, умением приспособлять движения к ритму музыкального сопровождения формируют эстетические вкусы учащихся.

Составление плана тренировки на основе теоретического материала является самым лучшим методом для решения задачи эффективной гимнастической тренировки.

Для правильной оздоровительной гимнастики необходимо иметь должное материально-техническое обеспечение, чтобы использовать различные подходы к выполнению простых упражнений. Например, гантели, мячи, обручи, скакалки, эспандеры, на гимнастических скамьях.

Эффективным средством также могут стать и утренние гимнастические упражнения. Особенностью таких упражнений является музыкальное сопровождение с элементами танца. Эмоциональная составляющая этого упражнения наглядно показывала хорошее настроение, с которым люди хотят тренироваться или тренироваться.

На данный момент исследования гимнастических упражнений имеются в достаточном количестве, что позволяет уверенно говорить о пользе гимнастики. У нас есть результаты первичного и промежуточного обследования, это лишь субъективные показатели функционального состояния, но даже это позволяет делать итоговые выводы.

Из полученных данных обследования можно констатировать, что при таких тренировочных нагрузках занимающиеся вполне успевают восстановиться, повышается успеваемость в школе и университете, эмоциональный фон положительный.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, что гимнастика в нашей стране является одним из доступных средств физического воспитания и ее значение в рамках физического воспитания и оздоровления подрастающего поколения очень велико. Без должного развития физической культуры среди населения, остальные сферы жизни утрачивают свою важность, поэтому необходимо пристально следить за новыми методиками физических упражнений.

Направление, в котором пойдет развитие России, будет зависеть не только от успеха социально-экономических реформ, но и от готовности молодых россиян активно участвовать в них. В настоящее время наблюдается успешное развитие социальной работы с молодежью.

Литература

1. Менхин Ю. В., Менхин А. В. М 50 Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура / В.А. Епифанов. - М.: Медицина, 2017. - 938 с.
3. Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья: Программа оздоровления школьников. 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2019. – 208 с
4. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье / А.П. Лаптев. - М.: Медицина, 2016. - 160 с.
5. Морозова Т.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды // Педагогика. - 2019. - № 5. – С.4-8.
6. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности.– Воронеж: НПО «МОДЕК», 2019. – 640с.
7. Мирошник Д. Ю. Тарасов П. В., «Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие»: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2022. – 60 с.
8. Тарасов П. В. Здоровье сберегающее образовательное пространство: «Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре». Журнал: современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия «Гуманитарные науки». 2022. - №3.

@ Иванников А.И., Тарасов П.В., Мирошин Д.Ю., Чеботова Е.В., Куценко М.А., Джавахов А.В.

УДК 004

Кади́ров На́згат На́зирович

Доцент

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

MichelsonK@mail.ru**Ахмаду́ллина Э́льмира Тимербу́латовна**

Кандидат биологических наук, доцент

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

elmirakbn@rambler.ru

РОЛЬ СПЕЦИАЛЬНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КОНДИЦИЙ У ДЕВУШЕК- СТУДЕНТОК БАШГАУ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы значения общеразвивающих упражнений по гиревому фитнесу, анализ применения их на занятиях, полезные факторы упражнений с гирями малых весов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся и методика самостоятельных занятий. Раскрываются процессы академических занятий по физической культуре, выделяются наиболее оптимальные группы упражнений, влияющие на разные группы мышц и их эффективность. Поэтапно фитнес комплексы позволяют совершенствовать технологию формирования физических кондиций у девушек. Эффективность упражнений не содержит возрастных ограничений, доступны всем.

Ключевые слова: гиревой спорт, элективная дисциплина, физические кондиции, инновационный аспект, гиподинамия, мышечный корсет, магнезия.

Kadirov Nazgat Nazirovich

Bashkir State Agrarian University, Ufa

MichelsonK@mail.ru**Akhmadullina Elmira Timerbulatovna**

Bashkir State Agrarian University, Ufa

elmirakbn@rambler.ru

THE ROLE OF SPECIAL AUXILIARY EXERCISES FOR THE FORMATION OF PHYSICAL CONDITIONS IN BASHGAU GIRLS STUDENTS

Abstract: This article discusses the importance of general development exercises in kettlebell fitness, the analysis of their application in the classroom, the useful factors of exercises with weights of small weights, taking into account the individual characteristics of those involved and the methodology of

independent studies. The processes of academic physical education classes are revealed, the most optimal groups of exercises that affect different muscle groups and their effectiveness are highlighted. Gradually fitness complexes allow to improve the technology of formation of physical conditions in girls. The effectiveness of exercises has no age restrictions, available to everyone.

Keywords: kettlebell lifting, elective discipline, physical condition, innovative aspect, physical inactivity, muscular corset, magnesias.

Тело человека построено из огромного количества мышц, которые осуществляют самые разнообразные функции: совершает произвольные движения, дышит, поглощает пищу, осуществляет выделение отработанных веществ; поддерживает определенное положение тела. Мускулами пронизаны буквально все внутренние органы, не считая костей, нервной и жировой ткани. Они присутствуют изнутри кровеносных сосудов – регулируют их просвет и кровяное давление. С их поддержкой внутренние органы поддерживаются в конкретном положении, собственно, что мешает их опусканию, смещению или же выпадению. Благодаря самым простым видам – гиревой фитнес позволяет эффективно решать вышеперечисленные проблемы. Главное – этот вид в США возведен в ранг национальной программы оздоровления нации, а ведь гиревой спорт, упражнение с гирями имеет российские корни! На сегодняшний день в этом вопросе мы намного опережаем США [1].

Постепенно система гиревого фитнеса становится необходимым способом решения наболевших вопросов. Она является основным средством двигательной активности занимающихся. К сожалению, недостаток научно обоснованной методической литературы создает немалые трудности при проведении занятий элективной дисциплиной в процессе проведения академических занятий в условиях ВУЗа [2].

Цель исследования – выяснение влияния гиревого фитнеса на формирование физических кондиций у девушек, как одного из факторов борьбы против гиподинамии.

Рассмотрим направление развития гиревого спорта на примере «Элективной дисциплины по физиологической культуре и спорту. Гиревой спорт». Первое направление – физическое совершенствование соревновательного характера. Второе направление – оздоровительное, что близко по духу студентам ставящим задачу укрепления и развития физических кондиций. Гиревой фитнес – это ансамбль упражнений, производимых циклично, большей частью в аэробном режиме, нацеленных на проработку мышечных групп организма. Некоторые упражнения с гирей уникальны и не могут быть воспроизведены в других видах спорта. Как и во всяком фитнес направлении, занятия с гирей обязаны быть систематизированы и распланированы, в зависимости

от важной цели основывается программа занятий. Повторяющийся тренинг разрешает действенно сжигать подкожный жир, наращивать активные способности организма, и как последствие, приводить в тонус мышечную систему. Для действенного сжигания подкожного жира тренировочную нагрузку надо выбрать этим образом, дабы работа выполнялась на необходимом пульсе [2].

Гиря - универсальный спортивный снаряд, который разрешает прорабатывать в одно и тоже время всевозможные группы мускул. Это достигается методом верного подбора упражнений, сборкой отдельных упражнений в связке. В период 18-20 лет происходит интенсивное развитие женского организма. Это проявляется в быстром росте тела и укрепления опорно-двигательного аппарата, наращивание мышечной массы, изменениях в нервной и эндокринных системах, в половом созревании. В этот период возможности ССС не всегда «пспевают» за интенсивным развитием организма, и чрезмерные нагрузки могут привести к преждевременной остановке роста и развития. В исходном рубеже подготовки нужно составление массивного мышечного корсета, создание базы для улучшения силовых упражнений, которые не обязаны быть нацелены на наибольшие нагрузки, ибо особенности силовых занятий для молодых женщин и дам, связаны с физическими особенностями организма. Работа с облегченными гирями содействует оздоровлению ССС, а наклоны с активным выпрямлением тела отлично «прокачивают» в тазовом отделе и вокруг позвоночника, собственно, что закрепляет не лишь только позвоночник, но и внутренние органы, функционирование коих располагается в прямой зависимости от состояния позвоночника.

Ключевое на упражнениях в данном возрасте – составление массивного мышечного корсета, защищающего и поддерживающего тело и внутренние органы, создание базы для последующих силовых нагрузок. Силовые упражнения ни в коем случае не нацелены на становление наибольшей и высокоскоростной силы. Углубленным занятиям силовыми упражнениями обязана предшествовать общефизическая подготовка. Занятия должны завершаться растяжкой мышц и суставов [3].

Методика и организация исследования. Контрольно-тестовые нормативы по элективной дисциплине для девушек I, II семестра – определяющие рост и развитие физической кондиции.

Максимальный балл– 25. Плотность занятий 75-80%.

Для экспериментальной проверки роста и развития физической кондиции девушек в гиревом фитнесе были выбраны две основные базовые группы первокурсников – факультеты пищевых технологий и природопользования и строительства факультеты в количестве 40 человек. Для дальнейшего исследования были определены 4 основные направления практического и теоретического характера. На базе

исследований определились изменения физического состояния девушек – студенток за I, II семестры. На начальном этапе I семестра проводился практический тест-допуск их состояние физической подготовленности. В завершающих этапах I, II семестров индивидуальные показатели выросли достаточно успешно, что доказывает рост физических и теоретических показаний за счёт правильной методики проведения занятий. На занятиях учитывались активность, посещаемость занятий, индивидуальные особенности занимающихся. Соблюдались дозировка упражнений, интервал отдыха между подходами и использование облегченных гирь 4-6-8 кг. Главное – без соблюдения основных правил техники безопасности в учебно-тренировочных занятиях не достичь желаемого результата. Один из компонентов данного условия, это постоянное использование магнезии при работе с гирями.

Таблица 1. Индивидуальное выполнение тестов по элективной дисциплине за I, II семестры

дисциплины за I, II семестры										
№	Тесты	I семестр				II семестр				Сумма баллов
		Контрольное время/баллы								
		1 5 4	2 5	3 6	Итого баллов	1 5	2 4	3 6	Итого баллов	
1.	Махи (имитация) облегченными гирями 4-6-8 кг по амплитуде – до уровня плеч.	3	4	5	12	3	4	6	13	25
2.	Выполнение комплексов упражнений с облегченными гирями 4-6-8 кг под музыкальное сопровождение	3	4	5	12	3	4	6	13	25
3.	Рывок облегченной гирей с полной амплитудой на технику	3	4	5	12	3	4	6	13	25
4.	Жонглирование облегченными гирями под музыкальное сопровождение	3	4	5	12	3	4	6	13	25

Результат исследования и их обсуждение. В результате исследования установлено, что два занятия по физической культуре элективного направления I, II семестра оказывают положительное влияние на общую физическую работоспособность и общую выносливость девушек, на что указывают итоговые показатели семестров. Для действенного решения задач физвоспитания, обучающимся нужно уделять больше на развитие аэробной выносливости, эластичности и координации перемещений. Гиревой фитнес для девушек показывает, что силовая тренировка, при учете физиологических особенностей женского организма, способствует улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, улучшает фигуру. Правильно организованные занятия по развитию силы плодотворно влияют на здоровье и физическое развитие женского организма. Необходимо учитывать возрастные и половые особенности

занимающихся силовыми упражнениями для укрепления здоровья и профессионально-прикладной подготовки [4].

Вывод. Этим образом, приобретенные опытным путем данные дают возможность говорить о том, собственно, что рассмотренные способы и способы гиревого спорта возможно применить для действенного целенаправленного становления телесных свойств, а еще влияния на характеристики физиологического становления и функционально состояния систем организма молодых женщин–студенток. Главное – данные средства можно применять как отдельно, так и в комплексе, что зависит от формы и методики проведения занятия физическими упражнениями и от поставленных в ней задач. Инновационным направлением увеличения производительности академических занятий физкультурой в институте считается улучшение средств физвоспитания методом включения в программу гиревого спорта. Основная задача гиревого фитнеса – физическое развитие личности. Этот фактор должен определяться как национальное достояние конкретной страны!

Литература

1. Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т. Гиревой фитнес с облегченными гирями для девушек. Часть III : учебно-методическое указание // Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина // - Уфа: Башкирский ГАУ. - 2022. – 92 с.
2. Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т. Основы силовой подготовки девушек – студенток I курса в условиях ВУЗа: учебно-методическое указание // Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина // - Уфа: Башкирский ГАУ. - 2018. – 112 с.
3. Симень В. П. Гиревой спорт: основы методики обучения и тренировки / В. П. Симень // учебное пособие. – Чебоксары: издательство Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. - 2016. – 213 с.
4. Цацулин П. Гиревой тренинг. Уникальная методика фитнес тренировки с гирями / П. Цацулин // – СПб. - 2016. – 176 с.

*@Иванников А.И., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Чеботова Е.В.,
Куценко М.А., Джавахов А.В.*

УДК 796.01+796.8

Кадиров Назгат Назирович

Доцент

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

MichelsonK@mail.ru**Ахмадуллина Эльмира Тимербулатовна**

Кандидат биологических наук, доцент

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

elmirakbn@rambler.ru**Дашкин Асхат Хасанович**

Доцент

Башкирский государственный аграрный университет, Уфа

askhat.dashkin@mail.ru

**МЕТОДИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ
«ГИРЕВОЙ ФИТНЕС С ОБЛЕГЧЕННЫМИ ГИРЯМИ ДЛЯ
ДЕВУШЕК. ЧАСТЬ III»**

Аннотация. Данное учебное пособие разработано для девушек-студенток III курсов. Новая программа формирует физические кондиции у занимающихся на занятиях, учит их базовым умениям самостоятельных занятий. Содержание учебного пособия охватывает разделы обучения, закрепления и совершенствования фитнес комплексов с облегченными гирями. Определена роль и значение гиревого фитнеса, влияние комплексов на женский организм. Используются достаточно разноплановых, эффективных методов и средств усвоения гиревого фитнеса на мышечную систему. Доказана доступность упражнений для любого возраста. В учебном пособии использованы основные педагогические принципы усвоения тем на занятиях. Программа гиревого фитнеса имеет физкультурно-оздоровительную направленность и предполагает постоянный процесс совершенствования. Данное пособие решает задачу гиревого фитнеса – физическое развитие личности. Этот фактор является как одно из направлений оздоровления нации!

Ключевые слова: гиревой фитнес, Павел Цацулин, физическая кондиция, облегченные гири, жонглирование с гирями, специально-вспомогательные упражнения, гиподинамия и ожирение, программа оздоровления.

Kadirov Nazgat Nazirovich

Bashkir State Agrarian University, Ufa

MichelsonK@mail.ru**Akhmadullina Elmira Timerbulatovna**

Bashkir State Agrarian University, Ufa

METHODICAL ANALYSIS OF THE TEXTBOOK "KETTLEBELL FITNESS WITH LIGHTWEIGHT KETTLEBELLS FOR GIRLS. PART III"

Abstract: This textbook is designed for female students of the III courses. The new program forms the physical condition of the students in the classroom, teaches them the basic skills of independent study. The content of the textbook covers the sections of training, fixing and improving fitness complexes with lightweight weights. The role and importance of kettlebell fitness, the influence of complexes on the female body are determined. Quite diverse, effective methods and means of assimilation of kettlebell fitness on the muscular system have been used. The availability of exercises for any age has been proven. The textbook uses the basic pedagogical principles of mastering topics in the classroom. The kettlebell fitness program has a fitness and wellness orientation and involves a constant process of improvement. This manual solves the problem of kettlebell fitness – physical development of personality. This factor is one of the directions of the nation's recovery!

Keywords: гиревой фитнес, Павел Цацулин, физическая кондиция, облегченные гири, жонглирование с гирями, специально-вспомогательные упражнения, гиподинамия и ожирение, программа оздоровления.

Введение. Гиревой фитнес с облегченными гирями – это направление, которое можно сформулировать как комплексы упражнений, выполняемых циклично, преимущественно в аэробном режиме, направленных на проработку мышечных групп организма, некоторые произведены в других видах спорта. Впервые проблему гиревого фитнеса затронул Павел Цацулин (1989 г.) проживающий в США [1]. Он является родоначальником этого направления. Именно он, наш бывший соотечественник, популяризировал гиревой фитнес в Америке. Сейчас практически вся страна занимается этим видом.

Он привез в Америку традиционный русский метод и развивает фитнес направление, является автором оригинального курса методических рекомендаций по гиревому фитнесу с облегченными гирями, особенно для женщин. В своей методике автор показывает основательность системы упражнений с облегченными гирями, укрепляющих мышцы пальцев и кистей рук, позвоночника, шеи, предплечья, икр и ступней, а также всестороннего развития суставов. В отличие от методики П. Цацулина учебное пособие авторов Н.Н. Кадилова, Э.Т. Ахмадуллиной имеет более совершенную,

инновационную программу, рассчитанную на конкретный контингент студентов – девушек (18 – 24 лет) и издаётся впервые в России [2].

Цель исследования. Методический анализ учебного пособия о влиянии гиревого фитнеса на формирования физических кондиций у девушек, как одного из факторов борьбы против гиподинамии.

Методика и организация исследования. В разделе «Введение» подчеркивается исторический ракурс гиревого фитнеса, о его значении в повышении функциональных кондиции занимающихся. Учитывается возрастной аспект занимающихся. Самый оптимальный, здоровый студенческий возраст (18-24 лет). Указывается отличие соревновательных гирь от облегченных для занятий, правильный и эффективный подбор упражнениям.

В первом разделе «Гиревой фитнес для женщин» определена специфика занятий для данного контингента. Даны методические указания на разработку основных групп мышц. Раскрываются системность планированных занятий. Предлагаются оптимальные рекомендации эффективной тренировки. Избирательность подбора гирь – чугунный, резиново-пластиковый, антикоррозийный. Выложена таблица Критерия выбора гирь по весу и возрасту для решения практических задач. В разделе «Методика тренировок» фитнес программа содержит аэробно-анаэробные, силовые компоненты и упражнения на растяжку. Программа решает задачи конкретного характера элективной дисциплины, что позволяет составлять индивидуальный план занятий для девушек. Даются общие рекомендации по силовым тренировкам и базовые упражнения с облегченными гирями. Указываются преимущества и недостатки гиревого тренинга. Указан конкретный пример тренировочной программы – вес гирь, количество подходов, дозировка упражнений, интервал отдыха между подходами. Использованы различные методы усвоения упражнений, позволяющие функциональную систему организма работать слаженно. Отличаем удобность и эффективность облегченных гирь в использовании. Во всех пунктах учебного пособия красной линией идёт вопрос соблюдения техники безопасности при работе с тяжестями.

В разделе «Методические указания предупреждения возникновения технических ошибок в гиревом фитнесе» строится на основе принципов наглядности, последовательности и системности.

Исправления подразделяются:

1. Техническая ошибка.
2. Методические указания (рекомендации).
3. Выполнение контрольных упражнений.

Данная схема исправлений дается на выполнение комплексных упражнений.

Практические (групповые) занятия в V-VI семестрах имеют контрольно-тестовый норматив по гиревому фитнесу для определения

начального физического состояния девушек, роста и развития их физических кондиции.

В разделе «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» - гиревой фитнес составляет в V-VI семестрах по 28 занятий.

В подготовительной части занятия дается тематика бесед по гиревому фитнесу с облегченными гириями, общеразвивающие упражнения на группы мышц с эспандерами, гантелями и гириями 4, 6, 8, 10 кг. В основной части занятия разучиваются комплексы гиревого фитнеса с указаниями техники выполнения, количества подходов, дозировки, интервала отдыха между подходами, подбор гири с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. На каждое занятие даны наглядные рисунки выполнения упражнения. В разделе «Методические указания» даются методические указания по исправлению индивидуальных ошибок, соблюдению техники безопасности. С учетом индивидуальных особенностей в «Журнале здоровья студента» дается задание методического характера. В заключительной части занятия даются комплексы на растягивания, на восстановление мышц. Эти комплексы имеют вариативность. После занятия рекомендуется принять водную процедуру (душ). По завершению каждого семестра запланировано выполнение контрольно-зачетных требований.

В VI семестре, занятия №№11-28 рассчитаны на закрепление программы жонглирования. Спортивно-привлекательная программа обучения рассчитана дополнить яркость гиревому фитнесу. Основным элементом безопасности – жонглирование с облегченными гириями позволяет уменьшить травматизм на занятиях. При разучивании каждого элемента обязательно выполняются подводящие упражнения (специально-вспомогательные) для качественного усвоения материала. Эти упражнения выполняются в основной части занятия, перед главной темой. Выполнением контрольно-зачетных требований завершается учебный семестр.

Обязательное условие в жонглирование – соблюдение техники безопасности, правила страховки и самостраховки.

В разделе в «Глоссарий» даны краткие, лаконичные определения в содержании терминологии по гиревому фитнесу.

В разделе «Контрольные вопросы» рассматриваем теоретические материалы раздела элективной дисциплины. Программу учебного пособия завершает литературный список авторов использованных в данной работе. Даны материалы для закрепления пройденных тем, основы самостоятельных занятий, как источник сохранения библиографического материала по гиревому спорту в Республике Башкортостан [3].

Результат исследования и их обсуждение. Результаты исследования подтверждают, что элективные занятия по гиревому фитнесу своевременны, т.к. проблемы гиподинамии, ожирения охватывают людей разных возрастов. Учебное пособие авторов (Кадилова Н.Н., Ахмадуллиной Э.Т.) представляется как один из оптимальных вариантов решения данной проблемы. Использование

упражнений гиревого фитнеса показывает, что занятия, проводимые с учетом физиологических особенностей женского организма, способствуют улучшению здоровья, укрепляет мышцы и связки тазового дна, формирую красивую фигуру. Учебное пособие позволяет правильно организовать занятия, использовать новые методы и способы обучения и усвоения программы, применять технологию растяжек на мышцы суставов без ущерба организму, циклические упражнения позволяют восстановить дыхание, ритм работы сердца, регулирует давление. Системность, правильное использование методики на занятиях позволяют развивать навыки самостоятельности занимающихся. Основательный методический анализ, по разделам учебного пособия, показывает положительное воздействие гиревого фитнеса на организм. Здесь соблюдены все педагогические принцип обучения, закрепления и совершенствования комплексов. Гиревой фитнес – самый оптимальный, вид упражнений с облегченными гирями, позволяющий поддерживать физическую форму [4].

Вывод. Таким образом, разработана теоретическая база элективной программы по физической культуре. Данное учебное пособие, систематизировано и издано впервые в России. Поставленная цель занятий будет выполнена, если придерживаться программы обучения. Программа гиревого фитнеса рассчитана для студентов аграрных ВУЗов, имеет направление подготовки будущих специалистов АПК. Данное оздоровительное направление имеет огромную перспективу для женщин разных возрастов и определяется как национальная программа оздоровления в России.

Литература

- 1.Цацулин П. Гиревой тренинг. Уникальная методика фитнес тренировки с гирями / П. Цацулин // – СПб. - 2016. – 176 с.
- 2.Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т. Гиревой фитнес с облегченными гирями для девушек. Часть III : учебно-методическое указание // Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина // - Уфа: Башкирский ГАУ. - 2022. – 92 с.
- 3.Симень В. П. Гиревой спорт: основы методики обучения и тренировки / В. П. Симень // учебное пособие. – Чебоксары: издательство Чувашского государственного педагогического университета им. И. Я. Яковлева. - 2016. – 213 с.
- 4.Кадиров Н. Н., Ахмадуллина Э. Т. Основы силовой подготовки девушек – студенток I курса в условиях ВУЗа: учебно-методическое указание // Н. Н. Кадиров, Э. Т. Ахмадуллина // - Уфа: Башкирский ГАУ. - 2018. – 112 с.

@Кадиров Н.Н., Ахмадуллина Э.Т., Дашкин А.Х.

УДК 796.2

Карсека Лина Сергеевна

Старший преподаватель

ksl-lina@mail.ru**Сурков Александр Михайлович**

Кандидат педагогических наук, доцент

surkov.1954@bk.ru**Штукин Николай Николаевич**

Преподаватель

Московская государственная академия ветеринарной медицины и
биотехнологии имени им. К.И. Скрябина, Москваdomosed.avia@mail.ru

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЖОНГЛИРОВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУППАХ

Аннотация: в статье дается определение понятия жонглирования как многостороннего метода и средства развития двигательной активности, приводится описание воздействия жонглирования на организм обучающихся, на его физическую, психическую сферы, предлагаются рекомендации по использованию жонглирования на занятиях физической культуры и спорта.

Ключевые слова: жонглирование, физическая культура и спорт, физические качества, образовательные задачи, теннисный мяч, освоение техники.

Karseka Lina Sergeevna

Art. Rev

Moscow State Academy of veterinary
medicine and biotechnology -ksl-lina@mail.ru**Surkov Aleksandr Mihajlovich**

Candidate of pedagogical Sciences

Associate Professor

Moscow State Academy of veterinary
medicine and biotechnology -surkov.1954@bk.ru**Shtukin Nikolaj Nikolaevich**Rev Moscow State Academy of veterinary
medicine and biotechnology -Moscow State Academy of Veterinary Medicine and Biotechnology
named after V.I. K.I. Scriabin, Moscow

UTILIZATION OF JUGGLING IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT CLASSES FOR SPECIAL MEDICAL GROUPS

Abstract: The article defines juggling as a technique to facilitate and improve mobility that can be applied in physical education lessons. The article also summarizes the impact of juggling on the physical and mental state of a student. Approaches to apply juggling during the physical education and sport classes are discussed.

Keywords: juggling, physical education and sports, physical abilities, learning objectives, skill acquisition, tennis ball.

В условиях современной образовательной системы, общепринято установленной в высших учебных заведениях, реализуются многочисленные дисциплины, в том числе физическая культура и спорт, которая выступает неотъемлемым элементом в реализации здоровьесберегающих компетенций. Значимость занятий физической культуры и спорта обусловлена, прежде всего, необходимостью развития и поддержания должного уровня физической подготовленности обучающихся, их здоровья и оптимального физического состояния. В рамках рабочей программы данной дисциплины предусмотрено использование различных методик и средств при проведении занятий. Для решения образовательных и воспитательных задач их численность непрерывно пополняется новыми комплексными методами интеллектуального и физического развития обучающихся, одним из которых является жонглирование, относящееся к современным и увлекательным игровым техникам.

Жонглирование – одновременное умелое владение одним или более объектами, такими, как мячи, палки, булавы и другие различные предметы. В настоящее время это вид спорта с различными разновидностями (флейринг, воллейклуб, джогглинг и другие), а также это жанр циркового искусства.

Жонглирование успешно используется на уроках в школах, в спорте для совершенствования техники владения мячом. Как метод оздоровления и реабилитации его можно использовать в адаптивной физической культуре, на занятиях по физической культуре и спорту в специальной медицинской группе в ВУЗе.

Обоснование использования жонглирования как средства двигательной активности в специальной медицинской группе является целью данной написания работы.

Жонглирование имеет положительное воздействие на физическую, психическую, психологическую и интеллектуальную сферы деятельности.

Во-первых, данный метод во многом помогает развивать и поддерживать физические качества: координацию, скорость реакции,

моторику, силовую выносливость мышц рук и плечевого пояса. Также он улучшает осанку, формируя крепкий мышечный корсет. Более специфичное воздействие жонглирования – повышение чувства равновесия, ускоряет рефлекс, делает более скоординированную связь «глаз - рука».[1. 19с.]

Во-вторых, жонглирование, её тренировка, развивает и укрепляет периферическое зрение, снимает напряжение глаз, что особенно важно для студентов, использующих компьютерную технику при обучении.

В-третьих, жонглирование развивает умение одинаково владеть обеими руками, что способствует развитию ритмичной скоординированности движений между двумя частями тела и двумя полушариями головного мозга, что помогает развивать гармоничное физическое телосложение и стимулирует интеллектуальный и творческий процесс.

В-четвертых, осваивая принципы жонглирования, обучающиеся учатся распределять внимание между различными элементами, что способствует снятию умственного напряжения и спокойной концентрации внимания для достижения успеха. Оно является эффективным средством снятия стресса и психологического напряжения, способствует выработке серотонина – моноамина, один из основных нейромедиаторов.

В-пятых, жонглирование хорошее средство восстановления организма после травм. Оно благотворно сказывается на восстановлении двигательных функций рук и плечевого пояса. Его рекомендуют как метод мягкой и действенной реабилитации после переломов или других травм.

В-шестых, сам процесс освоения техники жонглирования является увлекательным, радостным и интересным. Обучающиеся, осваивая метод жонглирования, обнаруживают множество положительных моментов: собственного успеха, чувства победы и уверенности.

В-седьмых, жонглирование – один из видов деятельности, дающих специфическую возможность быстрого приобретения новых навыков. Это средство учит ставить цели; мысленно представлять результаты, изменять своё отношение к ошибкам и неудачам; обнаруживать в себе привычки и стереотипы, ограничивающие возможности и изменять их; сохранять спокойствие и уравновешенность.[1, 21 с.]

Указанные положительные воздействия жонглирования соответствуют задачам развития личности, развития физической подготовленности обучающихся, особенно для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В настоящее время число студентов, имеющих ограничение физической нагрузки, приближается к 25% от общего количества, обучающихся в ВУЗе.[2] Кроме того, за последние 2 года в результате пандемии усиливается тенденция снижения здоровья у поступающих в ВУЗы и обучающихся. По данным опроса студентов за время дистанционного обучения отмечены тенденции ухудшения зрения,

увеличения массы тела, ухудшения сна и повышения раздражительности.

В связи с этим, жонглирование, как средство формирования правильной осанки, снятия напряжения глаз и стресса и других положительных воздействий, может явиться приемлемым средством оздоровления и профилактики заболевания студентов. Поэтому в целях реализации образовательных, воспитательных, оздоровительных задач авторы статьи на основе приведенного обоснования рекомендуют включение жонглирования в программу дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

По существу, жонглирование может решать образовательные, межпредметные и личностные задачи, такие как, ознакомление и выполнение техники жонглирования одним или несколькими мячами; развитие таких физических качеств, как быстрота, ловкость и координация; развитие умения контролировать и оценивать собственные действия; воспитания нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также дисциплинированности и силы воли.[3] Сущность занятий жонглирования состоит в использовании серии самостоятельных упражнений в форме подбрасывания теннисных мячей. В таком виде жонглирование изучается обучающимися в нескольких приемах, к которым относятся:

- жонглирование теннисными мячами в количестве от одного до трех штук;
- жонглирование с отскоком одного или более мячей от стены/пола;
- передача нескольких мячей в парах.[4]

Вначале усваиваются фундаментальные основы выполнений этих упражнений, а затем навыки жонглирования закрепляются в различных играх, которые тесным образом связаны с передачей мяча.

Упражнение по жонглированию в специальной медицинской группе необходимо использовать во второй половине основной части занятия, начиная с 10 минут и, постепенно увеличивая до 20 минут, но не более, поскольку жонглирование требует высокой концентрации, подготовленных мышц ног, постоянно высоко поднятой головы, что требует дополнительной подготовки. Поэтому на занятиях использовать жонглирование необходимо дозированно.

Важно отметить, что мотивом использования жонглирования на занятиях в рамках включения его в программу обучения для студентов, имеющих отклонения в здоровье, является ознакомление и овладение элементами жонглирования для обретения опыта ощущения его благотворного влияния на организм. А дальше, обучающийся может применять элементы жонглирования в различных целях (расслабление и отвлечение, стремления успеха в этой деятельности, снятие глазного напряжения и т.д.).

Подводя итоги, можно заключить:

1. Жонглирование является приемлемым средством двигательной активности, которое может принести оздоровительный эффект, развить физические качества и благотворно воздействовать на психику занимающегося.

2. Включение в программу по физической культуре для специальной медицинской группы и использование её на занятиях актуально в нынешнее время – время новых технологий и специфических условий обучения студентов.

Литература

1. Гелб М.Дж., Бьюзен Т. Научитесь учиться или жонглировать /пер с англ., Худ. обл. М.В. Драко. - Мн.: ООО Попурри, 2000.- 176с. (Серия «Успех!»).

2. Карсека Л.С., Сурков А.М., Штукин Н.Н. Новый универсальный подход к методике занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группой / Карсека Л.С., Сурков А.М., Штукин Н.Н.// Культура физическая и здоровье. – 2019 - №3. (71),- С. 138-139

3. Сбитнева О.А. Значение двигательного-координационных способностей в оздоровительно-тренировочном процессе // Международный журнал гуманитарных и специальных наук, 2020. – С. 41-45

4. Светличная Н.Д. Коррекционно-педагогическое воздействие на сенсомоторное развитие детей с нарушениями интеллектуального развития // Academic research in educational sciences, 2022. – С. 379-386

@Карсека Л.С., Сурков А.М., Штукин Н.Н.

УДК 796.011.1

Канев Прокопий Николаевич,

Преподаватель

Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург

kanevxok@mail.ru

Канева Елена Владимировна,

Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург

[lena_aleksandrina@mail.ru](mailto:lana_aleksandrina@mail.ru)

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Результаты исследования положительно характеризуют отображение действий физической культуры и спорта в развитии личности в целом, однако при разработке режима нагрузок должны учитываться индивидуальные особенности организма каждой личности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физические качества, личность, здоровье, здоровый образ жизни, развитие.

Kanev Prokopy Nikolaevich,

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg

kanevxok@mail.ru

Kaneva Elena Vladimirovna,

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg

[lena_aleksandrina@mail.ru](mailto:lana_aleksandrina@mail.ru)

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN PERSONAL DEVELOPMENT

Abstract. Results of the study positively characterize the reflection of the actions of physical culture and sports in the development of personality generally however, when developing a load regimen, the individual characteristics of the body of each individual should be taken into account.

Keywords: physical culture, sport physical characteristics, personality, health, healthy lifestyle, development.

В наше время люди активно поддерживают позицию, при которой здоровый образ жизни в лице занятий физической культурой и спортом, являются одной из основ формирования человека. Двигательная деятельность как специфический вид деятельности способствует более успешной адаптации к окружающему миру и его постоянно меняющимся условиям.

Целью работы является: определение роли физической культуры и спорта в сохранении и укреплении здоровья человека при дозированных тренировках.

В личностном плане при освоении навыков физической культуры или спорта, человек периодически преодолевает свои страхи и сомнения, порождая и познавая собственные силы и возможности.

Физическая культура и спорт оказывают положительное влияние на формирование интеллектуальной, эмоционально-волевой составляющих личности, что помогает постепенному развитию психики и уравновешенности сторон здоровья организма. При этом происходит также грамотное распределение функций и сил между частями тела, мышечными тканями человека[3].

Физическая культура также оказывает оздоровительный и профилактический эффект. Именно поэтому её сопровождение по жизни человека так важно, ведь первостепенной задачей физической культуры является и будет являться всегда сохранение и укрепление личностного здоровья.



Рисунок 1- Факторы здоровья человека

Как видно из статистики, которая представлена на рисунке 1, 50% человеческого здоровья зависит от ведения здорового образа жизни и, несомненно, большую часть этих процентов составляет и двигательная способность, а также её поддержание.

Физическое воспитание не ограничивается решением задач физического развития. Оно выполняет и функции общества в областях морали, воспитания, этики, не имеет социальных, профессиональных, биологических, возрастных и географических границ.

Но адаптационные механизмы человека могут работать как в сторону повышения работоспособности (при наличии регулярных тренировок), так и в сторону дальнейшего её снижения (при отсутствии

необходимой двигательной активности). Поэтому человек при наблюдениях за своими системами организма должен иметь при себе чёткий и гармоничный оздоровительный план, в котором учтены все индивидуальные особенности, чтобы в будущем его тренировки давали положительный результат, а не обратный ему.

Важнейшая специфика физической культуры и спорта - создание двигательной активности в естественной доле и обеспечение на данной базе необходимой физической дееспособности[1,5].

Наши основные задачи:

- подбор сведений о людях, занимающихся физкультурой и спортом на постоянной основе;
- отслеживание закономерности улучшения или ухудшения состояния и психического равновесия людей при ежедневных тренировках;
- приведение факторов формирования личности при занятии физической культурой или спортом после проведённого исследования.

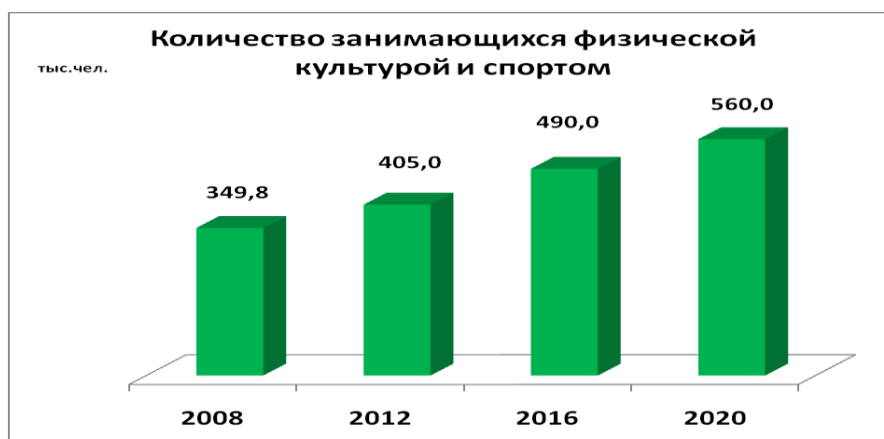


Рисунок 2- Статистика неизвестного автора в количестве человек, занимающихся физической культурой и спортом на территории РФ



Рисунок 3- Рост количества спортивных сооружений в России
периода с 2008 по 2020 г.

Общий эффект физической тренировки состоит в том, чтобы расходность энергии и её получение были уравновешены. Гармония между ними позволит восстановить баланс организма. Большое значение имеет также устойчивость человека к неблагоприятным условиям внешней среды. В результате повышения иммунитета возникает выносливость, стойкость и адаптация ко многим заболеваниям.

Здоровье – великая ценность, как всего общества, так и отдельно взятого человека, опора их благополучия. Внимание к своему самочувствию и состоянию, способность отследить и предотвратить нарушения в системе, намеренное концентрирование на поддержании здоровья – всё это является показателями общей культуры человека [4].

Регулярные, правильно поставленные тренировки, нормализуют обменные процессы, оздоравливают сердечно-сосудистую систему. Следовательно, физическая культура и спорт создают гармонию в организме человека, поддерживая контакт психической составляющей с физической и налаживая правильную работу между ними [3].

Установлено, что физическая культура и спорт при дозированном условии и при соблюдении всех индивидуальностей человеческого организма приводят к повышению работоспособности, овладение новыми навыками помогает в адаптации к внешним факторам. Происходит поиск гармонии между человеческим телом и духом, а также осуществление желания самореализации и самоутверждения в обществе на основе познания собственных возможностей.

В настоящее время ситуация складывается таким образом, что физические нагрузки человека сводятся к минимуму. Сидячий образ жизни, нехватка времени и переутомлённость вследствие загруженности не способствуют выработке полноценных физических качеств, а препятствуют этому [2]. Однако человек способен выбирать. Например, благодаря физической подготовке в учебных заведениях у учащихся появляется основа для формирования личностных свойств. Также постоянные занятия в определённое время приспособливают человека к правильному распределению собственных сил и ресурсов.

Заключение. Физическая культура и спорт – неотъемлемая часть нашей жизни, как с физической, так и с духовной точки зрения. Данная часть культуры позволяет нам сохранить своё здоровье, увидеть себя, раскрыть таланты и способности, которые в будущем принесут благо всему обществу. Таким образом, занимаясь физической культурой и спортом, мы продлеваем жизнь не только собственному здоровью, но и нашему культурному наследию.

Литература

1. Дудко А. В. Преодоление психоэмоционального напряжения физической культурой // Stud Net. – 2020. - №10 – С. 6
2. Канев П.Н. Формирование интереса к занятиям физической культурой у студентов УрГАУ на основе внедрения фитнес систем / П.Н. Канев, Л. А. Шинкарьук, Н. М. Каримов, Д. С. Сосновских [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 25. – EDN MUVRKX.
3. Рогов О. С. Проблемы и развитие физической культуры и спорта в вузах России /, Л. А. Шинкарьук, Н. М. Каримов [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 7. – EDN АНАТВС.
4. Сапаров Б. М. Средства физической культуры в совершенствовании организма и обеспечении его устойчивости к физическим и умственным нагрузкам /, Л. В. Быкова, О. С. Рогов [и др.] // Молодежь и наука. – 2019. – № 12. – С. 11. – EDN FEVEXF.
5. Чернышева И. В. Роль физкультуры в повседневной жизни человека// Успехи современного естествознания. – 2013. - №10 – С. 203-204.

@Канев П.Н., Канева Е.В.

УДК 636.082.232

Канев Прокопий Николаевич,

Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург
kanevxok@mail.ru

Канева Елена Владимировна,

Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург
lena_aleksandrina@mail.ru

СРАВНЕНИЕ КЛАССИЧЕСКОГО И ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА

Аннотация. В данной статье рассматривается сравнение пляжного волейбола и классического, так же в статье кратко рассказывается о истории волейбола и о его влияние на организм человека

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, площадка, мяч, игрок, игра

Kanev Prokopy Nikolaevich,

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg
kanevxok@mail.ru

Kaneva Elena Vladimirovna,

Ural State Agrarian University, Yekaterinburg
lena_aleksandrina@mail.ru

COMPARISON OF CLASSIC AND BEACH VOLLEYBALL

Annotation. This article discusses the comparison of beach volleyball and classic, also the article briefly talks about the history of volleyball and its impact on the human body

Keywords: physical education, volleyball, playground, ball, player, game

Волейбол - командная спортивная игра, в которой игроки разделены на две команды, которые разделяет сетка. Ударами рук отбивают мяч через сетку к противоположной команде так, чтобы мяч приземлился на поле противоположной команды, либо чтобы соперник допустил ошибку.[2]

История волейбола взяла начало в Соединённых Штатах Америки в тысяче девятьсот восемьдесят пятом г. Основателем этой игры был пастор Уильям Морган- преподаватель колледжа.

В соединённых штатах Америки в 1987 году разместили 1ые правила игры в волейбол: поле = 76 x 151 см, сетка = 19, мяч = 635—685 мм и m= 0,34 кг, кол-во людей на поле, не регулировались, так же как и прикосновение к мячу, балл считался лишь подачей своей команды, при провале можно было сделать повторную подачу, игра не заканчивалась до двадцать одного балла в партии. Какие-то из требований (правил)

актуальны и сегодня, они были сформированы в тысяча девятьсот пятнадцатом — тысяча девятьсот двадцать пятом гг. : с тысяча девятьсот семнадцатого г. Жребий на мяч(розыгрыш) останавливался на пятнадцати баллах, а h сетки стала 0,243 мм; в тысяча девятьсот восемнадцатом г. людей(игроков) стало — шестеро; с тысячи девятьсот двадцать второго г. было разрешено только 3 прикосновения к мячу; с тысяча девятьсот двадцать пятого г. правила не менялись.[3]

Польза волейбола: при частой игре в волейбол организм человека закаливается и улучшается выносливость, укрепляется ЧСС и налаживается кровообращение. Так же волейбол хорошо действует на работу органов дыхания. У волейболистов тренируются почти все мышцы, благодаря тому что нагрузка интенсивная и переменная, множество движений. Волейбол укрепляет ОДА, улучшает работоспособность суставов. Волейбол оказывает влияние в положительную сторону на ЦНС, настроение. [1]

Основная цель игры в волейбол – взять очко, закинув мяч другим игрокам или чтоб люди из другой команды допустили ошибку, за что можно получить балл.

Весь процесс игрового занятия названного волейболом состоит из 3-5 партий (до двадцати пяти баллов). Как заканчивается партия игроки меняются площадками. Три партии решают, кто поедет домой с кубком или медалью(в случае возникновения такой проблемы, как ничья в трёх-четырёх партиях проводится 5ая, которая ведётся до пятнадцати баллов).

Классический волейбол.

Характеристики волейбольной площадки:

Правила классического волейбола учитывают существование поля с некоторыми ограничениями. Нормы поля- 1800 × 900 см. Всю территорию, на которой осуществляется игра разграничивает специальное сооружение названное сеткой, h= 2430 мм - муж. команды, 2240 мм - жен.

Игра происходит на разных площадках, (существует определенная расстановка игроков, а также их перемещение по площадке). Зоны игроков: 1ая - подача мяча. Далее 5ая позиция, опережая игрока в среднем расположении – либеро. Данный участник команды находится в середине поля.

Мяч – трёх цветного дизайна, m 0,26–0,28 кг, d 6500–6700 мм. .

Сходства и различия: Основные моменты игры в пляжный волейбол аналогичны классическому волейболу: подача, прием, пас, доигровка. В отличии от классики в пляжке нельзя делать мягкую скидку или прием, т. е. скидка выполняется либо жёстким касанием согнутыми фалангами пальцев, либо кулачком, а верхний прием в основном выполняется скрещенными ладонями. Также верхний пас должен проходить без вращения мяча в воздухе, поэтому новички в основном принимают и дают

Литература

1. Аблеев, А. Ю. Обучение приёмам техники защиты в волейболе на занятиях по физической культуре и спорту. Практикум : учебное пособие / А. Ю. Аблеев. — Омск : СибАДИ, 2019. — 20 с.
2. Гаврилова, Л. Г. Методика обучения и совершенствования тактики защиты в волейболе : учебное пособие / Л. Г. Гаврилова. — Волгоград : ВГАФК, 2020. — 35 с.
3. Данилова Г. Р. Теория и практика волейбола: краткий курс : учебное пособие / Г. Р. Данилова, Е. В. Невмержицкая, И. Е. Коновалов [и др.]. — 2-е изд., стереотип. — Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2020. — 195 с.
4. Курочкина В. Ю. Волейбол : учебно-методическое пособие / составители В. Ю. Курочкина [и др.]. — Новосибирск : СГУПС, 2021. — 47 с.
5. Мартянова Л. Н. Базовые виды спорта. Волейбол : учебное пособие / составители Л. Н. Мартянова, О. В. Косенович. — Ижевск : Ижевская ГСХА, 2020. — 64 с.

@Канев П.Н., Канева Е.В.

УДК 796.344

Колбина Анастасия Юрьевна,
Кандидат технических наук, старший
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово
Жуков Евгений Николаевич
старший преподаватель
Кузбасская государственная сельскохозяйственная
академия, г. Кемерово

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ ИГРЫ В БАДМИНТОН

Аннотация. Проведен анализ характеристики игры в бадминтон для определения возможности увеличения качества движения, продуктивности игрового процесса. При проведении исследований на опытной группе игроков определены координационные и технические качества необходимые при игре в бадминтон.

Ключевые слова: Детерминирующие факторы, бадминтон, технические способности, результативность.

Kolbina Anastasia Yurievna
PhD, Senior
Kemerovo State University, Kemerovo
Zhukov Evgeny Nikolaevich
Senior Lecturer
Kuzbass State Agricultural
Academy, Kemerovo

FACTORS DETERMINING THE PERFORMANCE OF BADMINTON

Annotation. An analysis of the characteristics of the game of badminton was carried out to determine the possibility of increasing the quality of movement, the productivity of the game process. When conducting research on an experimental group of players, the coordinating and technical qualities necessary for playing badminton were determined.

Key words: Determining factors, badminton, technical abilities, performance.

Бадминтонный спорт характеризуется разнообразием действий небольшой продолжительности и высокой интенсивности, в сочетании с коротким временем отдыха. Количество различных ударов, используемых во время игры, может варьироваться в зависимости от продолжительности розыгрышей, позволяя тактически разнообразить схему [1]. Этот вид спорта требует специальной подготовки с точки зрения терпения, контроля и двигательных действий. Координационные факторы, такие как время,

реакция, перемещение и равновесие являются важными качествами в этом виде спорта [2].

Три самые популярные удары в бадминтоне - это смэш, высоко-далекий и укороченный. После изучения научной литературы относительно взаимосвязи различных факторов с результативностью игры в бадминтон, выявили закономерность координационных способностей и эффективности техники в отношении производительности игры в бадминтон [3].

Цель исследования: изучить взаимосвязи различных факторов с результативностью игры в бадминтон, выявили закономерность координационных способностей и эффективности техники в отношении производительности игры в бадминтон

Задачи исследования:

1. Изучить научную литературу относительно взаимосвязи различных факторов с результативностью игры в бадминтон, выявили закономерность координационных способностей и эффективности техники в отношении производительности игры в бадминтон.

2. Проанализировать научную литературу относительно взаимосвязи различных факторов с результативностью игры в бадминтон, выявили закономерность координационных способностей и эффективности техники в отношении производительности игры в бадминтон.

3. Разработать методические рекомендации по улучшению взаимосвязи различных факторов с результативностью игры в бадминтон, выявили закономерность координационных способностей и эффективности техники в отношении производительности игры в бадминтон.

Результаты исследования:

В исследовании участвовали 16 бадминтонистов в возрасте от 20 до 30 лет. Все игроки имеют продолжительный опыт выступления на региональных уровнях.

Критерии характеристик были выбраны из двух различных групп факторов (рис. 1).

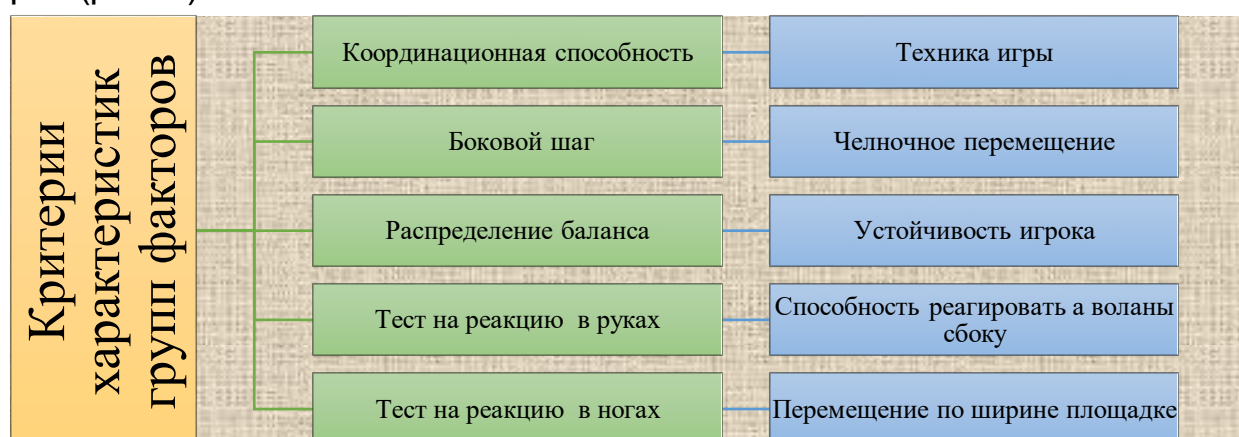


Рисунок 1 – Схема критериев характеристик групп факторов

Результативность игроков в бадминтоне оценивалась комиссией по десятибалльной системе. Система измерений проводилась тренерами во время проведения соревновательных игр, среднее значение, полученное

по итогу выставления оценок, рассматривалось как итоговая игровая работоспособность бадминтонистов [4].

Собранные данные были проанализированы как мера центральной тенденции и изменчивости, соответственно. Для установления связи был сформулирован коэффициент корреляции [5].

Отношения между выбранной координационной способностью параметры и эффективностью игры в бадминтон были представлены в таблице 1.

Таблица 1- Коэффициент корреляции между выбранными координатами параметры с эффективностью игры в бадминтон

Коэффициент корреляции между Параметры координационных способностей с эффективностью игрой в бадминтон (N = 16)	Коэффициент корреляция (r)	Значимость (P)
Прыжок с боковым шагом	0,499*	0,049
Распределение баланса	0.502*	0.047
Тест на реакцию в руках	0.562*	0.023
Тест на реакцию в ногах	0.619**	0.010

* Значимо на уровне 0,05.

** Значимо на уровне 0,01. Среднее значение результативности игры в бадминтон составила 6,33.

По результат, представленным в таблице 1 определено, что результативность игры в бадминтон была в значительной степени связаны с прыжком в сторону (уровень 0,049), динамическим равновесие (уровень 0,047), тест реакции рук (уровень 0,023), тест реакции ног (уровень 0,010).

В графическом изображении таблица 1 представлена на рисунке 2.

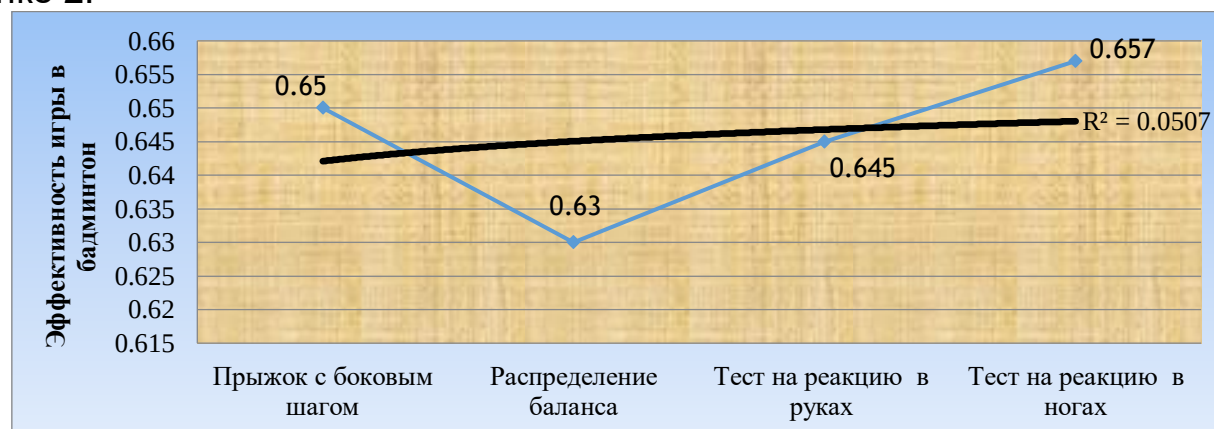


Рисунок 2 – Графическое представление коэффициента корреляции между выбранными параметрами координационных способностей в бадминтоне от эффективности игры

В таблице 2 представлена взаимосвязь между выбранными компонентами характеристики к технике бадминтона и эффективностью игры.

Таблица 2- Коэффициент корреляции между выбранным бадминтоном технические способности с эффективностью

Коэффициент корреляции между техникой в игре бадминтона с результатами игры (N=16)	Коэффициент корреляция (r)	Значимость (P)
Короткие розыгрыши	0,651*	0,006
Длительность подачи	0.628*	0.009
Атака справа	0.644*	0.007
Защита слева	0.657**	0.005

* Значимо на уровне 0,05.

** Значимо на уровне 0,01. Среднее значение результативности игры в бадминтон составила 6,33.

По результатам данных, представленных в таблице 2 определено, что результативность игры в бадминтон была в значительной степени связана с коротким розыгрышами (уровень 0,006), длительной подачей (уровень 0,009), атаки справа (уровень 0,007) и защиты слева (уровень 0,005).

Графическое изображение данных, показанных в таблице 2, изображены на рисунке 3.

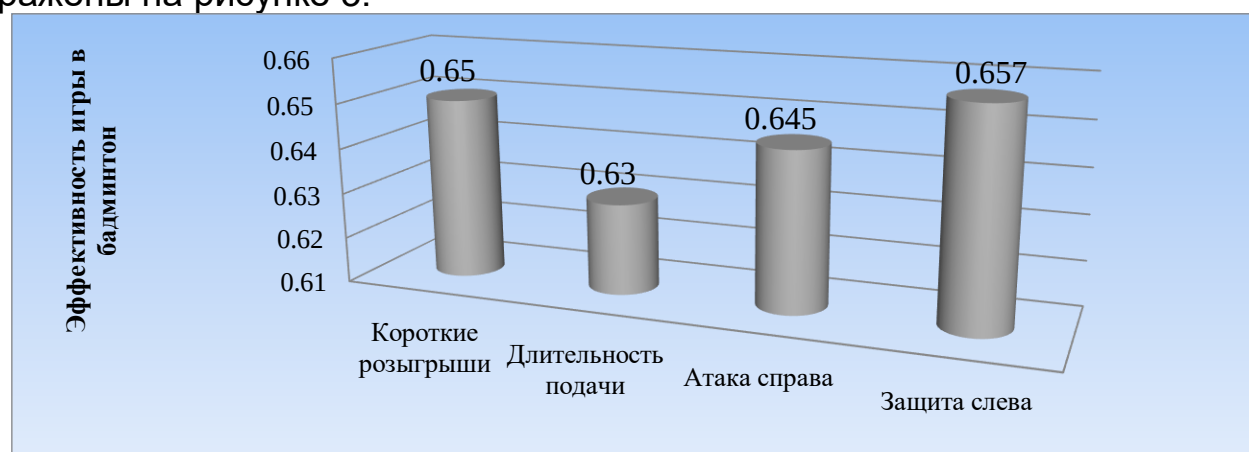


Рисунок 3- Графическое представление коэффициента корреляция между техникой бадминтона и эффективностью игры

Результаты настоящего исследования показали, что выбранные координационные и технические способности были значительно связаны с результативностью игры в бадминтон. На основании изучения научной литературы показали, что игра в бадминтон

меняется за последние два десятилетия [5].

Система анализа матчей показала, что игроки работают более интенсивно и преодолевая большее расстояние на корте. Бадминтон – это спорт, основанный на навыках, все зависит от техники, скорости принятия решений и разнообразной схемы игры [6].

Это непрерывный, разнонаправленный, многоплановый вид спорта. Время отдыха становится короче и длительное время розыгрыша является обычным явлением в современной игре в бадминтон. Количество ударов за розыгрыш указано значится в диапазоне от 6,6 до 12,7 за розыгрыш [7-9]. Тактика игры показывает, что сильный точный удар используется в тактических целях, либо, как тактика, выжидать неточность соперника, использовать выматывание противника, когда это необходимо [10].

Выводы:

В рамках проведения настоящего исследования были сделаны следующие выводы:

- 1) Результаты игры в бадминтон в значительной степени связаны с координационными способностями;
- 2) Отдельные координационные способности в этом исследовании прыжок в сторону, баланс, реакция рук, реакция ног, в значительной степени связано с производительностью игры в бадминтон.
- 3) Значительная взаимосвязь была обнаружена между эффективностью игры и переменной ударов в бадминтоне.

Литература:

1. Abian-vicen J, Castanedo A, Abian P, Sampedro J. Temporal and notational comparison of badminton matches between mens singles and womens singles. International Journal of Performance Analysis in Sport, 2013; 2:310-320.
2. Baljinder Singh Bal. Effects of 6-week plyometric training on Biochemical and physical fitness parameters of Indian jumpers, Journal of physical education and sports management. 2012; (3):35-40.
3. Cabello Maurique D, Gonzalez Badillo JJ. Analysis of ~ 22 ~ International Journal of Physical Education, Sports and Health characteristics of competitive badminton, British journal of sports medicine, 2003; 37:62-66.
4. Cabello D, Lees A. Temporal and physiological characteristics of elite womens and mens singles badminton. International Journal of Applied Sports Sciences. 2004, 16(2):1-12.
5. Chen HL, Chen TC. Temporal structure comparison of the new and conventional scoring systems for men's badminton singles in Taiwan. Journal of Exercise Science and Fitness. 2008; 6(1):34-43.
6. Faude O, Meyer T, Rosenberger F, Fries M, Huber G, Kindermann W. Physiological characteristics of badminton match play. European Journal of Applied Physiology. 2010; 100(4):479-485.

7. Michael Miller G. The effects of a 6-week plyometric training program on agility, Journal of sports science and medicine. 2012; 5:459-465.
 8. Ming CL, Keong CC, Ghosh A. Time motion and notational analysis of 21 point and 15 point badminton match play. International Journal of Sports Science and Engineering, 2008; 2(4):216-222.
 9. Roopchand-Martin, Lue chin. Effectiveness of plyometric training on anaerobic power and agility in Net ball players, West Indian medical Journal, 2010; 59(2):183.
 10. Salvi shah. Review of plyometric exercises. International journal of health sciences and research. 2012; 2(1):115- 126.
 11. Sankarmani B. Effectiveness of plyometric training on anaerobic power and muscle strength in female athletes Journal of sports science and medicine. 2009; (8):657- 662
- @Колбина А.Ю., Жуков Е.Н.

УДК 796.4:378(470)

Корниенко Екатерина Михайловна

Старший преподаватель

Панарин Александр Иванович

Кандидат педагогических наук, доцент

Ермоленко Станислав Анатольевич

Старший преподаватель

Белгородский государственный аграрный университет имени

В.Я. Горина, Белгород

kozirakat@mail.ru

ФИТНЕС ПРОГРАММЫ В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ ВУЗОВ РОССИИ

Аннотация. В данной статье автор рассматривает проблемы внедрения фитнеса в учебные заведения страны. Поднимает вопросы актуальности формирования здорового образа жизни среди студентов и общего приобщения к физическим занятиям в вузах.

Ключевые слова: спорт, фитнес, физическая культура, здоровый образ жизни, активность, учебные заведения, студенты.

Kornienko Ekaterina Mikhailovna

Senior Lecturer

Panarin Alexander Ivanovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Ermolenko Stanislav Anatolyevich

Senior Lecturer

Belgorod State University named after V.Ya. Gorin, Belgorod

kozirakat@mail.ru

FITNESS PROGRAMS IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION IN RUSSIA

Abstract. In this article the author examines the problems of the introduction of fitness in the educational institutions of the country. He raises questions of the relevance of forming a healthy lifestyle among students and the general involvement in physical activity in universities.

Key words: sport, fitness, physical education, healthy lifestyle, activity, educational institutions, students.

Общеизвестно, что спорт это движение, а движение это жизнь. Тем более, что на сегодняшний день подрастающее поколение предпочитает уделять физической активности больше времени, чем когда-либо прежде. Это проявляется в заполняемости спортивных комплексов, тренажерных и фитнес залов. Здоровый энергичный образ жизни, а также правильное

питание приобретают большую актуальность с каждым годом во всех регионах страны. Наблюдая подобную статистику, российская государственная политика выделила в число приоритетов развитие спорта высших достижений и массового физкультурного движения в одну из наиболее важных тем. «Развитие спорта высших достижений и массового физкультурного движения по праву считаются одними из важнейших приоритетов государственной политики», - цитата В.В. Путина, 12.08.2017 г. [1]

На наш взгляд внедрение в российские вузы фитнес-программ было бы приоритетным направлением в формировании и развитии интереса студентов к здоровому образу жизни и постоянным тренировкам. В Европе, например, фитнес-тесты уже внедрены во многие учебные заведения наряду с некоторыми национальными рекомендациями. Результаты фитнес-тестов для студентов, связанных со здоровьем, показывают, что показатели постепенно ухудшаются и сопровождаются растущим ожирением и низкой физической активностью.

Студентам учебных заведений приходится нелегко, когда речь идет о сохранении здоровья. Это и стресс от написания учебных работ, и плотное расписание. А также вновь обретенная независимость, которая может принимать нездоровые формы - вспомните планы питания «все, что можно съесть» и вечерние прогулки. К счастью, российские колледжи и университеты прилагают все усилия, чтобы помочь своим студентам прийти в форму и оставаться в ней. В этом руководстве содержится информация и советы по достижению и поддержанию хорошего здоровья и физической формы в вузах и после его окончания.

Сколько физических упражнений необходимо студентам?

Сбалансированная, здоровая физическая нагрузка для любого взрослого человека включает в себя два ключевых элемента: кардиоупражнения и силовые тренировки. И для многих регулярная растяжка является неотъемлемой частью их режима. Ниже приведены рекомендации о том, сколько физических упражнений необходимо студентам.

Рассмотрим несколько видов фитнес-тренировок, которые включены в занятия по физическому воспитанию в БГТУ им. В.Г. Шухова г. Белгород [2].

Кардио тренировка. Также известное как аэробные упражнения, это любой вид физической активности, который задействует большие группы мышц, например, мышцы ног, в повторяющемся режиме, что увеличивает частоту сердечных сокращений. Что это дает: Помимо многих других преимуществ, кардио тренировка укрепляет сердце и легкие, повышает метаболизм, помогает сбросить вес, увеличивает плотность костей, снижает усталость, помогает контролировать уровень сахара в крови и повышает уровень HDL (хорошего) холестерина. Она также улучшает

мышление и память, борется с депрессией и беспокойством и помогает лучше спать.

Примеры упражнений: к упражнениям умеренной интенсивности относятся бодрая ходьба (можно использовать беговую дорожку), низкоударная аэробика, танцы, парный теннис, аквааэробика и езда на велосипеде (со скоростью менее 10 миль в час). Занятия с высокой интенсивностью включают плавание кругами, бег или бег трусцой, одиночный теннис, пешие прогулки в гору (с весом) и езду на велосипеде (10 миль в час или быстрее).

Силовые тренировки. Занятия, которые увеличивают мышечную массу и силу, а также физическую выносливость и мощность. Также известны как тренировки на сопротивление, упражнения на выносливость и укрепление мышц. Что это дает: Основные преимущества: укрепление мышц, костей, сухожилий и связок; улучшение работы суставов; повышение метаболизма и сердечной деятельности; повышение уровня холестерина HDL (хорошего). Силовые тренировки также помогают снизить риск физических травм, контролировать вес и обострять мышление. Она также может уменьшить признаки и симптомы хронических заболеваний, таких как боли в спине, болезни сердца, диабет и даже депрессия.

Примеры упражнений: Упражнения на силовом тренажере и со свободным весом (с использованием штанги и гантелей), такие как жим от груди, разгибание ног, жим ногами и жим от плеч. Упражнения с лентой, в том числе обратные выпады, жимы от груди, боковые подъемы и подъемы бедер. Упражнения без оборудования, такие как отжимания, брюшные кранчи, выпады, приседания, планки и разгибания спины.

Конечно, фитнес как вид спорта наиболее актуален для девушек. Идея поддержания себя в форме и здоровья очень привлекает людей, желающих заниматься спортом. Благодаря фитнесу можно не только привести себя в форму, но и сделать свое тело менее восприимчивым к травмам и усталости. Важной частью спорта является знание своих пределов и своих слабостей; нет ничего постыдного в том, чтобы сказать, что хватит. Многие профессиональные спортсмены забывают об этом и дорого за это платят [2].

Фитнес также учит людей узнавать не только о других культурах, но и о верованиях и ориентации других людей, а также об их правах придерживаться их, это также изучается на большинстве спортивных курсов в университете. Фитнес в университете даст возможность познакомиться с новыми людьми и открыть в себе новые таланты. Многие студенты говорят, что они больше учатся у своих товарищей по команде, чем у любого другого человека. Большинство российских университетов участвуют в спортивных соревнованиях друг с другом.

Принимая во внимание слова президента, Совет по развитию физической культуры и спорта регулярно проводит совещания по

вопросам обеспечения взаимодействия вузов и органов государственной власти. Он собирается несколько раз в год, и каждый раз имеет якорную тему для обсуждения. В октябре 2021 года прошло очередное заседание в Екатеринбурге в рамках форума «Россия – спортивная держава». Главной темой октябрьского совета стало обсуждение стратегии развития физкультуры и спорта в вузах страны.

Да и сами студенты, также нуждаются в информации о спортивных сооружениях, клубах и секциях, спортивных методиках и инвентаре, которые необходимы им для того, чтобы заниматься физическими упражнениями и спортом. Не нужно забывать и о славном спортивном прошлом, о героях российского и советского спорта, информация о которых необходима гражданскому обществу для достойного воспитания подрастающего поколения. Создание столь емкой по задачам и возможностям цифровой платформы, которая смогла бы обеспечить достойную информационную поддержку и активных граждан, и специализированных организаций, а также позволила бы на необходимом качественном уровне решать массу прикладных информационных и не только задач, требует нестандартных методов и нетрадиционных подходов.

«Увы, но никакой реакции со стороны Минспорта РФ, ОКР или Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта нет. Также молчит и спортивная Наука. Создается впечатление, что везде сидят «гении» и они все знают», - заявляет пресс-служба форума «Россия – спортивная держава», Е. Данилина [3].

26 августа 2022 года в рамках форума прошел нетворкинг Совета при Президенте РФ по развитию физической культуры и спорта в вузах «Лучшие практики по популяризации массового спорта». Основными вопросами для обсуждения стали:

- Как сделать занятия спортом модными для всех целевых аудиторий;
- Как в рамках федерального проекта «Спорт – норма жизни» повысить мотивацию граждан к занятиям спортом;
- Как выстроить коммуникационную стратегию по популяризации развития массового спорта для различных сегментов целевых аудиторий.

В рамках деловой программы обсуждались предложения граждан по развитию массового спорта среди студентов. Большая часть из них реализуется в рамках федеральной программы «Спорт – норма жизни», основной целью которой является популяризация здорового образа жизни и стимулирование подрастающего поколения к занятиям различными видами спорта [3].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что внедрение фитнес-программ в учебные заведения страны станет актуальной вехой для популяризации ЗОЖ и спорта среди студентов.

Литература:

1. Стенограмма заседания Совета по развитию физической культуры и спорта. – Режим доступа: <http://prezident.org/tekst/stenogramma-zasedaniya-soveta-po-razvitiyu-fizicheskoy-kultury-i-sporta-26-04-2022.html>. (дата обращения: 07.10.2022)
2. Интернет-газета «Российский стадион». – Режим доступа: <https://stadium.ru/reportsandcomments/experts/21600?P=first>. – №1, 4, 8, 9 (2022 г.).
3. Программа «Новости». – Видеообращение. Владимир Путин провел заседание Совета по развитию физической культуры и спорта. – Режим обращения: https://www.1tv.ru/news/2022-04-26/427428-vladimir_putin_provel_zasedanie_soveta_po_razvitiyu_fizicheskoy_kultury_i_sporta (дата обращения: 07.10.2022)
4. Физкультурно-оздоровительная работа и технологии развития физической культуры. – Подготовлена под редакцией к.пнд.н., доцента А.И. Панарина, ст. преподавателя Л.В. Герей / Белгородский ГАУ. – Белгород: Изд-во Белгородский ГАУ, 2021. – 181 с.
@ Корниенко Е.М., Панарин А.И., Ермоленко С.А.

УДК 796.012.38

Клименко Андрей Александрович

Кандидат педагогических наук, доцент,
Кубанский государственный аграрный университет
имени И. Т. Трубилина, Краснодар
klimenkoa71@mail.ru

**ПРОБЛЕМЫ САМООРГАНИЗАЦИИ СЛОЖНЫХ СИСТЕМ, ПРИ
ВЗАИМОДЕЙСТВИИ КОМПОНЕНТОВ БИНАРНЫХ ОППОЗИЦИЙ В
ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА, ОРГАНИЗУЕМЫХ С УЧАСТИЕМ
СИММЕТРИИ.**

Аннотация. Рассматриваются общие проблемы самоорганизации сложных систем, сущность единства и борьбы противоположностей и их отражение при взаимодействии компонентов бинарных оппозиций в организме человека, организуемых с участием симметрии. Выявляется необходимость изучения и регулирования симметрии и ее противоположностей в бинарном взаимодействии как основы самоорганизации и оптимальной самореализации системы, при стремлении к устойчивости и недопущением атрофии ее элементов для обеспечения единства и качественного многообразия входящих в систему составных частей и элементов с целью последующего педагогического управления.

Ключевые слова: самоорганизация, бинарные оппозиции, симметрия, асимметрия.

Klimenko Andrey Alexandrovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,
Kuban State Agrarian University
named after I. T. Trubilin, Krasnodar
klimenkoa71@mail.ru

**PROBLEMS OF SELF-ORGANIZATION OF COMPLEX SYSTEMS IN
THE INTERACTION OF COMPONENTS OF BINARY OPPOSITIONS IN
THE HUMAN BODY, ORGANIZED WITH THE PARTICIPATION OF
SYMMETRY.**

Abstract. The general problems of self-organization of complex systems, the essence of unity and struggle of opposites and their reflection in the interaction of components of binary oppositions in the human body, organized with the participation of symmetry, are considered. The necessity of studying and regulating symmetry and its opposites in binary interaction is revealed as the basis of self-organization and optimal self-realization of the system, while striving for stability and preventing atrophy of its elements to ensure the unity

and qualitative diversity of the constituent parts and elements included in the system for the purpose of subsequent pedagogical management.

Keywords: self-organization, binary oppositions, symmetry, asymmetry.

Объяснение сложных процессов происходящих в организме человека, понятие человека как феномена и как субъекта собственного преобразования, закономерностей адаптации организма к внешнесредовому воздействию может быть обеспечено только в случае рассмотрения его (человека) как целостной и многокомпонентной системы. Особенно это важно в процессе оценки организма спортсменов, ибо адаптационные процессы здесь происходят на пределе доступных объемов и интенсивности внешнего воздействия, а это приводит к приближению максимально возможных границ развития определенных (обеспечивающих успех в виде спорта) качеств и свойств личности.

В этой связи представляется необходимым рассмотреть общие проблемы самоорганизации сложных систем, сущность единства и борьбы противоположностей и их отражение при взаимодействии компонентов бинарных оппозиций в организме человека, организуемых с участием симметрии.

Самоорганизация представляет собой спонтанное возникновение упорядоченного состояния либо поведения в сложных открытых системах, либо процесс упорядочения элементов одного уровня в системе за счёт внутренних факторов. Из этого следует, что:

- 1) самоорганизация происходит в сложных и открытых системах;
- 2) отличается наличием в начале развития неупорядоченным состоянием;
- 3) неупорядоченное состояние впоследствии переходит в упорядоченное, на основании внутренних факторов;
- 4) внешние факторы при самоорганизации системы могут выступать и в качестве ресурса, и в качестве риска.

Самоорганизация живых систем приводит к оптимальной самореализации в конкретных функциях и формах, так как она (самоорганизация) возможна только при высокой (максимальной) реализации внутренних возможностей организма и при необходимости их развития в конкретной функции; адекватном учете и использовании факторов внешней среды; формировании соответствующих внешних условий адекватных для реализации внутренней возможности; адаптации к среде или адаптации среды человеком в зависимости от возможностей и потребностей.

Результатом самоорганизации и оптимальной самореализации является достижение рассматриваемой оппозицией следующего качественного уровня, что требует понимания исходного и искомого уровня изучаемого признака, имеет необходимость определения характеристик системы, тип доминирующего в оппозиции,

внутреннего фактора, особенности процесса взаимодействия противоборствующих компонентов бинарной оппозиции.

Являясь открытой, система принимает информацию о динамике внешних условий, поступающих в систему извне, и реагирует на нее изменениями или флуктуациями внутренних факторов, что проявляется в дезорганизации системы, увеличению энтропии, а затем по принципу суперкомпенсации происходит перестройка системы обеспечивающее ее переход на уровень сохранения устойчивости. Учитывая результаты исследований К. Д. Чермита, доказавшего характерное проявление симметрии как состояния устойчивости и ее постоянное противоречие с состояниями компонентов бинарных оппозиций, связанных с проявлением неустойчивости, перестройка (самоорганизации) бинарных систем «симметрия-асимметрия» и «симметрия-дисимметрия» в состоянии объяснить внутренние процессы адаптации человека к новым условиям, объяснить пути и способы регулирования внутренней энтропии, взаимные переходы признаков симметрии и его противоположностей, так как «между случайностью, вероятностью, энтропией, информацией и организацией функционирования системы существует глубокая внутренняя связь» [1].

В теории самоорганизации систем доказанным является факт медленного количественное накопление изменений до определенного, вероятнее всего генетически запрограммированного предела состояния неустойчивости. С точки зрения изучаемых бинарных оппозиций следует допустить тогда, что симметрия и отклонения от симметрии имеют допустимые значения флуктуации, уровень которых следует определить. Следует выяснить и факторы, влияющие на динамику изменений и адаптации с целью последующего педагогического управления ими.

Саморазвитие выступает как важное свойств материальных структур и важный способ их реализации в процессе функционирования. Характер функционирования определяет структурное построение и организацию системы, но в свою очередь и структура, в порядке обратной связи влияет на характер функционирования систем.

Эта взаимосвязь между структурой и функцией, объясняет тот факт, что материальные структуры, обладающие способностью к интенсивному саморазвитию и самоизменению, способны лучше самореализоваться, а именно этот фактор определяет возможности более высоких спортивных достижений. На этой основе возможно построение систем отбора наиболее одаренных детей для занятий определенными видами спортивных дисциплин, и рациональное построение системы их подготовки. Последнее заключение следует из доказанного рядом ученых факта о том, что именно функция творит орган. Закон функционирования определяет организацию структуру и чем

«выше уровень организации, тем сильнее зависимость структуры от функции»[2].

Предыдущее заявление подтверждается в исследовании Муртузамиева М.М. который доказывает этот тезис, в обратном порядке констатируя, что «элементы не обращенные функционально (информационно), подлежат исчезновению, то есть атрофируются» [3].

Самосохранение материальных структур обеспечивается устойчивостью, которое в свою очередь является следствием симметрии. Однако, устойчивость системы или его симметричное состояние не позволяет ей обогащаться функционально и только в нестабильной системе могут иметь место уникальные события, появление новых, более совершенных форм организации. Любая оптимальная организация должна сводиться к компромиссу между максимальным разнообразием и максимальной избыточностью.

Таким образом, появляется необходимость изучения и регулирования симметрии и ее противоположностей в бинарном взаимодействии как основы самоорганизация и оптимальной самореализации системы и регулирования, при стремлении системы к устойчивости (структурной и функциональной избыточностью) и недопущением атрофии ее элементов для обеспечения единства и качественного многообразия входящих в систему составных частей и элементов.

Литература

1. Чермит, К.Д. Гармоническая пара «симметрия - асимметрия» в организме человека как фундаментальная основа адаптации: автореф. дис. ... д-ра биол. наук / К.Д. Чермит. – Краснодар, 2004. – 56 с.
2. Пушкин В.Г., Урсул А.Д. Информатика, кибернетика, интеллект. Философские очерки. Кишинев. 1989. с. 98
3. Муртузамиев М.М. Способы самоорганизации и саморазвития систем. // Научная мысль Кавказа. 1997. №2. с.26-33.

@Клименко А.А.

УДК 796**Кузнецов Владимир Павлович**

Преподаватель

ФГБОУ ВО Орловский ГАУ «Многопрофильный колледж», Орёл
sportogau57@mail.ru**ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Аннотация. В статье рассматриваются основы питания при занятиях физической культурой и спортом. Аргументирована необходимость сбалансированного питания при занятиях спортом, а также раскрыты особенности организации рациона, в зависимости от интенсивности физической нагрузки.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, питание

Kuznetsov Vladimir Pavlovich

Teacher

Oryol State Educational Institution "Multidisciplinary College", Oryol
sportogau57@mail.ru**FEATURES OF NUTRITION DURING PHYSICAL EDUCATION AND
SPORTS**

Annotation. The article discusses the basics of nutrition in physical education and sports. The necessity of a balanced diet during sports is argued, as well as the peculiarities of the organization of the diet, depending on the intensity of physical activity, are revealed.

Keywords: sport, physical culture, nutrition

Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом

Правильное, грамотное и рациональное питание – это один из важнейших факторов, влияющих на здоровье людей и их достижений в спортивной жизни.

А питание в свою очередь - это основной источник энергии для человека. Рациональное питание – это грамотно выстроенное питание человека, которое обеспечивает его нормальную жизнедеятельность.

Грамотно выстроить свое питание не так уж и просто. Для этого необходимо учесть огромное количество факторов, которые связаны с самим человеком. Это такие факторы как пол, присутствие или

отсутствие болезней, аллергию на определенные продукты, профессию, а также и климат, в котором живет человек [1].

Правильное питание – это не просто качественные продукты, но и их баланс. Баланс жиров, белков, углеводов, воды, витаминов очень важен. Питание должно давать человеку энергию для его деятельности, при этом не принося дискомфорта организму и моральному состоянию индивида.

Каждый из нас, потребляя пищу, потребляет и различные химические вещества, которые могут навредить здоровью человека. Пищеварительная система выводит из организма эти ненужные элементы, оставляя и перерабатывая лишь те, которые необходимы человеку для жизни.

Люди, которые занимаются спортом, питаются совершенно иначе, нежели люди, которые ведут пассивный образ жизни. Человек, который уделяет большое времени спорту, затрачивает большее количество сил и энергии, нежели человек, который не уделяет внимания активному образу жизни. Спортсмену нужно намного больше белка, так как мышцы должны постоянно находиться в тонусе, а белок – это основа мышечного строения человека. Также спортсмены должны пить больше воды, так как при активных занятиях спортом организм теряет очень много жидкости. Вода также помогает в активизации метаболизма в организме человека [2].

На сегодняшний день достаточно популярны движения вегетарианства и веганства, также очень популярны (особенно среди женщин) интервальные голодания. Авторы данных теорий предлагают значительно уменьшить потребляемых калорий путем отказа от мяса и продуктов животного происхождения (в том числе и молоко, яйца, творог и так далее). Многие люди считают, что благодаря голоданиям повысится не только физическая, но и умственная активность организма. Кто-то, в свою очередь, считает, что приемы пищи должны быть раздельным и смешанное питание - не то, что нужно организму на самом деле. Но насколько данные методики и движения действенны? Конечно, для того, чтобы достигнуть определенного результата на короткий промежуток времени данными методиками воспользоваться можно. Например, человек хочет похудеть, но благодаря вегетарианству у него может получиться это куда быстрее и легче. Но если говорить о спортсменах, то в их рационе обязательно должна быть пища различного происхождения: и мясо, и рыба, и молочные изделия, и овощи, и фрукты [3].

Предлагаю разобраться, каким должно быть рациональное питание для людей, занимающихся спортом. Есть некоторые правила и подсказки для человека, который хочет заниматься спортом и не быть энергетически истощенным. Одно из самых важных правил – понимать, что вода очень важна для организма и его должной работы. Даже дети знают, что человек состоит на 80% из воды. И достаточно очевидно, что вода ему нужна. Исходя из этого, можно сделать небольшой вывод:

питаться нужно такой пищей, которая богата водой (овощи, фрукты). Вода помогает выводить из нашего организма токсины и другие ненужные вещества. Но не стоит забывать о том, что есть фрукты надо тоже рационально. Так как они выводят шлаки из организма, то принимать в пищу фрукты необходимо в первой половине дня. К тому же, не стоит есть их после плотного завтрака или обеда, так как организму будет сложно их переваривать.

Следующее правило – верное употребление белка. Белок нельзя употреблять в больших количествах. Как бы многие не говорили о пользе белка, но у него есть и минусы, если переборщит с его потреблением. В пищеварительной системе может начаться окисление, а в дальнейшем в организме будет переизбыток азота, который вызовет не только разовую усталость, но и хроническую вялость организма.

Третье правило – верная дозировка мяса, потому что мясо имеет большое содержание бактерий гниения, а также мочевой кислоты. Также стоит поговорить о кофе и энергетиках. Энергетики имеют большую концентрацию таурина и кофеина. Кофеин дает бодрость организму, но через некоторое время он ее и забирает. Именно поэтому кофе можно использовать только в экстренных ситуациях. А во многих энергетических напитках к тому же огромное количество сахара. Как альтернатива – травяной чай.

Следующее правило связано с предыдущим. Необходимо ограничить количество сахара, потребляемое организмом. Сахар вызывает зависимость, именно поэтому от него тяжело отказаться, а его негативные свойства, как разрушение нервной системы, явно навредят вашему организму, его энергичности и продуктивности.

Но самое важное правило в рациональном питании – это энергетический баланс. Это правило захватывает все остальные, так как важно не только не превышать дозу белка и сахара, но и грамотно и взвешенно потреблять все компоненты в пищу, в зависимости от того, что необходимо вашему организму в данный момент. Если у человека проблемы с недостатком витаминов, необходимо выяснить, с каким конкретно и повысить его дозу. Если в организме недостаток клетчатки – необходимо есть больше овощей и зелени [4].

В заключение хочется сказать, что человек, который начинает заниматься спортом, не должен начинать с огромной нагрузки. Необходимо начинать с малого и доступного для организма определенного человека, постепенно увеличивая нагрузку на организм. Резкие большие нагрузки создадут стрессовую ситуацию для организма, к которой он еще не успел привыкнуть, что может привести к негативным последствиям, к тому же – это не даст никакого результата.

Исходя из выше сказанного, можно сделать вывод о том, что для людей, которые занимаются спортом или хотят начать им заниматься, необходимо подобрать для себя правильный рацион питания. Главное в

этом понятии – баланс компонентов питания.

Литература

1. Губанихина Е.В. Правильное питание как фактор сохранения здоровья человека // Молодой ученый. — 2017 — №50. — С. 119-121/
2. Кузнецов В.П. Физическая культура и спорт в системе образования в России/ В сборнике: Инновации в образовании. Материалы X научно-практической конференции. 2018. С. 191-194.
3. Питание, сохраняющее здоровье // Молодой ученый. — 2016 — № 28 — С. 285–289.
4. Ретинская Ю.А. Концепция развития исследовательской и инновационной деятельности в Российских Вузах. В сборнике: Инновации в образовании. Материалы Международной научно-практической Интернет-конференции. 2011. С. 90-91.

@Кузнецов В.П.

УДК 796.052

Корнишин Игорь Иванович

Кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный университет –
МСХА имени К. А. Тимирязева», Москва
e-mail: igorkornishin@mail.ru

Головина Вера Анатольевна

Кандидат педагогических наук, профессор
ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им.
Д.И. Менделеева», Москва
e-mail: v-stilerxty@mail.ru

Корнишина Светлана Николаевна

доцент
ФГБОУ ВО «Российский химико-технологический университет им.
Д.И. Менделеева», Москва
e-mail: kornishinas@mail.ru

СПЕЦИФИКА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ РЕАЛЬНОСТИ

Аннотация. Педагогическая деятельность преподавателя физического воспитания – сложная, многогранная, имеющая определённые трудности в своей деятельности, работа. В этой статье рассматриваются особенности проведения занятий по физической культуре и спорту. В условиях новой реальности, быстро меняющегося мира в учебно-педагогический процесс преподавателя по физической культуре и спорту необходимо вносить коррективы подготовки студентов не только к изменяющимся условиям социальной среды, но и для подготовки к государственной службе, осуществляющей функции по обеспечению обороны и безопасности государства. Выявление и анализ этих особенностей позволяет выявить основные направления совершенствования деятельности преподавателя физического воспитания в вузе и даст возможность целенаправленно и методически проводить занятия со студентами, адаптировать их к изменяющейся действительности.

Ключевые слова: Физическое воспитание, педагогическая деятельность, учебный процесс, физическая подготовка.

Kornishin Igor Ivanovich

Candidate of Pedagogical Sciences, associate professor
Russian state Agrarian University – Moscow agricultural Academy
name's K. A. Timiryazev, Moscow

e-mail: igorkornishin@mail.ru

Golovina Vera Anatolyevna

Candidate of Pedagogical Sciences, professor
Russian University of Chemical Technology name's D. I. Mendeleev,
Moscow

e-mail: v-stilerxty@mail.ru

Kornishina Svetlana Nikolaevna

Associate professor
Russian University of Chemical Technology name's D. I. Mendeleev,
Moscow

e-mail: kornishinas@mail.ru

THE SPECIFICS OF THE PEDAGOGICAL ACTIVITY OF A PHYSICAL EDUCATION TEACHER IN A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION IN THE CONDITIONS OF A NEW REALITY

Abstract. The pedagogical activity of physical education teacher is a complex, multifaceted work that has certain difficulties in its activities. The article discusses the features of physical education and sports classes. In the conditions of a new reality, a rapidly changing world, it is a necessary to make adjustments in the educational and pedagogical processes of a physical culture and sports teacher to prepare students not only for the changing conditions of the social environment, but also to prepare for the public service that performs the functions of ensuring the defense and security of the state. The identification and analysis of these features makes it possible to identify the main directions of improving the activities of a physical education teacher at a university and will make it possible to purposefully and methodically conduct classes with students, adapt them to the changing reality.

Keywords: Physical education, pedagogical activity, educational process, physical training.

Рассматривая физическое воспитание, как часть педагогической деятельности, необходимо отметить, что он включает в себя совокупность последовательных, взаимосвязанных идеологических воздействий, которые осуществляются средствами физической культуры и спорта. Эти воздействия направлены на укрепление здоровья и обеспечение правильности физического развития студентов, вооружение их соответствующими знаниями. Умениями, навыками в плане профессионально-прикладной подготовки, формирование физических качеств и способностей. Эту работу преподаватель физического воспитания ведёт со студентами, опираясь, прежде всего, на создании положительной установки – стремление к развитию своих физических сил, повышению уровня физической активности, обучение и воспитание

студентов на занятиях по физической культуре и спорту. Это – сложный многогранный процесс, эффективность которого зависит в первую очередь, от соблюдения преподавателем методики учебно-воспитательного процесса.

По сравнению с аудиторными занятиями большинства вузовских преподавателей учебная работа преподавателя физического воспитания сталкивается с определенными трудностями. Существует определённая специфика проведения занятий по физическому воспитанию:

- количество студентов на занятиях по физической культуре значительно отличается от аудиторного обучения, площадь спортивного зала, стадиона, парковая или лесная зона намного больше;
- совокупность многообразных условий при проведении занятий, общая физическая подготовка, адаптивная физическая культура, элективные дисциплины по физической культуре и спорту;
- разнообразие видов спорта, преподаваемых на дисциплине;
- высокая вероятность получения травм при неправильном использовании инвентаря и оборудования;
- высокая интенсивность физической нагрузки студентов на практических занятиях, возможность получения спортивной травмы;
- различный уровень физической подготовки студентов, при необходимости выполнения одинаковых требований;
- невозможность выполнения требования высокой моторной плотности занятия при большом количестве занимающихся;
- ограничение во времени проведения занятия при большом интервале отдыха. Практические занятия, как правило, в вузах проходят два раза в неделю;
- значительные затраты преподавателем умственной и физической энергии в совокупности;
- недостаточность оборудования – отсутствие необходимых тренажёров, подсобных средств, технических средств обучения.

Выявление и анализ этих особенностей позволяет выявить основные направления совершенствования деятельности преподавателя физического воспитания в вузе и даёт возможность целенаправленно и методически проводить занятия со студентами.

Обучение в вузе резко меняет сферу деятельности молодых людей, предполагая им необычные условия в быту и трудовой деятельности.

Высокая умственная напряжённость, естественно, сопровождается снижением двигательной деятельности и как следствие, ослаблением функций организма. Всё это влечёт к снижению общей сопротивляемости, неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Важнейшей задачей в мобилизации резервов организма, укреплении здоровья, повышении работоспособности, формировании здорового образа жизни должно стать физическое воспитание молодого поколения в вузе.

Успешность обучения в вузе, укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, а значит, и степень не только физической, но и профессиональной готовности будущих специалистов сельского хозяйства, существенно зависит от рационального построения учебного труда, полноценного восстановления организма путём переключения от умственной деятельности на физическую, улучшения условий их быта.

В настоящее время, в не простые времена, в условиях мобилизации, для дальнейшего участия в специальной военной операции возникла проблема повышения уровня физической подготовленности студентов. Проблема сложная и ёмкая. Сложность её заключается в необходимости разработки прежде всего:

- экспресс информации о физическом и психофизическом состоянии организма студентов;
- критериев оценки уровня физического и функционального состояния их организма;
- совершенствование методов врачебно-педагогических наблюдений;
- системы физических нагрузок и отдыха оздоровительного и профессионально-прикладной направленности;
- сочетание физической и военной подготовки студента, отлаженный механизм взаимодействия;
- рациональных организационных формах и методах физического воспитания;
- в индивидуальном подходе физическими воздействиями;
- строгом учёте и контроле физических воздействий.

Только при выполнении перечисленных факторов можно подойти к управлению процессом физического воспитания студентов, а значит решить проблему повышения их физической работоспособности.

Литература

1. Корнишин И.И. Физическая культура как средство адаптации студентов к обучению в вузе в условиях мегаполиса / И.И. Корнишин, С.Н. Корнишина // В сборнике: Отечественная и зарубежная наука в сфере физической культуры и спорта: реальное состояние и конкретные проблемы. Ежегодный сборник научно-практических работ кафедры физической культуры РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева, посвящённый 155-летию образования академии. – 2021. – С. 37 – 43.

2. Акишин Б.А. Трансформация мотиваций к занятиям физической культурой и спортом студентов вузов России / Б.А. Акишин, Р.А. Юсупов, В.А. Головина // Культура и физическое здоровье. – 2020. - №2. – (74). – С. 30 – 33.

3. Головина В.А. Возможности организации занятий физической культурой и спортом в вузе / Головина В.А., Сучков С.И., Акулова Т.Н. // В

сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2018. – С. 274 – 275.

4. Корнишин И.И. Формирование рефлексивных умений в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов / И.И. Корнишин // Вестник Федерального государственного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Московский государственный агроинженерный университет имени В.П. Горячкина». – 2007. - №4 (24). – С. 113-116.

5. Корнишин И.И. Возможности развития двигательных способностей, повышение работоспособности и укрепления здоровья студентов в условиях вуза / И.И. Корнишин, С.Н. Корнишина // В сборнике: Современные проблемы и технологии развития физической культуры и спорта в вузах Минсельхоза России. Сборник материалов Всероссийской научно- практической конференции для преподавателей физической культуры. – 2018. – С. 13 – 16.

@Корнишин И.И., Головина В.А.,Корнишина С. Н.

УДК 378.17

Куркина Лариса Владимировна,
кандидат медицинских наук,
доцент кафедры ФКиС
ФГБОУ ВО Кузбасской ГСХА

**СОВРЕМЕННЫЕ ТRENДЫ ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В НОВЫХ УСЛОВИЯХ ЦИФРОВОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ВУЗА**

Аннотация. В данной статье раскрывает проблемы цифрового профессионального образования, в частности формирование культуры здоровья студентов. А также значение средств и методов физической культуры в направлении здоровьесберегающих технологий и здоровьесформирующих ресурсов Вуза. Негативное влияние цифрового образования на индекс здоровья и физическую подготовленность, умственную перегрузку при использовании инновационных технологий.

Ключевые слова: формирование культуры здоровья, студенты, индекс здоровья, цифровое образование и цифровая образовательная среда Вуза, тестирование физической подготовленности.

Kurkina Larisa Vladimirovna,
Candidate of Medical Sciences,
Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports
FGBOU VO Kuzbass State Agricultural Academy

**MODERN TRENDS FORMING STUDENTS' HEALTH CULTURE IN
THE NEW CONDITIONS OF THE DIGITAL EDUCATIONAL
ENVIRONMENT OF THE UNIVERSITY**

Annotation. This article reveals the problems of digital vocational education, in particular the formation of a culture of student health. As well as the importance of means and methods of physical culture in the direction of health-saving technologies and health-forming resources of the University. The negative impact of digital education on the index of health and physical fitness, mental overload when using innovative technologies.

Key words: health culture formation, students, health index, digital education and digital educational environment of the University, physical fitness testing.

Актуальность. В настоящее время огромное значение государство придает концепции цифрового профессионального образования. Данная концепция позволяет получить высококвалифицированных специалистов для различных отраслей. Следует сказать о структуре концепции цифрового профессионального образования. Оно состоит из нескольких звеньев, которые представлены на рисунке 1.

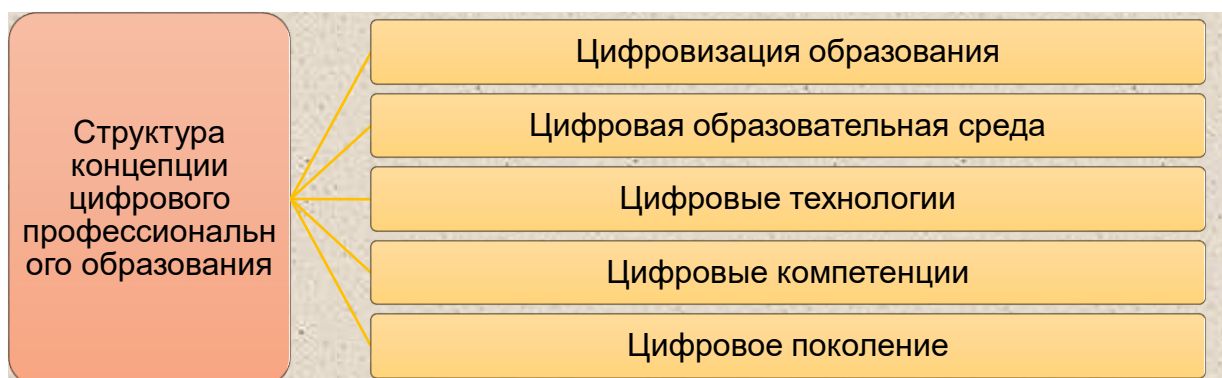


Рисунок 1 – Структура концепции цифрового профессионального образования

Также важно отметить, что цифровизация образования помогает решать 3 основные задачи, которые приведены на рисунке 2.

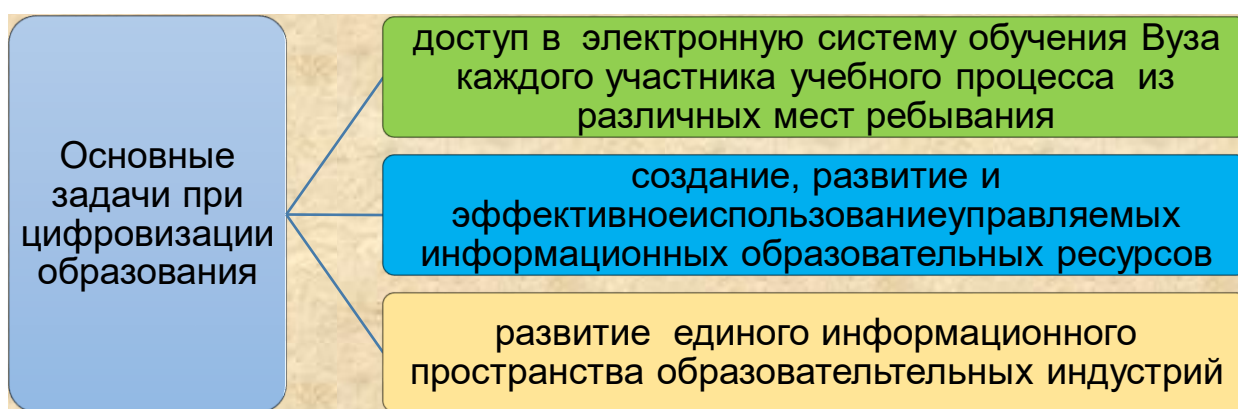


Рисунок 2 – Основные задачи при цифровизации образования

В связи с этим, на первый план выходит применение средств и методов физического воспитания при формировании культуры здоровья студентов в новых условиях образования. Так как они обучают сохранению и укреплению здоровья будущего специалиста любой отрасли.

Цель исследования: Изучить современные тренды формирования культуры здоровья студентов в новых условиях цифровой образовательной среды Вуза.

Задачи исследования:

1. Изучить современные тренды формирования культуры здоровья студентов в новых условиях цифровой образовательной среды Вуза.

2. Выявить основные закономерности влияния цифровой образовательной среды Вуза на индекс и культуру здоровья студентов.

3. Проанализировать изучить современные тренды формирования культуры здоровья студентов в новых условиях цифровой образовательной среды Вуза.

4. Разработать методические рекомендации по улучшению применения здоровьесберегающих технологий и здоровьесформирующих ресурсов Вуза при формировании культуры здоровья студентов при обучении в цифровой образовательной среде.

Методы исследования: тестирование физической подготовленности и анкетирование студентов 1-4-й курс.

Результаты исследования.

Необходимо отметить, что концепция цифрового профессионального образования имеют ряд недостатков и проблем, которые требуют своего дополнительного решения. Для снижения умственного перенапряжения у студентов при применении цифрового образования необходимо использовать новые методы и средства физической культуры. А также важно сказать, что у студентов недостаточное понимание культуры здоровья при обучении в новых условиях Вуза.

При анализе научной литературы можно в настоящее время имеются основные тренды формирования культуры здоровья студентов при обучении цифровой образовательной среде (ЦОС) Вуза, которые приведены на рисунке 3.



Рисунок 3 – Схема основных трендов формирование культуры здоровья студентов

В современном мире цифровое образование Вузе сказывается на снижении показателей физической подготовки (ФП) студентов и заболеваемости среди них. Тестирование физической подготовленности прошли 549 человек (из 300 – девушек, 249 – юношей) студентов 1-4-й курс обучения Кузбасской ГСХА. Исследование показало, что большая часть исследуемых при выполнении тестирования ФП вошли в группу ФП₂. (рис. 4)

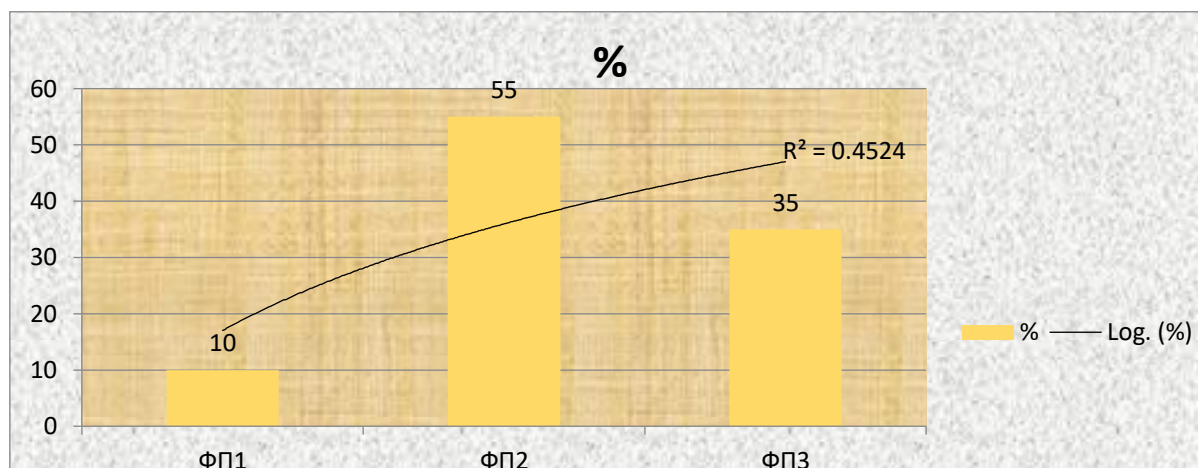


Рисунок 4 – Тестирование физической подготовленности студентов 1-4-й курс

Как видно на рисунке 4 имеется тенденция к увеличению ФП₂ и ФП₃ в 0,45 раз не зависимо от пола студентов. Это связано с использованием инновационных технологий в учебном процессе.

Если рассмотреть по группе здоровья студентов 1-4-й курс то идет распределение сторону медицинской группы (М₂) видно рис. 5 на основании актов медицинских исследований студенческой поликлиники г. Кемерово.

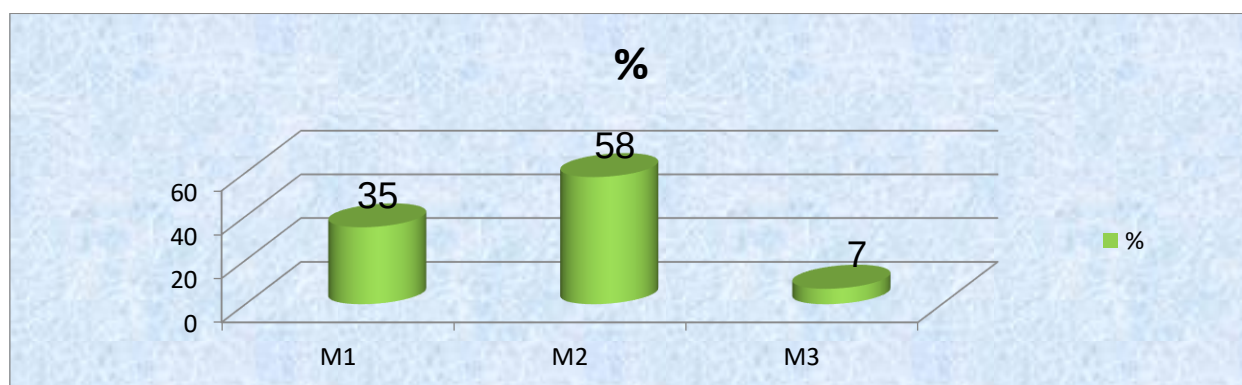


Рисунок 5 – Результаты медицинских осмотров студентов Кузбасской ГСХА

В анкетировании приняли участие 549 студентов. В результате анкетирования выяснилось, что 95,7% респондентов высказали мнение о недостаточной информации по культуре здоровья, здоровьесберегающих

технологиях и здоровьесформирующих ресурсов (в частности средствах и методах физической культуры) для сохранения и укрепления здоровья.

В связи с этим в Кузбасской ГСХА для формирования культуры здоровья студентов были разработаны методические рекомендации в направлении формирования культуры здоровья и применения здоровьесберегающих технологий и здоровьесформирующих ресурсов в ЦОС Вуза. Кроме того следует отметить, что для сохранения и укрепления здоровья студентов, профессорско-преподавательского состава и сотрудников была сделана соленая комната в корпусе 1 Кузбасской ГСХА.

@Куркина Л.В.

УДК 796.011.1

Куценко Михаил Александрович

denis-miroshnik@rambler.ru

Старший преподаватель

Мирошник Денис Юрьевич

denis-miroshnik@rambler.ru

Старший преподаватель

Тарасов Павел Викторович

pavpav0@yandex.ru

Канд. пед. наук, Доцент

Чеботова Елена Викторовна

cheba1975@yandex.ru

Старший преподаватель

Иванников Алексей Игоревич

ivannikov735@yandex.ru

Преподаватель

ФГБОУ ВО СтГАУ

г. Ставрополь. Россия

Джавахов Анастас Вячеславович

denis-miroshnik@rambler.ru

Старший преподаватель

ЧОУ ВО «ИДНК»

Г. Ставрополь.

**Развитие творческой составляющей и её роль в
формировании мотивации к занятиям по физической культуре у
студентов специальной медицинской группы**

Аннотация. в данной статье рассматривается роль креативного мышления и его влияние на постановление мотивации занятий физической культурой у студентов специальной медицинской группы, а также рассмотрена проблема нехватки мотивации.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, специальная медицинская группа, творчество, мотивация, креативное мышление.

Kutsenko Mikhail Alexandrovich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

Miroshnik Denis Yurievich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

Tarasov Pavel Viktorovich

pavpav0@yandex.ru

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Chebotova Elena Viktorovna

cheba1975@yandex.ru

Senior Lecturer

Ivannikov Alexey Igorevich

ivannikov735@yandex.ru

Teacher

FGBOU IN StGAU

Stavropol. Russia

Javakhov Anastas Vyacheslavovich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

CHOU VO "IDNK"

Stavropol.

The development of the creative component and its role in the formation of motivation for physical education classes among students of a special medical group

Abstract. this article examines the role of creative thinking and its influence on the determination of motivation for physical education in students of a special medical group, and also considers the problem of lack of motivation.

Keywords: physical education, students, special medical group, creativity, motivation, creative thinking.

Специальные исследования показывают, что в вузах страны обучается значительная часть студентов с ослабленным здоровьем, имеющих различные хронические заболевания сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, нарушением опорно-двигательного аппарата. Эти студенты по состоянию здоровья и физической подготовки относятся к специальной медицинской группе (СМГ).

Студентам, которые относятся к СМГ, требуются занятия физической нагрузкой упражнениями по отдельной программе, которая учитывает особенности их здоровья. В таком случае преподаватели разрабатывают различные практические материалы и методики, учитывая различные противопоказания для каждого студента, и имеющую оздоровительно-профилактическую направленность

использования средств физического воспитания. Обучение физической культуре студентов СМГ направлено на:

- укрепление здоровья студентов, устранение функциональных отклонений, недостатков в физическом развитии и физической подготовленности на протяжении всего периода обучения;

- использование студентами знаний о характере и течении своего заболевания, самостоятельное составление и выполнение комплексов общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на профилактику болезни;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания.

Преподавателям приходится прикладывать немалые усилия, чтобы не только вовлечь студентов СМГ в занятия физической культурой, но и сформировать у них интерес, мотивационные и ценностные установки к регулярным занятиям, тем самым развивая их физическое воспитание и физическую подготовленность. Как показывает практика, большинство студентов, поступающих в вузы, не имеют элементарных понятий физической культуры, они не знают о биомеханике движений, о воздействии физических упражнений и физических нагрузок на организм человека. Помимо нерегулярных посещений занятий физкультуры, в режиме дня у молодежи почти не наблюдается какой-либо ещё физической активности, и это, ещё не говоря о студентах специальной медицинской группы.

Но может быть и такое, что студенты с СМГ не просто не хотят посещать занятия физической культуры, а даже теряют мотивацию к занятиям спортивными дисциплинами в силу своих отклонений в физическом здоровье, ведь любое неверное действие в виде физической перегрузки или неправильного выполнения упражнений может привести к ухудшению состояния учащегося. И ведь, казалось бы, что студенту, отнесенному по состоянию здоровья к специальной группе, необходимо больше двигательной активности, нежели здоровым юношам и девушкам, но проблема стоит немного глубже, чем определенные медицинские показания к спорту и физической активности. Само формирование мотивации к занятиям физической культурой является трудоемким процессом, который должны пройти студенты в ходе обучения в вузе.

Рассматривая проблему отсутствия мотивации, нужно понимать, что необходимо для её появления у студентов, то есть, что может их побуждать заниматься спортом. Как было сказано ранее, студентам СМГ требуется даже больше физической активности, нежели студентам основной группы здоровья. Отсюда исходит первый мотивирующий фактор занятиями физкультурой – укрепление здоровья. Всем хорошо известно благотворное воздействие на организм физической культуры, ведь она является отличным лекарством от многих болезней.

Из первого фактора вытекает второй и не менее важный – повышение работоспособности. Хорошая работоспособность важна для перенесения стрессовых ситуаций, а если рассматривать ещё и психологический фактор занятия спортом, то это отличный способ выброса адреналина, когда необходимо избавиться от негативных эмоций. Настроение поднимается, человек получает удовольствие от процесса занятия спортом, таким образом, физкультура выступает ещё и в роли отличного антидепрессанта.

Ко всему прочему главным плюсом занятия спортом являются обширные возможности — это делать. В настоящее время спорт доступен каждому человеку: ребенку, подростку, взрослым людям, людям преклонных лет. Строятся всевозможные спортивные площадки и фитнес-центры, в продаже существует огромный ассортимент товаров для спорта: от обычных гантелей до целых тренажеров.

В формировании мотивации основное значение приобретает сознательность, ведь сознательное отношение к занятиям спортом у студента возникает, когда он начинает четко понимать необходимость определенного ежедневного объема двигательной активности.

Тем не менее, остается сам вопрос: что может повлиять на формирование мотивации?

Немаловажную часть мотивации составляет творческая составляющая и её развитие. Благодаря ей мотивация обретает большую существенность и тем самым побуждает студентов на действия, в данном случае занятия спортом. Само по себе творчество многократно участвует в учебном процессе, помогая учащимся не только разгрузиться от большого количества информации, но и мотивируя их на ещё больший результат. Творчество – это способность создавать любую принципиально новую возможность. Если рассмотреть творчество с точки зрения вышеуказанной темы, это можно назвать способностью создать для себя возможность делать то, что может пойти на пользу. При этом творчество позволяет учащемуся оставаться свободной личностью с таким складом ума, который позволит выйти за определенные рамки для решения какой-либо задачи.

Можно, конечно, сказать, что занятие физической активностью тоже является своего рода творческим процессом. Творчество и спорт взаимосвязаны одной идеей о совершенном человеке – человеке, который, в данном случае, развит не только духовно (творчество), но и физически (спорт). Творчество позволяет людям раскрыть свою личность и свои таланты, а занятия физической активностью это подчеркивают.

Творчество необходимо развивать хотя бы потому, что оно является частью нашей жизни почти во всех аспектах. Развитие творчества предполагает развитие креативности у людей. Если посмотреть на людей, которые почти с раннего возраста занимаются творчеством, то можно увидеть, что и к решению проблем и задач они подходят

соответствующе. Но даже для людей, которые никогда не занимались творчеством, важно развивать креативное мышление.

Возвращаясь к вопросу о мотивации и том, как на неё влияет творческая составляющая, следует отметить, что многие люди теряют мотивацию из-за того, что не получается решить какую-то задачу привычным методом, что приводит к тому, что человек может забросить свою цель, не дойдя даже до половины пути. Здесь наблюдается тот самый недостаток креативности мышления, т.е. человек настолько привык к тому, что есть какие-то традиционные способы решения задач и опирается на них. Но когда он видит, что обыденные методы не дают желаемого результата, а то и вовсе не действуют, мотивация угасает, и человек уже не хочет заниматься тем, чего очень сильно хотел в самом начале. Отсюда и вытекает необходимость в развитии творческой составляющей – она помогает человеку поддерживать мотивацию и идти к тому, чего он хочет.

В данном случае креативный подход можно развивать путем учебных программ творческого характера не только с точки зрения практики, как это бывает очень часто, но и с точки зрения теории, ведь как мы заметили ещё в самом начале, у студентов не достаёт теоретических знаний в области физической культуры, то есть здесь обыгрывается не только знание того, в каких упражнениях могут быть задействованы мышцы, но и знания, как могут помочь эти упражнения для поддержания здоровья. А в случае студентов специальной медицинской группы, они будут знать, как с помощью упражнений можно поддержать свой организм и тем самым чувствовать себя здоровее и лучше. И в момент, когда студенты увидят положительный результат от занятий физической активностью, их мотивация будет возрастать, а вместе с мотивацией будет возрастать прогресс.

Таким образом, мы с вами приходим к тому выводу, что творческая составляющая играет особую роль в построении мотивации. Она является своеобразным фундаментом для построения одного большого результата. Мало одной мотивации, нужно то, что сможет поддерживать её, а, следовательно, побуждать, в нашем случае, студента на занятия физической культурой.

Литература

1. Мыцык И.А. «Оценка медицинской группы для занятий физической культурой в вузах»
2. А.А. Феоктистова, Н.И. Красовская «Творческая составляющая в образовательном процессе»
3. Кемалова Г.Б. «Развитие творческих способностей личности»
4. Никифорова Ф.В. «Развитие и формирование мотивации учения»
5. Г.В. Боброва, Т.А. Глазина, О.В. Андронов «Физическое воспитание студентов специальной медицинской группы»

6. Ландарь А.А., Иванова О.Л., Носик О.В. «Мотивация к спорту в нашей жизни»

7. А.Е. Леванова, И.Н. Урайская «Формирование у студентов мотивации к обучению»

8. Мирошник Д. Ю. Тарасов П. В., «Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие»: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2022. – 60 с.

9. Тарасов П. В. Здоровье сберегающее образовательное пространство: «Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре». Журнал: современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия «Гуманитарные науки». 2022. - №3.

@Куценко М.А., Мирошник Д.Ю.

УДК 796.03

Ленина Екатерина Михайловна

Санкт-Петербургский государственный аграрный университет

Losos28061987@gmail.com

РАЗВИТИЕ И ЗНАЧЕНИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. Сегодня спорт преодолевает все барьеры, будь то этнические, религиозные, расовые или образовательные, и служит символическим диалогом в развитии граждан мира. В настоящее время, развитие студенческого спорта в РФ имеет особую актуальность. Занятие спортом в студенческом возрасте имеет прямую связь с социализацией личности и успеваемостью в ВУЗе, так как у человека, который занимается спортом, имеет энергичное тело, ясный ум и сильную иммунную систему. Имея все это, учащиеся, как правило, уделяют все внимание в аудитории, проявляют большую дисциплинированность и более творчески подходят к решению учебных задач.

Ключевые слова: студенческий спорт, развитие спорта, здоровье студентов, социализация студентов, успеваемость студентов.

Lenina Ekaterina Mikhailovna

Saint Petersburg state agrarian university

Losos28061987@gmail.com

DEVELOPMENT AND IMPORTANCE OF STUDENT SPORTS

Annotation. Today, sport overcomes all barriers, whether ethnic, religious, racial or educational, and serves as a symbolic dialogue in the development of citizens of the world. Currently, the development of student sports in the Russian Federation is of particular relevance. Playing sports as a student has a direct connection with the socialization of personality and academic performance at university, since a person who plays sports has an energetic body, a clear mind and a strong immune system. Having all this, students, as a rule, pay full attention in the classroom, show more discipline and approach learning tasks more creatively.

Keywords: student sports, sports development, students' health, students' socialization, students' academic performance.

Спорт является неотъемлемой частью общего облика общества. Спорт –это высокоорганизованные игры и соревнования, требующие физических навыков, стратегии и удачи, а также физического мастерства. Студенты проводят много времени, сидя за партой, читая книги и выполняя задания до поздней ночи. Тяжелая жизнь студентов не всегда позволяет им заниматься спортом.

Поощрение студентов к ежедневной физической активности укрепляет их здоровье и физическую форму, а также улучшает общее

самочувствие. Студенты университетов известны своим очень напряженным графиком. Большинство занимается спортом, клубами, внеклассные мероприятия и курсы повышения квалификации. [1]

Занятия спортом очень важны для развития учащихся. Исследователи начали признавать важность участия в спортивных мероприятиях, и число исследований, связанных с этой областью, увеличилось. Занятия спортом связаны со снижением уровня симптомов депрессии, повышением уровня счастья, а также удовлетворенности жизнью, а также улучшают здоровье учащихся.

Помимо этого, занимаясь спортом, студенты обретут больше друзей, расширят жизненный опыт, откроют возможности для образования и карьеры в спорте. Занимаясь спортом, им необходимо освободиться от напряженной учебной работы.

Кроме того, после того, как студенты заканчивают университет, большинство студентов войдет в сложное общество, в котором необходимо социальное взаимодействие. Следовательно, нельзя отрицать, что эти социальные мероприятия могут очень помочь студентам. Например, когда университет организует спортивное мероприятие, многие другие университеты могут присоединиться к этому мероприятию, так как студенты могут общаться и встречаться со многими людьми, обмениваться идеями и мнениями по любым вопросам. [2]

Более того, когда студент занимается спортом, организованным университетом, это способствует обучению студентов. Это также приведет к тому, что студенты, как правило, получают более высокие оценки в учебе, имеют больше шансов на достижение карьерных целей и более удовлетворены своим университетским опытом. Большинство студентов до сих пор не знают о важности занятий спортом. Некоторые из них уже знают важность, но они все еще сопротивляются упражнениям. Возможно, воздействие спортивного образования невелико или не уделяется внимания университетом.

Соотнести все возможные факторы вовлечения учащихся в занятия спортом (сопротивление учащихся, важность занятий спортом, методы преодоления) в одну единую обстановку для исследования их влияния на успеваемость учащихся, которые демонстрируют значительный пробел в знаниях. [3]

Чтобы заполнить эти пробелы, это исследование представляет собой попытку определить взаимосвязь между занятиями спортом и успеваемостью студентов. Следующий раздел представляет собой обсуждение обзора литературы по текущим вопросам.

Рассмотрим важность занятий спортом для студентов.

Командные виды спорта полезны для обучения студентов многим важным навыкам. Первым из этих навыков является конкуренция. В современном мире нас окружает конкуренция. Взрослые сталкиваются с конкуренцией при приеме на работу и сохранении работы, в то время как

молодежь сталкивается с конкуренцией в учебе и спорте. Участие в соревновательных командных видах спорта в этом юном возрасте дает возможность понять здоровые аспекты соревнований в дружеской обстановке. Было обнаружено, что учащиеся всех возрастов, занимающиеся спортом, лучше справляются с соревнованиями в других сферах своей жизни. [4]

Командные виды спорта также помогают физическому благополучию студента. Учащиеся, активно занимающиеся спортом, с большей вероятностью описывают себя как обладающих хорошим физическим здоровьем, чем учащиеся, которые не занимаются спортом. Существует ограниченное количество исследований риска травм для студентов, участвующих в командных видах спорта.

Конечно, этот вид деятельности обычно происходит после учебных занятий. Чаще всего эти виды деятельности включают основные виды спорта, такие как футбол, баскетбол, бейсбол, теннис, легкая атлетика и футбол, но также могут включать спортивные игры и другие игры. Программы после занятий, такие как спортивный клуб, идеально подходят для университетского района, поскольку это самый простой способ для студентов заниматься спортом.

Кроме того, активно занимающаяся спортом молодежь более склонна к правильному питанию при выборе продуктов питания, чем студенты, которые не занимаются спортом активно. Так же значимым преимуществом спорта в университете является то, что он дает упражнения и навыки, которые они обычно не получают.

В настоящее время остро стоит проблема здоровья молодого поколения. Многие болезни стали развиваться в более молодом возрасте, нежели раньше. Одной из таких заболеваний является ожирение, которое часто встречается среди населения, в том числе и молодежи студенческого возраста. Это заболевание увеличивает риск таких заболеваний, как диабет 2 типа, высокого кровяного давления и различных заболеваний сердечно-сосудистой системы. Интенсивные физические нагрузки в сочетании с правильным питанием у студентов – это отличное противопоставление таким недугам, и помогает снизить процент заболевших.

В настоящий момент, поощрение физических упражнений стало одной из основных задач правительства в отношении общественного здравоохранения. Это связано с тем, что среди целей, которые должно достичь государство, – профилактика заболеваний, а также популяризация здорового образа жизни и качества жизни человека. Эта концепция приобрела все большее значение в последнее десятилетие.

Так же рассмотрим такой фактор, как совместная деятельность и социализация молодежи. В этом возрасте возможность общения со своими сверстниками является приоритетной и даже во многих случаях студенты ставят ее выше, нежели спортивные достижения. Поэтому через различные виды физической активности мы можем решить сразу

несколько задач, таких как и общение и приобретение спортивных навыков и повышение уровня здоровья. Часть студентов начинают заниматься « за компанию» , а затем успешно входят в состав сборной команды университета и прекрасно справляются с поставленными спортивными целями и задачами.

Командные виды спорта с социальной точки зрения несут более существенную роль и учат студентов:

- 1) общаться со своими сверстниками;
- 2) разрешать конфликты;
- 3) эффективно общаться со своими сверстниками.

Умственная составляющая командных видов спорта и игр помогает развивать стратегии, такие как дедуктивное мышление и критическое мышление, а также развивать социальные навыки, необходимые для успешного функционирования в обществе.

Участвуя в молодежных видах спорта, студенты могут узнать о командной работе, ответственности, подотчетности, дисциплине, уважении, общении и самооценке. Иногда эмоциональное развитие молодежи тормозится из-за физического и/или эмоционального отсутствия друзей. Спорт дает молодежи возможность общаться с заботливыми и поддерживающими друзьями или преподавателями.

Поддержка друзей за пределами семьи является основным защитным фактором для учащихся из группы высокого риска. Взаимодействие учащегося со своим тренером помогает повысить самооценку, а также снизить вероятность депрессии. Членство в спортивной команде также может помочь повысить самооценку учащегося, особенно когда упор делается на групповой или командный успех, а не на индивидуальное достижение. [5]

Молодежь всех возрастов, в том числе учащиеся университетов, скорее всего, получат трофей в конце сезона за участие в командных видах спорта. Получение трофея вместе со своими товарищами по команде призвано помочь молодежи почувствовать чувство выполненного долга, командной работы и признания. Мероприятия, проводимые во время, и после занятий также производят хорошее впечатление на коллективы, если студенты планируют работать в уже существующей компании.

В настоящее время работодатели ищут студентов, которые не просто ходят на занятия, а возвращаются домой после окончания занятий. Вместо этого они ищут учеников, которые имеют хорошие оценки и в то же время участвуют во внеклассных мероприятиях. Эти виды деятельности варьируются от участия в клубах и спортивных состязаниях до волонтерской деятельности после университета в центре досуга.

Теперь хотелось бы поговорить непосредственно о соревнованиях. Это особый вид состязательности, где студенты проявляют такие качества, как упорство, выдержка, умение быстро реагировать, работать в команде. Нельзя не отметить, что так ярко и в совокупности эти качества проявить возможно именно в спортивных соревнованиях нежели в любой другой деятельности. Этот навык останется с ними на всю жизнь и очень

поможет для успешной жизнедеятельности. Команда, участвующая в соревнованиях, объединенная общей целью, становится очень сплоченной и чаще всего эти люди в последующем являются крепкими друзьями. Особенно важным является участие за свой университет. Это помогает студентам чувствовать ответственность и важность своих действий.

Наличие спортивного клуба в университете, а также проведение спортивно-массовых соревнований в университете позволяет студентам ознакомиться с новыми для них видами спорта. Студенты, приехавшие из других регионов порой не знакомы с некоторыми видами спорта, или у них не было возможности попробовать себя в этом виде спорта. Такие студенты с большим азартом начинают осваивать для себя новые виды деятельности и успешно занимаются на протяжении всей учебы в университете.

Многочисленные исследования показали, что даже относительно короткие промежутки физической активности помогают увеличить продолжительность и интенсивность концентрации после таких занятий, в том числе тех, при которых студенты никогда не покидали учебную аудиторию. Некоторым учащимся спорт может дать мотивацию для улучшения успеваемости.

По результатам анкетирования, проведенного среди студентов, занимающихся спортом и не занимающихся спортом, мы можем увидеть, что показатели здоровья, самочувствия, настроения, успеваемости, уверенности в себе, чувства важности своей личности, уровня общения выше у ребят спортсменов. Также они отмечали, что приобрели за счет занятий спортом хороших друзей и навыки коммуникации.

В заключение хотелось бы отметить, что проблема гиподинамии у студентов является актуальной, и чтобы ее решать необходимо в первую очередь работать с сознанием молодежи. Пока они учатся в университете они еще восприимчивы к информации, поэтому в университетах очень важна работа спортивного клуба, а также работа спортивно-массовая. Настоятельно рекомендуется, чтобы каждый студент начал заниматься физическими упражнениями, такими как быстрая ходьба, аэробика или езда на велосипеде, чтобы укрепить иммунную систему и избежать таких заболеваний, как сердечная недостаточность и диабет.

Таким образом, учащийся должен расширить свою программу упражнений, включив в нее множество видов деятельности, а не придерживаться только одного типа упражнений.

Что касается студентов, не занимающихся в спортивных секциях они могут совершать быструю прогулку или пробежку в парке в выходные. Так же заниматься оздоровительными видами спорта, такими как скандинавская ходьба, аэробика и другими.

Кроме того, университет также играет важную роль в предоставлении хороших условий, оборудования и игровых площадок, чтобы побудить студентов заниматься спортом. Спортивное отделение также может построить спортивные залы для студентов. Это потому, что некоторые студенты ищут уединения, чтобы заниматься физическими

упражнениями. Иногда студенты также ищут легкие занятия, особенно девочки. Это потому, что они не хотят, чтобы их тело слишком утомлялось активной деятельностью. Они предпочитают такие виды спорта, как игра в мяч, езда на велосипеде, бадминтон и настольный теннис.

С другой стороны, мальчики любят заниматься командными видами спорта, такими как футбол, гандбол, мини-футбол, регби и баскетбол. Таким образом, университет должен сначала провести опрос, прежде чем предоставить студентам подходящее спортивное снаряжение.

Кроме того, студенты оценивают достаточность спортивных сооружений своих университета. Так имеет важность взаимодействия кафедры физического воспитания с центром физической культуры, спорта и здоровья по месту жительства или другими спортивными организациями в районе, работающих с молодежью. Это расширяет возможности занятия спортом и оздоровительными видами двигательной активности, а также привлечении студенческой молодежи к различными спортивным мероприятиям.

Литература

1. Туровский, А. Н. Организация клубной системы спортивных занятий как формы становления и развития студенческого спорта / А. Н. Туровский // Педагогический вестник. – 2020. – № 15. – С. 57-65.
2. Волкова, Н. С. Развитие студенческого спорта / Н. С. Волкова, В. И. Касьяненко // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 42. – С. 1021-1029.
3. Развитие студенческого спорта в образовательных организациях высшего и профессионального образования / Н. А. Мальцева, А. Ю. Шредер, Ф. В. Салугин [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11(201). – С. 274-280.
4. Анисимова, А. В. Развитие студенческого спорта в России / А. В. Анисимова, О. В. Савельева // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 62-8. – С. 12-21.
5. Морозова, Л. В. Современные тенденции развития студенческого спорта в Северо-Западном институте управления / Л. В. Морозова, Л. А. Кирьянова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 5(195). – С. 262-271.

@ Ленина Е.М.

УДК 796.35

Ленин Андрей Аллександрович,
старший преподаватель, Санкт-Петербургский государственный
аграрный университет, Санкт-Петербург;
floorkeeper@rambler.ru

Быков Анатолий Валентинович,
кандидат педагогических наук, доцент, Северный (Арктический)
федеральный университет имени М.В. Ломоносова филиал в
Северодвинске, Северодвинск, Архангельская область;

Трухин Николай Александрович,
аспирант, Санкт институт физической культуры, Санкт--
Петербургский научно-исследовательский Петербург

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ БРОСКОВ И УДАРОВ В МУЖСКОМ ФЛОРБОЛЕ

Аннотация: В статье представлен анализ соревновательной деятельности во флорболе на уровне национальных сборных команд мира. Данные получены в результате просмотра матчей одной из лучших сборных команд на чемпионате мира 2018 года. Выявлены особенности реализации атакующего потенциала флорболистами высокой квалификации, в частности представлены показатели соотношения голов по периодам игры, а также в зависимости от игровых ситуаций в матче.

Ключевые слова: флорбол, соревновательная деятельность, чемпионат мира, национальные сборные мира, броски, удары, эффективность.

Andrey Aleksandrovich Lenin,
the senior teacher, St. Petersburg State Agrarian University;
floorkeeper@rambler.ru

Anatoli Valentinovich Bykov,
the candidate of pedagogical sciences, docent, Northern (Arctic)
Federal University named after M.V. Lomonosov, branch in Severodvinsk;

Nikolai Alexandrovich Trukhin,
the post-graduate student, St. Petersburg Research Institute of Physical
Culture

COMPETITIVE EFFECTIVENESS OF SHOTS IN MEN'S FLOORBALL

Annotation: The article presents an analysis of the competitive activity in floorball at the level of national teams. The data was gathered by means of watching the matches of one of the best national teams at the 2018 World Cup. The features of the implementation of the attacking potential by highly qualified floorball players are revealed, in particular, the indicators of the

ratio of goals by periods of the game, as well as depending on the game situations in the match, are presented.

Key words: floorball, competitive activity, world championship, national teams of the world, shots, efficiency.

Соревновательный результат в командных игровых видах спорта представляет собой совокупность взаимосвязанных компонентов игровой деятельности и выражается в победах над соперниками и финальным расположением в итоговой таблице турнира. При завершении финальной стадии атакующих действий в командных игровых видах спорта для поражения ворот соперника (корзины) применяются броски или удары, являющиеся главными элементами соревновательной деятельности. Эффективность бросков и ударов определяет качество атакующих действий в командных спортивных играх [1].

Флорбол является командным игровым видом спорта [2, 3, 4]. В связи с этим актуальным является исследование бросковых характеристик, выполняемых квалифицированными спортсменами во флорболе.

Педагогическое наблюдение для оценки соревновательной деятельности на мужском чемпионате мира в Чехии (даты 12.01.2018 по 12.09.2018 г.) осуществлялось с использованием записей матчей на канале IFF Floorball, доступных по интернет-адресу <https://www.youtube.com>. Для анализа были выбраны матчи одной из ведущих мужских сборных мира по флорболу – сборной Чехии - три матча на групповой стадии и три на этапе плей-офф. При просмотре выбранных матчей фиксировалось количество ударов, которые были нанесены по воротам, отраженных вратарем или заблокированы игроками, а также ударов, выполненных мимо ворот, и ударов, завершившихся голом в каждом матче. Также мы записывали количество забитых голов в отдельных периодах и в зависимости от специфики игровых ситуаций.

В результате исследования соревновательной деятельности высококвалифицированных флорболистов на мужском чемпионате мира 2018 года были получены следующие результаты.

В матче против Финляндии флорболисты сборной Чехии нанесли 45 бросков. Из них 26 бросков были пойманы вратарем или попали в перекладину, что составляет 58 %, 10 бросков были заблокированы (22 %) и 7 бросков прошли мимо (16 %). Было забито два гола, что составляет 4%. Всего для забитого гола потребовалось 22,5 броска.

В матче против Финляндии сборная Чехии произвела в общей сложности 27 бросков. Вратарь поймал 14 бросков, т. е. 52 %, 7 бросков были произведены мимо ворот, т. е. 26 %, 4 броска были заблокированы, т. е. 15 %, и два броска оказались результативными, т. е. 7 %. Таким образом, для забитого гола понадобилось 13,5 броска.

На чемпионате мира 2018 года сборная Чехии забила больше всего голов в матче против Дании. Чтобы забить 10 голов, что составляет 24 %, игрокам понадобилось сделать всего 42 броска, что означает 4,2 броска на гол. 21 бросок, т. е. 50 %, поймал вратарь, 6 бросков не попали в створ ворот, т. е. 14 %, 5 бросков были заблокированы (12 %).

В матче группового этапа против Германии игроки сборной Чехии нанесли 50 бросков - из них 24 броска были пойманы вратарем или попали в перекладину (48 %), 7 бросков были заблокированы (14 %), и девять бросков прошли мимо, т.е. 18 %. Было забито 10 голов, т.е. 20 %, чтобы забить один гол, требовалось 5 бросков.

Мужская команда Чехии произвела 54 бросков и ударов в матче группы А против Латвии. Из них 28 бросков были пойманы вратарем или попали в перекладину (52 %), 11 бросков были заблокированы, т.е. 20 %, и 12 бросков прошли мимо, т.е. 22 %. Было забито три мяча (6 %), игрокам понадобилось 18 бросков, чтобы забить гол.

В матче группы А против Швейцарии игроки мужской сборной Чехии нанесли 37 бросков. Вратарь поймал 16 бросков, то есть 43 %, 8 бросков было выполнено мимо ворот, т.е. 22 %, и 7 бросков были заблокированы (19 %). Было забито 6 голов, т.е. 16 %. Чтобы забить гол, потребовалось 6,16 броска.

Всего в наблюдаемых матчах игроки мужской сборной Чехии на чемпионате мира было нанесено 255 броска и удара, это в среднем 42,5 броска за игру - из них 129 бросков были заблокированы или пойманы вратарем, а 44 броска заблокированы игроками, мимо ворот было произведено 49 броска, было забито 33 гола. Это означает что для одного гола требовалось в среднем 7,72 броска.

В матче против Швейцарии было забито два гола, один в первом и один во втором периоде, в матче с Финляндией также были забиты два гола, но только в третьем периоде. В матче против Дании было забито 10 голов, по три гола в первом и третьем периодах и четыре гола во втором периоде. Напряженный матч был сыгран против Латвии, в каждом периоде было забито по одному голу. Немецкой команде был забит один гол в первом периоде, четыре во втором и пять в третьем. Швейцарской команде было забито 3 гола в первом периоде и 3 гола в третьем на стадии плей-офф. Количество голов в отдельных периодах показано в таблице № 1. Мужская сборная Чехии показала хорошую результативность в матчах чемпионата и забила в общей сложности 9 голов в первом периоде, 10 голов во втором периоде и 14 голов в третьем периоде.

Таблица 1. Соотношение голов по периодам игр

Соперник	1 период	2 период	3 период
Швейцария	1	1	0
Финляндия	0	0	2
Дания	3	4	3
Германия	1	4	5
Латвия	1	1	1
Швейцария	3	0	3
Всего	9	10	14

В ходе наблюдаемых матчей мужская команда Чехии провела 10 розыгрышей большинства, в которых четыре раза добилась успеха. Во

время игры в численном меньшинстве не было забито ни одного гола, а 29 голов было забито при игре в полных составах (таблица № 2).

Таблица 2. Количество голов в зависимости от условий игровых ситуаций

Соперник	При игре в полном составе	При игре в меньшинстве	Игра в большинстве	Всего
Швейцария	2	0	0	2
Финляндия	1	0	1	2
Дания	9	0	1	10
Германия	9	0	1	10
Латвия	3	0	0	3
Швейцария	5	0	1	6
Всего	29	0	4	33

Выводы: В результате исследований выявлены особенности соревновательной деятельности флорболистов высокой квалификации на чемпионате мира 2018 года. Данные показатели позволяют оценить уровень бросковой подготовленности ведущих сборных команд мира, которые, в свою очередь, могут использоваться как модельные характеристики атакующих процессов с целью правильного планирования тренировочного процесса.

Литература:

1. Быков, А. В. Соревновательная результативность бросков и ударов на первенстве мира по флорболу 2018 года среди юниорок до 19 лет / А. В. Быков // Мир спорта. – 2020. – № 3(80). – С. 90-93. – EDN QRYJW
2. Быков, А. В. Анализ атакующих действий на чемпионате мира 2019 года по флорболу / А. В. Быков // Человек. Спорт. Медицина. – 2022. – Т. 22. – № 1. – С. 121-128. – DOI 10.14529/hsm220117. – EDN HBIZAL.
3. Быков, А. В. Вклад основных атакующих процессов в соревновательный результат во флорболе / А. В. Быков // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6(184). – С. 37-40. – DOI 10.34835/issn.2308-1961.2020.6.p37-40. – EDN NSRRFS.
4. Ленин, А. А. Сравнительная оценка эффективности завершения атак в женском Кубке чемпионов по флорболу / А. А. Ленин // Научное обеспечение развития АПК в условиях импортозамещения : Сборник научных трудов международной научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава «Научное обеспечение развития сельского хозяйства и снижение технологических рисков в продовольственной сфере»: в 2-частях, Санкт-Петербург, 26–28 января 2017 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2017. – С. 337-338. – EDN YKJKBP.

@Ленин А.А., Быков А.В., Трухин Н.А.

УДК 796.332

Луцюк Владимир Евгеньевич

Старший преподаватель
МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва
lustyk@mail.ru

Нюрксне Лариса Алексеевна

Старший преподаватель МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина,
Москва
nurksne@mail.ru

Гежа Роман Валреьевич

Преподаватель МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва
gezha.r@yandex.ru

АНАЛИЗ СИСТЕМЫ СТУДЕНЧЕСКИХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТЯМ В ГОРОДЕ МОСКВА

Аннотация. В статье рассмотрена система соревнований по волейболу и его разновидностям среди студентов вузов г. Москвы. Проанализированы основные регламентирующие документы по организации соревнований. Приводится статистика выступлений команд в Московских студенческих спортивных игр за последнее время.

Ключевые слова: волейбол, студенты, студенческий волейбол, соревнования.

Lutsyuk Vladimir Evgenievich

Senior Lecturer at the Department of Physical Education of the Moscow
Veterinary Academy named after K.I. Scriabin, Moscow
lustyk@mail.ru

Nurksne Larisa Alekseevna

Senior Lecturer at the Department of Physical Education of the Moscow
Veterinary Academy named after K.I. Scriabin, Moscow
nurksne@mail.ru

Gezha Roman Valreveyich

Teacher at the Department of Physical Education of the Moscow
Veterinary Academy named after K.I. Scriabin, Moscow
nurksne@mail.ru

Annotation. The article considers the system of competitions in volleyball and its varieties among university students in Moscow. The main regulatory documents on the organization of competitions are analyzed. The statistics of the performances of teams in the Moscow Student Sports Games in recent times is given.

Key words: volleyball, students, student volleyball, competitions.

На сегодняшний день в городе Москва официальными и самыми массовыми соревнованиями по классическому и пляжному волейболу являются Московские студенческие спортивные игры (далее МССИ), проводимые Московским региональным отделением Российского студенческого спортивного союза (далее МРО РССС). По этим видам проводятся внутривузовские соревнования и Спартакиады, с целью выявления лучших игроков для мужских и женских сборных команд вузов.

Рассматривая волейбол как вид студенческого спорта, стоит отметить, что первенство среди мужских команд проводится в четырех лигах: Суперлига, Высшая лига А, Высшая лига Б, Первая лига. В 2021-2022 учебном году в мужском первенстве приняло участие 43 коллектива: 12 - в Суперлиге, 9 – в Высшей лиге А, 9 – Высшей лиге Б, 13 – в Первой лиге.

Таблица 1 - Победители и призеры МССИ по волейболу среди мужских команд (официальный сайт МРО РССС)

Учебный год	МССИ	1 место	2 место	3 место
2012-2013	XXV	РГГУ	РГУФКСМиТ	МГУПИ*
2013-2014	XXVI	МГАФК	РГУФКСМиТ	РГУНГ
2014-2015	XXVII	МГАФК	НИУ МГСУ	МГТУ ГА
2015-2016	XXVIII	МАДИ	РГУФКСМиТ	МГАФК
2016-2017	XXIX	МАБиУ	МГАФК	МАДИ
2017-2018	XXX	МГАФК	РГУФКСМиТ	МГТУ им. Баумана
2018-2019	XXXI	РГУФКСМиТ	МГТУ им. Баумана	МАДИ
2019-2020	XXXII	МАДИ	МГТУ им. Баумана	РГУФКСМиТ
2020-2021	XXXIII	РЭУ	МАДИ	МГТУ им. Баумана
2021-2022	XXXIV	МГОУ	МАДИ	РГУФКСМиТ

*МГУПИ присоединён к РТУ МИРЭА 9 июня 2014 года

Таблица 2 - Победители и призеры МССИ по волейболу среди женских команд (официальный сайт МРО РССС)

Учебный год	МССИ	1 место	2 место	3 место
2012-2013	XXV	РГГУ	РГУФКСМиТ	МГПУ
2013-2014	XXVI	РГГУ	МЭСИ	ГУУ
2014-2015	XXVII	МГПУ	МГТУ ГА	МГАФК
2015-2016	XXVIII	РГУФКСМиТ	МГПУ	МАБиУ
2016-2017	XXIX	МАБиУ	РУДН	РЭУ
2017-2018	XXX	РГУФКСМиТ	РУДН	НИУ МЭИ
2018-2019	XXXI	НИУ МЭИ	МГУ	РУДН
2019-2020	XXXII	РУДН	РГУФКСМиТ	НИУ МЭИ
2020-2021	XXXIII	РУДН	РЭУ	МПГУ
2021-2022	XXXIV	РУДН	МГПУ	МПГУ

За последние 10 лет (табл. 1) мужская сборная МГАФК 3 раза выигрывала соревнования, дважды победителем становилась команда МАДИ. РГУФКСМиТ в 2019 году впервые стал чемпионом, являясь постоянным призером игр. Несколько раз призером становилась сборная МАДИ.

В женском турнире принимает участие 44 сборные столичных вузов: Суперлига – 12, Высшая лига А – 10, Высшая лига Б – 10, Первая лига – 12.

За последние три сезона (табл. 2) женская сборная РУДН становилась победителем соревнований. Дважды побеждали РГУФКСМиТ и РГГУ. По разу становились чемпионами МГПУ, МАБиУ, МЭИ.

Важно отметить, что в 2019-2020 XXXII МССИ были приостановлены из-за пандемии новой коронавирусной инфекции и победители определены по текущему положению команд (на момент остановки соревнования).

Анализируя регламент соревнований, стоит отметить, что первенство проводится в один круг в два этапа: первый – октябрь-декабрь, второй – февраль-апрель. На первом этапе команды играют каждая с каждой, на втором этапе проходят матчи плей-офф.

За последнее время были опробованы несколько вариантов проведения первенства: гладкий чемпионат, гладкий чемпионат с разделением команд на две группы (группа команд, борющихся за призовые места; группа команд, борющихся за сохранение места в лиге).

В волейболе оптимальным форматом проведения соревнований утвержден вариант с вылетом трех команд в Высшую лигу А. В женском волейболе – формат проведения аналогичен формату мужского первенства.

Важно отметить то, что в соответствии с регламентом соревнований МРО РССС у вузов есть возможность привлекать так называемых «легионеров» из других вузов, если команда вуза не участвует в данном виде спорта.

Стоит так же отметить, что в первой лиге мужского и женского первенства г. Москвы по волейболу среди вузов требования к условиям предоставления игровых площадок снижены, что положительно влияет на количество участников в данной подгруппе.

Для популяризации волейбола и обеспечения доступности данного вида спорта среди столичных вузов, рекомендуем руководству МРО РССС развивать формат 4х4.

Таблица 3 - Победители и призеры МССИ по пляжному волейболу среди мужских команд (официальный сайт МРО РССС)

Учебный год	МССИ	1 место	2 место	3 место
2014-2015	XXVII	МАБиУ	МАИ	МГТУ им. Баумана
2015-2016	XXVIII	МАБиУ	МГТУ им. Баумана	МГУ
2016-2017	XXIX	МАИ	МФТИ	МАБиУ
2017-2018	XXX	РТУ МИРЭА	РУДН	ФУ
2018-2019	XXXI	РГУФКСМиТ	РТУ МИРЭА	ФУ
2019-2020	XXXII	-	-	-
2020-2021	XXXIII	РГУФКСМиТ	НИУ МЭИ	ФУ
2021-2022	XXXIV	ФУ	РУТ	НИУ МЭИ

Анализируя соревнования по пляжному волейболу в 2021-2022 учебном году, проводимые столичным отделением российского студенческого спортивного союза, стоит отметить, что в чемпионате среди мужских команд приняло участие 33 вуза, а в женском – 30.

Рассматривая статистическую выкладку из таблицы 3 в мужском пляжном волейболе за последнее время дважды становилась чемпионом команда РГУФКСМиТ и МАБиУ, по разу – Финансовый Университет и МАИ.

Таблица 4 - Победители и призеры МССИ по пляжному волейболу среди женских команд (официальный сайт МРО РССС)

Учебный год	МССИ	1 место	2 место	3 место
2014-2015	XXVII	МАБиУ	МИЭТ	РГУФКСМиТ
2015-2016	XXVIII	МИЭТ	РГГУ	МАБиУ
2016-2017	XXIX	МАБиУ	РЭУ	МГУ
2017-2018	XXX	МИЭТ	МПГУ	РГСУ
2018-2019	XXXI	МПГУ	НИУ МЭИ	РУДН
2019-2020	XXXII	-	-	-
2020-2021	XXXIII	МПГУ	НИУ МЭИ	РУДН
2021-2022	XXXIV	НИУ МЭИ	МПГУ	РУДН

В женском первенстве по пляжному волейболу за последнее время (табл. 4) дважды стали победителями первенства сборные МАБиУ, МИЭТ, МПГУ. В сезоне 2021-2022 МЭИ стала впервые чемпионом, дважды до этого становились серебряными призерами.

Стоит отметить, что в последние три сезона команда РУДН становились бронзовыми призерами.

В сезоне 2019-2020 XXXII МССИ не проводились из-за пандемии новой коронавирусной инфекции.

Анализируя регламент соревнований московских игр по пляжному волейболу в мужском и женском зачетах, стоит отметить, что первенство проводится по олимпийской системе до двух поражений в течение двух дней. Считаем важным корректировку данного формата проведения соревнований с помощью внедрения рейтинговой системы оценки сборных команд вузов, которая в дальнейшем позволит увеличить

конкуренцию, повысить интерес среди болельщиков, сыграть больше встреч с командами равными по уровню.

Из-за особенностей пляжного волейбола соревнования по данному виду МССИ пользуются меньшей популярностью, по причине отсутствия материально-технической базы с песчаным покрытием.

На данный момент, помимо официальных студенческих чемпионатов по классическому и пляжному волейболу в Москве, других межвузовских соревнований и турниров не проводятся.

В сентябре 2022 года Московское региональное отделение Ассоциации студенческих спортивных клубов выиграло грант на проведение чемпионата среди столичных вузов по волейболу 4x4. Эти соревнования станут отличным трамплином для популяризации развития волейбола среди высших учебных заведений в столице. Представленный проект не конкурирует с официальными соревнованиями, проводимыми МРО РССС, а будет дополнять существующие лиги по классическому и пляжному волейболу новым успешным форматом, апробированным на Всероссийском студенческом спортивном форуме в Казани.

Литература

1. Антипов О.В., Луцюк В.Е., Гежа Р.В. Анализ системы студенческих соревнований по футболу и его разновидностям в Москве // Актуальные вопросы педагогики: сборник статей XI Международной научно-практической конференции. – Пенза: Наука и Просвещение, 2022. – С. 46-50.

2. Антипов, О. В. Выбор оптимальной формы проведения массовых соревнований по игровым видам спорта в вузе // Современные технологии в российской и зарубежных системах образования: сборник статей IX Международной научно-практической конференции. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2020. – С. 17-21.

3. Московское региональное отделение общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз»: официальный сайт. – Москва. – URL: <https://mrsss.ru/> (дата обращения: 03.10.2022).

@Луцюк В.Е., Нюрксне Л.А., Гежа Р.В.

УДК 796

Макарова Елена Васильевна

Кандидат педагогических наук, доцент
 Ульяновский государственный
 аграрный университет имени П. А. Столыпина,
 Ульяновск
 vasilevna73@mail.ru

Макаров Александр Леонидович

доцент
 Ульяновский государственный
 аграрный университет имени П. А. Столыпина,
 Ульяновск
 makaroval73@mail.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ К СТАТИЧЕСКИМ УСИЛИЯМ

Аннотация. Экспериментальное исследование посвящено сравнительному изучению влияния различных вариантов распределения тренировочной нагрузки на ход развития выносливости к статическим усилиям. Установлено, что эффективность того или иного варианта распределения тренировочной нагрузки в пределах одного занятия зависит от конкретных педагогических задач.

Ключевые слова: выносливость, статистические усилия, нагрузка, экспериментальная тренировка.

Makarova Elena Vasilevna

PhD of Pedagogy, Associate Professor,
 Head of the Physical Education Department
Ulyanovsk State Agrarian University named after P.A.
Stolypin,
 Ulyanovsk
 vasilevna73@mail.ru

Makarov Alexandr Leonidovich

Associate Professor,
Ulyanovsk State Agrarian University named after P.A.
Stolypin,
 Ulyanovsk
 makaroval73@mail.ru

STUDY OF THE EFFECTIVENESS OF STATIC ENDURANCE DEVELOPMENT METHODS

Abstract. The experimental research is devoted to comparative study of influence of different variants of training load distribution on the development of endurance to static efforts. It is found out that the efficiency of any variant of training load distribution within the limits of one class depends on the concrete pedagogical tasks.

Keywords: endurance, static effort, load, experimental training.

В разработке проблемы физических качеств человека особое внимание уделяется исследованиям физиологических основ развития выносливости [1, 2, 3].

В исследовании была поставлена задача: выявить эффективность трех различных вариантов тренировочного режима, направленных на развитие выносливости при статических усилиях. Эти варианты основаны на принципе отодвигания наступления утомления. Это достигалось, с одной стороны, за счет удлинения пауз отдыха, с другой – за счет увеличения числа повторения упражнений, но с укорочением продолжительности каждого периода.

Методика исследования. Экспериментальные исследования были направлены на сравнительное изучение влияния различных вариантов распределения тренировочной нагрузки на ход развития выносливости к статическим усилиям. В исследовании приняли участие 36 студентов спортивного учебного отделения Ульяновского государственного аграрного университета имени П.А. Столыпина в возрасте 19-20 лет. Для экспериментальной тренировки они были разделены на три группы, по 12 человек в каждой.

До тренировки проводились контрольные фоновые исследования, заключающиеся в статических усилиях путем держания гантели весом 5 кг в вытянутой в сторону руке на уровне плеча возможно более продолжительное время («до отказа»). После односторонней паузы (отдыха) задание повторялось. Основные исходные данные были получены на протяжении двух экспериментальных дней с интервалом между ними в два дня. Для уменьшения возможности появления случайных величин принимались во внимание лучшие результаты двух экспериментальных дней.

Особое внимание при оценке выполнения тестового задания уделялось продолжительности удержания гантели в 1-й попытке. Этот показатель наиболее четко отражал уровень развития специальной выносливости к статическим усилиям в конкретном упражнении (уровень развития специальной выносливости конкретных групп мышц). Продолжительность удержания гантели во 2-й попытке в известной мере характеризовала ход восстановления работоспособности. Учитывалось также время удержания гантели по сумме двух попыток.

При получении фоновых данных, как и при проведении экспериментальных тренировочных занятий, обращалось внимание на

то, чтобы испытуемые не использовали «переключения», которые могли бы внести искажение в получаемую картину. Наблюдения показали, что наиболее типичным проявлением такого использования переключений было изменение характера работы дельтовидной мышцы, заключавшееся в посменном участии ее пучков. Несмотря на постоянный контроль, полностью избежать действия фактора «переключения» оказалось невозможным, но были приняты все меры к тому, чтобы свести его действие к минимуму.

После получения фоновых данных с испытуемыми всех трех групп была проведена экспериментальная тренировка, состоявшая из десяти занятий. Как показывает опыт спортивной практики, в результате одного месяца тренировочных занятий можно наблюдать заметное увеличение длительности статического усилия. Поэтому в нашем исследовании и остановились на этом сроке. Проводились 2-разовые тренировочные занятия в неделю. После окончания периода тренировки вновь производились контрольные измерения длительности поддержания статического усилия.

В процессе тренировки испытуемые 1-й группы в каждом занятии выполняли трехкратное удержание гантели максимально возможное время. Между попытками были одноминутные паузы отдыха.

Во 2-й группе в каждом занятии делалось восемь попыток удержания гантели с одноминутными паузами отдыха. Однако во всех попытках груз удерживался не максимально длительное, а заранее определенное для каждого испытуемого время, которое рассчитывалось следующим образом. Сумму времени, полученную в результате трехкратного удержания гантели «до отказа», увеличивали на 50%, а полученный результат делили на количество попыток (восемь). Таким образом, при тренировке каждый испытуемый удерживал гантель ограниченное время, не доходя до полного утомления. Такой режим работы был подобран с целью определить испытуемым этой группы в каждом занятии заведомо больший объем работы, чем при трехкратном удерживании груза «до отказа».

Испытуемые 3-й группы удерживали гантель, как и в 1-й группе, трехкратно каждый раз «до отказа». Однако паузы отдыха между попытками у них были более длительными – 10 мин.

Результаты исследования. Во всех группах за период экспериментальной тренировки отмечено улучшение выносливости к выполнению статических усилий. В группе с первым вариантом тренировочного режима оно было следующим: в первых попытках – в среднем на 12,4 сек., во вторых попытках – на 12,5 сек. В группе со вторым тренировочным режимом в первых попытках прирост составил 10,0 сек., во вторых попытках – 6,1 сек. В группе с третьим вариантом тренировочного режима прирост выносливости за период

экспериментальной тренировки равнялся по данным первых попыток 15,6 сек., по данным вторых – 4,0 сек.

Из приведенных материалов видно, что наибольший прирост выносливости за период экспериментальной тренировки по данным первых попыток был у занимающихся 3-й группы, затем 1-й группы.

Однако по данным выполнения тестового задания во вторых попытках картина была несколько иной. Здесь наиболее эффективным оказался первый вариант тренировочного режима, за ним следовал второй.

По сумме времени для обеих попыток эффективность вариантов была следующей: наибольший прирост выносливости отмечался у испытуемых 1-й группы, затем 3-й и наименьший – у 2-й. Полученные величины статистически достоверны, кроме прироста результатов во вторых попытках во 2-й и 3-й группах. Таким образом, эффективность различных вариантов тренировочного режима при решении разных педагогических задач неодинакова. Например, если задачей является развитие выносливости применительно к однократному выполнению статической работы, то, видимо, целесообразно применять третий вариант, заключающийся в удержании гантели трехкратно «до отказа» с 10-минутными паузами отдыха между попытками. Если же необходимо развитие выносливости к многократному повторному выполнению статических усилий, то лучше использовать другие варианты. При двукратном выполнении статических усилий с короткими паузами отдыха более эффективным оказался первый вариант – трехкратное удержание гантели на уровне плеча с одномоментными паузами отдыха между попытками.

В заключение можно подчеркнуть, что уже сравнительно небольшое изменение испытательного теста может в значительной степени изменить всю картину получаемых результатов.

Выводы. При тестировании уровня развития выносливости путем однократного удержания груза вытянутой рукой наиболее эффективным был вариант тренировки с трехкратным предельным удержанием груза при 10-минутных интервалах отдыха, а при тестировании путем двукратного предельного удержания груза с одномоментной паузой отдыха – вариант тренировочного режима, состоявший в предельном удержании груза три раза с одномоментными интервалами отдыха. Эффективность того или иного варианта распределения тренировочной нагрузки в пределах одного занятия зависит от конкретных педагогических задач.

Литература

1. Макаров, А.Л. Инновационные формы занятий по дисциплине «Физическая культура» /А.Л. Макаров // Материалы научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава академии – Инновационные технологии в высшем профессиональном образовании. – Ульяновск, 27-28 ноября 2014 г. – Ульяновск: Ульяновский

государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2015. – С. 85-87.

2. Макарова, Е.В. Исследование особенностей воздействия физических упражнений в зависимости от их объема и интенсивности / Е.В. Макарова //Материалы IV международной научно-практической конференции –Аграрная наука и образование на современном этапе развития: опыт, проблемы и пути их решения. – Ульяновск, 07-08 февраля 2017 г. – Ульяновск: Ульяновский государственный аграрный университет им. П.А. Столыпина, 2017. – С. 237-240.

3. Тимошина, И.Н. Исследование динамики физической подготовленности студентов педагогических и непедagogических специальностей исследованиях / И.Н. Тимошина, С.В. Богатова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 1 (34). – С. 146-153.

@ Макарова Е.В., Макаров А.Л.

УДК 796

Маркин Эдуард Васильевич

Кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва
markin.ev@rgau-msha.ru

Сорокин Денис Викторович

Кандидат педагогических наук, доцент
ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва
Sorokin_denis_08@list.ru

Фроловин Сергей Андреевич

Старший преподаватель
ФГБОУ ВО РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева, Москва
sfrolovin@rgau-msha.ru

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ ЕДИНОБОРСТВ С ПОМОЩЬЮ КРОССФИТА

Аннотация. Рассматривается Возможность повысить уровень физической подготовленности спортсменов смешанного боевого единоборства с помощью включения в тренировочный процесс упражнений и программ кроссфита.

Ключевые слова: единоборства, смешанные единоборства, подготовка, кроссфит, упражнения.

Markin Eduard Vasilievich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
FGBOU VO RGAU-MSHA them. K.A. Timiryazev, Moscow
markin.ev@rgau-msha.ru

Sorokin Denis Viktorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
FGBOU VO RGAU-MSHA them. K.A. Timiryazev, Moscow
Sorokin_denis_08@list.ru

Frolovin Sergey Andreevich

Senior Lecturer
FGBOU VO RGAU-MSHA them. K.A. Timiryazev, Moscow
sfrolovin@rgau-msha.ru

INCREASING THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF ATHLETES IN VARIOUS TYPES OF SINGLE COMBATS WITH THE HELP OF CROSSFITNESS

Annotation. The opportunity is being considered to increase the level of physical fitness of mixed martial arts athletes by including exercises and crossfit programs in the training process.

Key words: martial arts, mixed martial arts, training, crossfit, exercises.

Смешанные единоборства - самый известный и развивающийся вид единоборств на сегодняшний день. Этот тип позволяет разным спортсменам-одиночкам соревноваться на равных. И это потому, что правила соревнований позволяют эффективно использовать как технику рукопожатия, так и технику борьбы всего арсенала (положение стоя и на полу). Удушающая техника. Обращаем ваше внимание на то, что правила соревнований разрешают использование ударов кулаками по земле для данного вида единоборств. Во-вторых, это делает соревнования по смешанным единоборствам интересными, зрелищными, достаточно динамичными и в некоторой степени непредсказуемыми.

Армрестлинг, или, как его все чаще называют, армрестлинг, с каждым годом приобретает все больше и больше поклонников. Данная борьба уже давно является популярной борьбой один на один среди многих людей во всем мире. В России такой съезд проводился тысячу лет назад и стал любимым занятием, смелым и отважным развлечением в повседневной жизни. Спортивная битва получила признание во всем мире за ее простоту, доступность, демократичность, популярность и зрелищность.

Арм-спорт - это скоростной спорт. Также важно интегрировать показатели взрывной силы и статистического усилия.

Растущий интерес к армрестлингу как к спорту и как к средству совершенствования тела произошел в стенах нашего университета, вызвав сильный положительный эмоциональный подъем.

Многие исследования показали, что студенты, систематически занимающиеся физическим воспитанием, в том числе армрестлингом, выявляют определенные стереотипы повседневной жизни, повышают уровень поведения, развивают «авторитетный взгляд» и повышают жизненный тонус.

Они более общительны, готовы к сотрудничеству, пользуются аккредитацией, не боятся критики, обладают более высокой эмоциональной устойчивостью », терпением, они более оптимистичны и энергичны, некоторые из них - команды.

Эта группа студентов отличается чувством долга, совестью и самодисциплиной. Они хорошо взаимодействуют на работе, но это неизменно, требует напряжения, они более свободны в контактах, более оригинальны, в них больше лидеров и они справляются с самоконтролем. Это легче сделать.

Успех в армрестлинге, как и в любом другом виде борьбы, складывается из многих факторов, таких как сила, скорость,

выносливость, навыки и тактика. Однако сила всегда является главным приоритетом. Без хорошего показателя прочности ни техника, ни скорость филигранны не дадут результата.

Сила - это сопротивление и статическая тренировка. Чем больше веса вы тренируете, тем сильнее вы будете. Однако чем сильнее напряжение мышц, тем больше времени потребуется на восстановление. И это нужно учитывать при построении тренировок.

Студенческую жизнь в нашем колледже сложно представить без спорта. Там физическая культура - это область объективной массовой самостоятельности. Он служит важнейшим фактором формирования активной жизненной позиции.

Важную часть жизни физической культуры вуза занимает воспитательная и тренировочная работа в различных спортивных секциях спортклуба. Исследовательские группы в секции «Спорт» организованы по видам спорта, университет имеет материально-техническую базу и спортивные мероприятия, а занятия могут проводиться с квалифицированными тренерами. Они заполняются по полу и уровню спортивной подготовки студентов (в зависимости от категории спорта и наличия званий).

Для развития армрестлинга в сельскохозяйственных колледжах нам нужно стремиться развивать свои физические качества на основе постоянного терпения, чтобы выйти за рамки своего потенциала и удивить других своими способностями. Однако для этого требуется регулярное соблюдение правильных правил физического воспитания вашего ребенка.

Занятия физкультурой в нашем университете не ограничиваются обязательной научно-исследовательской работой. Департамент физического воспитания и спорта пытается удовлетворить новые потребности сегодняшних студентов. Для достижения этих целей мы ежегодно отбираем первокурсников по определенным критериям - это физические и антропометрические показатели. После медицинского осмотра студенты, соответствующие этим требованиям, начнут тренировки по определенному плану в группе так называемых лидеров, которые в будущем покажут хорошие спортивные результаты.

По окончании учебы вы будете награждены не только дипломом в своей области знаний, но и спортивными категориями и званиями, накопив большой опыт и способствуя дальнейшему спортивному и профессиональному росту.

В то же время нельзя не отметить динамику развития смешанных единоборств как вида спорта, особенно в России, о чем свидетельствует тот факт, что смешанные единоборства были смешаны приказом Минспорта № 260 от сентября. 27, 2012. Не понимаю. Смешанные единоборства (ММА) признаны и зарегистрированы как официальный вид спорта. Этот вид спорта настолько популярен, что количество спортивных клубов и людей, занимающихся смешанными единоборствами,

увеличивается, о чем свидетельствует растущий интерес СМИ к организованным соревнованиям.

С ростом популярности этого типа возникает множество вопросов, требующих научно обоснованных ответов. Это также относится к технической, тактической и физической подготовке спортсменов смешанных единоборств.

Предложенные нами методы повышения функциональной компетентности спортсменов смешанных единоборств включают использование ряда сложных упражнений, включенных в тренировочный процесс. Предложенная серия упражнений использовалась трижды в неделю с дневными интервалами.

Серия 1: 10 отжиманий в полном диапазоне, 10 платформ для ног как можно ближе к груди из положения лежа, 10 сгибаний и разгибаний туловища в положении лежа на спине (ноги и туловище подняты к голени). Пальцы касаются пальцев ног), 10 прыжков (приседание до конца с сильным разгибанием ног). Четыре упражнения (4x10) составляют один подход, количество подходов - четыре, а время перерыва между подходами составляет до одной минуты.

Вторая серия: максимальное ускорение 30 метров, 20 отжиманий, максимальное ускорение 60 метров, 20 отжиманий, максимальное ускорение 100 метров, 20 отжиманий. Шесть упражнений имеют сложную структуру. Количество подходов - 4, при этом между подходами остается максимум 2 минуты.

Третий комплекс: 10 раз из положения стоя с упором на руки до положения лежа, затем поднятие ног с упором на руки, принятие положения сидя и прыжок как можно выше.

Одна минута «бокса с тенью», одна минута «бокса с тенью» с поднятием штанги 20 кг (гантели) 10 раз над головой. Четыре упражнения составляют один подход, количество подходов - 3, а оставшееся время между подходами - 1-2 минуты.

Поиск результатов.

В опросе приняли участие 10 спортсменов: спортсмены в возрасте 18-21 лет, уровень спортивной квалификации: 3 кандидата в мастера спорта по боевому самбо, 2 кандидата в мастера спорта по самбо, кандидаты в 1 мастера спорта по смешанным единоборствам. Искусство) и различные виды единоборств 4-1 разгрузчики. Исследование проводилось в течение восьми недель на спортивной базе СПбГУ.

В начале и в конце эксперимента проводились фитнес-тесты спортсменов. Были проверены следующие показатели: Жим лежа. Приседание со штангой на плече. Бег 100 метров; прыжок в длину; челночный бег; 10 бросков (часов).

По результатам опроса о фитнесе, оценка в жиме лежа увеличилась в среднем на 12% для приседаний со штангой на плечах и на 5% для прыжков в длину на 100-метровом беге. Положение стоя На позиции 10% средний результат теста челночного бега также изменился, улучшившись на 4,9%. Показатель специальной фитнес-подготовки значительно увеличился, а после 10 бросков произошло существенное

изменение результатов и время выполнения этого теста у спортсменов уменьшилось. Это свидетельствует об увеличении специальной скоростно-силовой тренировки.

Таким образом, анализ результатов исследования показал, что использование комплекса упражнений системы кроссфит позволяет повысить функциональные показатели спортсменов смешанных единоборств. И это подчеркивает необходимость глубоких научных исследований различных методов всех элементов спортивной тренировки, которые влияют на результат спортивной деятельности, а не только физической подготовки для этого типа индивидуального спортсмена ...

О популярности борьбы как формы соревнований среди людей во всем мире свидетельствуют многочисленные открытия, сделанные археологами во время раскопок, датируемых 5, 4 и 3000 гг. До н. Э. В гробнице фараона Бхакти (конец V века до нашей эры) в Египте около 400 картин, изображающих боевые приемы в определенном порядке. История героя «Битва монстров» рассказывает об огромном потенциале человеческого тела, который проявился в процессе боевых искусств.

Для всех народов национальная борьба как вид развлечения продолжает оставаться одним из самых распространенных, увлекательных, зрелищных и популярных видов мужских развлечений, направленных на подготовку к жизни молодых людей и защиту своей Родины. Национальный вид борьбы, возможно, является одним из самых уникальных (проверенных) конкретных средств подготовки тела спортсмена, и еще одно свидетельство предрасположенности этнической группы к этому виду боевых искусств. Они даже дали свои имена (кох, кошти, куреш, куреш, хуреш, бухе барилдаан и т. Д.) На основе языка людей, которые их вырастили.

Сегодня мы понимаем, что их истоки и источники развития следующие: в) Прогрессивные идеи о том, как развить гармоничную личность. г) Постановления Правительства о государствах и путях совершенствования отечественной физической культуры и спорта. е) Результаты исследований в области физического воспитания и смежных областях теории и методологии.

В конструктивном исследовании, направленном на разработку программы мероприятий по оценке предрасположенности делегации участников, были учтены детали местных условий и соревнований, построения российской телесной культуры и спорта. Это один из элементов развития. от. квадратный. Результаты литературных наблюдений и анализа показывают, что вольная борьба является доминирующим традиционным видом спорта в Сибири и на Дальнем Востоке. Только в этом виде спорта в каждом регионе проводятся турниры для людей старше 30 лет, посвященные выдающимся личностям, внесшим значительный вклад в развитие этого вида спорта, из которых около 10 турниров необходимо для достижения уровня мастерства Например, в Агинском районе Бурятского автономного округа уже более 60 лет проводятся турниры по традиционной вольной

борьбе на призы героя Советского Союза Базара Ринчино. Этот турнир, прежде всего, проводится ежегодно с 1962 года и отличается известной популярностью и жесткой конкуренцией. Во-вторых, по традиционному порядку, установленному лидерами (со дня тренировок), в каждом районе (в Агинском районе их три) будут проводиться отборочные турниры с командами разного возраста. Вы обязаны установить установленный порядок. Весовые категории, утвержденные правилами международных соревнований (начальная школа, действующий спортсмен, ветеран). С 2004 года турнир получил статус соответствия на уровне мастера спорта РФ. В-третьих, по мере роста репутации турнира в состав сборной войдут лучшие борцы и лучшие спортсмены региона, от первой категории взрослого спорта до лучших мастеров спорта. Таким образом, турниры становятся все более значимыми, турниры становятся более значимыми, а приезд талантливых спортсменов из Агинского района является выражением патриотизма к их маленькому родному городу. Поэтому резервная команда воспитывается и тренируется до уровня мастера спорта.

Показателен и следующий турнир объединенной команды районов трех возрастных категорий, проводимый в рамках Кубка Агинского района. Победитель в каждой возрастной группе определяется путем суммирования результатов боев по круговой системе. Не только для спортсменов с активными командными результатами, но и для спортсменов будут прекрасные соревнования и будут проходить ожесточенные бои.

Когда на борцовский ковер выходит первый спортивный борец и мастер спорта международного класса, происходит «веревочная битва» между молодым человеком и ветераном. Интересно, что сыновья и отцы, племянники и дяди, братья и сестры и т. Д. Могут быть частью региональной команды. Эта традиция имеет большое образовательное и мотивационное влияние на всех участников, потому что он не хочет, чтобы его сын превосходил своего отца, и он плохо справляется. В то же время каждый несет большую ответственность перед сельскими жителями, фермерами и коллективом. Каждое победное очко - это небольшая копилка в общем рейтинге команды, поэтому каждый спортсмен только слышит победу. Зрительские места на спортивном объекте всегда забиты болельщиками, которые поддерживают местных спортсменов, опрометчиво реагируя на различные боевые ситуации между борцами.

Кроме того, все национальные праздники, проводимые в этом районе, являются традиционными видами спорта, отражающими внутренний образ рекреационного мира местности, такими как перетягивание каната, прыжки на якто, поднятие гирь, борьба и бег на различные дистанции.

Национальная борьба, без сомнения, самый эффективный способ подготовить молодежь к жизни и специфический способ физической закалки тела спортсмена-борца (испытанное и испытанное средство физического воспитания), вперед. С другой стороны, их значительный

соревновательный характер противостояния создает реальные условия для проявления национальных спортивных традиций, этнической предрасположенности к определенному виду спортивной деятельности, интереса к культуре и ценностям других народов [3]. Они также помогают понять равенство различных культур, важность места и роли каждой нации в историческом развитии, выработать принципы взаимоуважительного межкультурного общения посредством использования таких форм, как соревнование, соревнование и соревнование. В условиях соревнования, соревнования или при наличии острой конкуренции наиболее ярко проявляются физический (двигательный), психологический (произвольный) и интеллект (умственные способности) человека.

Ориентированный выбор вида спорта помогает молодому человеку быстро раскрыть свои природные задатки, в полной мере ощутить результаты упорного труда и уверенности в себе, что открывает ему «путь» к самоутверждению как личности. Это создает хорошую основу для активности - способность противостоять экстремальным физическим нагрузкам и преодолевать их, оценивать экономичность и способность организма быстро восстанавливаться. Оценка способностей, перечисленных как компоненты индивидуальной предрасположенности к физическим нагрузкам, а также спортивные результаты должны приниматься во внимание при отборе и ориентации спортсменов на более поздних этапах длительных тренировок, особенно на уровне более высоких уровней. спортивное мастерство. при оценке показателей подготовленности «одаренных» и «одаренных» спортсменов .

Ретроспективный анализ динамики результатов спортивных разрядов (от юношеских до взрослых) среди сильнейших борцов страны показал, что юные борцы, прошедшие базовую подготовку, завершили первый спортивный разряд на вершине. Возраст $14,82 \pm 1,31$ года, с возрастом период от начала до первого выпадения составил $1,10 \pm 0,65$ года. Атлеты выполнили норматив кандидата в мастера спорта в $16:45 \pm 0,78$ года, период перехода от первого спортивного разряда до КМС составил $1,64 \pm 0,78$ года; норма мастера спорта (далее сокращенно МС) соответственно - $17,73 \pm 1,05$ года и срок $1,27 \pm 0,52$ года; уровень мастера спорта международного класса (далее сокращенно - МСМК) - $20,73 \pm 1,31$ года, а для перехода от МС к МСМК - $3,01 \pm 1,06$ года.

На основании анализа динамики роста квалификационных показателей можно сделать следующий вывод :; б) этап от новичка до мастера спорта - 8-9 лет; в) запланировать достижение нормы МС в возрасте $17,75 \pm 1,05$ года; г) выполнять норматив МСМК в возрасте $20,73 \pm 1,31$ года.

Поэтому предрасположенность к занятиям спортом оценивается по комплексным психофизиологическим характеристикам. Это включает в себя чувство времени, чувство ритма, чувство усилия, ощущение ковра, чувство близости к противнику, интуицию реакции оппонента. В какой-то мере эти характеристики определяются этническими тенденциями и особенностями восприятия и воспроизведением двигательного

поведения. Когда биомеханические компоненты характеризуют параметры и эффективность выполнения двигательного поведения, а физическая функция позволяет нам понять, как работает механизм мышечно-суставной комбинации при выполнении двигательных действий в комбинаторном стиле., Один компонент влияет на тактику борьбы. Основными критериями выбора перспективного ребенка являются эти параметры персонализации спортивной тренировки.

Литература

1. Бардамов Г.Б. Научно-методические основы управления подготовкой спортсменов-единоборцев с учетом их этнокультурных особенностей / Г.Б. Бардамов: Дис...д.п.н. – Улан-Удэ, 2020. – 466 с.

2. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства / А.А. Новиков. – М.: ВНИИФК, 2020. – 208 с.: ил.

3. Профилактика гиподинамии у офисных работников с помощью выполнения беговых упражнений . / Халилов Р.Ч, Сорокин Д.В. ,Силаев М.Е. В сборнике : Роль физической культуры и спорта в развитии физического капитала и реализации национальных проектов.Материалы всероссийской научной конференции с международным участием. Составители С.С.Гуляева , А.Ф . Сыроватская.2019 с 727-731.

4. Взаимосвязь способности к воспроизведению ритма движений с развитием психических функций студенток. Составители Поздеева Е.А., Маркин Э.В., Коричко Ю.В., Давыдова С.А. Теория и практика физической культуры. 2022. №7 с. 74-76.

5. Развитие физических качеств студентов с учетом их физкультурных интересов. Составители Маркин Э.В. В сборнике: Совершенствование физической подготовки сотрудников правоохранительных органов. Сборник статей. Редколлегия: С.Н. Баркалов [и др.]. Орёл, 2017. С. 169-171.

@ Маркин Э.В., Сорокин Д.В., Фроловин С.А.

УДК 796.966

Мартынов Алексей Серафимович

кандидат педагогических наук, профессор
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет

Давиденко Иван Анатольевич

кандидат педагогических наук
Санкт-Петербургский государственный аграрный университет
ivandaviden@gmail.com

Барлит Виталий Владимирович

Михайловская военная артиллерийская академия

ОСОБЕННОСТИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ХОККЕИСТОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Аннотация. В статье представлены особенности скоростно-силовой подготовки спортсменов по хоккею с шайбой на этапе спортивной специализации. Авторами предложена тренировочная программа специальной физической подготовки, применяемая в подготовительном периоде годового цикла, которая состоит из упражнений на повышение быстроты, взрывной и максимальной силы, силовой выносливости и ловкости хоккеистов.

Ключевые слова: хоккей с шайбой, выносливость, ловкость, сила, тренировка, скоростно-силовая подготовка.

Alexey Serafimovich Martynov

candidate of pedagogical sciences, professor
Saint Petersburg State Agrarian University

Davidenko Ivan Anatolievich

candidate of pedagogical sciences
St. Petersburg State Agrarian University
ivandaviden@gmail.com

Vitaly Vladimirovich Barlit

Mikhailovsky Military Artillery Academy

FEATURES OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF HOCKEY PLAYERS AT THE STAGE OF SPORTS SPECIALIZATION IN THE PREPARATORY PERIOD

Annotation. The article presents the features of speed-strength training of ice hockey athletes at the stage of sports specialization. The authors proposed a training program for special physical training, used in the preparatory period of the annual cycle, which consists of exercises to increase

the speed, explosive and maximum strength, strength endurance and agility of hockey players.

Key words: ice hockey, endurance, agility, strength, training, speed-strength training.

В настоящее время хоккей является одним из самых популярных в России и мире видов спортивных игр. Он имеет большую популярность среди молодого поколения, так как является достаточно динамичным видом спорта. Практика показывает, что занятия хоккеем требуют высокого уровня развития скоростно-силовых показателей, быстроты принятия решений и пространственного мышления. Так, например, модели игры могут меняться каждые 30 секунд, а игра в неравных составах оказывает значительную нагрузку на сердечно-сосудистую и мышечную системы хоккеистов. Занятия хоккеем характеризуются большим объемом и высокой степенью интенсивности тренировочных нагрузок, которые увеличиваются по мере роста спортивной квалификации и взросления спортсмена. Поэтому в современном хоккее система подготовки должна содержать занятия по общей и специальной физической подготовке, начиная уже с детско-юношеского возраста.

Анализ трудов многих авторов позволил сделать вывод, что развитие физических качеств - выносливости, силы, быстроты, гибкости и ловкости – взаимосвязано, а основными параметрами, характеризующими степень физической нагрузки, является ее объем и интенсивность, которые могут изменяться в зависимости от целей и этапа подготовки в соревновательном и тренировочном цикле [1, 2]. Организация занятий требует подробного составления плана, проведения промежуточного и этапного контроля для отслеживания взаимосвязи и динамики развития физических показателей. При этом величина тренировочной нагрузки должна быть соизмерима с физическими возможностями хоккеистов и содействовать планомерному укреплению здоровья, так как от этого зависит время восстановления, долговременный тренировочный эффект и адаптационный потенциал организма.

Основной задачей подготовительного периода в годичном цикле хоккеистов является становление и сохранение спортивной формы с постепенным увеличением уровня тренированности [3]. При этом именно в подготовительном периоде подготовки закладывается фундамент основных функциональных показателей – общей и максимальной силы, силовой выносливости. Исследования многих авторов подтверждают взаимосвязь уровня развития физических качеств и показателей технико-тактического мастерства [3, 4]. Например, от силовых показателей зависит скорость бросков и передач, эффективность выполнения силовых приемов; от уровня развития ловкости и координации зависят показатели техники передвижения на коньках, ведения шайбы. Согласно

федеральному стандарту спортивной подготовки по хоккею, на этапе совершенствования спортивного мастерства на специальную физическую подготовку должно выделяться 11-12 % времени от всего объема тренировочного процесса [5]. С учетом вышеизложенного нами предложена тренировочная программа специальной физической подготовки хоккеистов на этапе спортивной специализации (таблица 1).

Таблица 1 – Тренировочная программа специальной физической подготовки хоккеистов на этапе спортивной специализации

День недели	Упражнения	Подходы	Повторения	Направленность тренировки
пн.	жим штанги лежа	3-4	12	силовая выносливость
	приседы со штангой	3-4	12	
	выпрыгивания с весом	3-4	12	
	тяга штанги в наклоне	3-4	12	
ср.	выпады с блином	2-3	10	собственно-силовые способности, силовая ловкость
	имитация броска с утяжеленной клюшкой	2-3	10	
	становая тяга	2-3	10	
	подъем штанги на бицепс	2-3	10	
пт.	челночный бег 5x10 м	3-4		скоростно-силовые способности, взрывная сила
	перепрыгивания через скамью	3	30	
	перебрасывание набивных мячей в движении	3-4	50 м	
	ускорения 30/60/100 м	7-9		
	прыжки через скакалку	10 мин.		

Данная программа была апробирована в сборной команде Михайловской военной артиллерийской академии по хоккею с шайбой с июля по август 2022 года. В педагогическом эксперименте приняли участие 22 хоккеиста от 18 до 24 лет, разделенных на контрольную и экспериментальную по 11 человек в каждой.

Упражнения специальной физической подготовки проводились в начале тренировочных занятий. Упражнения со штангой выполнялись с весом снаряда, составляющим 50-70 % от одноповторного максимума. Помимо упражнений, указанных в тренировочной программе, хоккеисты 2 раза в неделю в течение 30-50 минут выполняли тренировочную нагрузку на развитие общей выносливости (кроссовая подготовка, велотренажер).

Анализ динамики уровня показателей специальной физической подготовки, проведенный в начале и конце педагогического эксперимента, выявил достоверный прирост как в показателях физической подготовки, так и в технико-тактическом мастерстве. Так, например, показатели упражнения взрывной силы мышц ног «Пятерной прыжок в длину с места» выросли в среднем с 11,6 м до 12,2 м, а в

силовом упражнении «Сгибание ног в положение полуприсед со штангой» (вес штанги равен собственному весу) среднее количество повторений увеличилось с 10 до 13 раз. Позитивные изменения произошли и в таких технико-тактических показателях, как «бег на коньках 30 м» - 5,3 %, «челночный бег на коньках 5х54 м» - 4,6 %, «бег на коньках по малой восьмерке лицом и спиной вперед» - 3,5 %.

Полученные данные прироста показателей специальной физической подготовленности свидетельствуют об эффективности экспериментальной тренировочной программы вне льда. Ее внедрение в систему подготовки хоккеистов позволит оптимизировать качество многолетнего тренировочного процесса. Наибольшее влияние экспериментальная программа оказала на показатели скоростно-силовой подготовленности.

Литература

1. Занковец, В. Э. Взаимосвязь скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей хоккеистов-профессионалов на льду и вне льда / В. Э. Занковец, В. П. Попов // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2015. – № 9. – С. 12-19.

2. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / Е. А. Пронин, М. П. Анисимов, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 312-315.

3. Павлов, А. С. Современные принципы спортивной педагогики, реализованные в этапном специализированном комплексно-вариативном методе построения годичного цикла подготовки квалифицированных хоккеистов / А. С. Павлов, А. Е. Деев, С. Е. Павлов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. – № 3. – С. 86-96.

4. Факторы, определяющие необходимость использования средств физической подготовки для эффективной боевой деятельности артиллеристов / А. Р. Труль, Е. В. Мельников, И. А. Давиденко [и др.] // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 12(154). – С. 290-293.

5. Тестирование специальной скоростной выносливости хоккеистов / А. С. Павлов, Н. Н. Урюпин, Т. С. Кучава [и др.] // Фундаментальные исследования. – 2015. – № 2-19. – С. 4309-4314.

@ Мартынов А.С., Давиденко И.А., Барлит В.В.

УДК 769:378. 663

Мелентьев Александр Николаевич,
доцент, кандидат экономических наук,
Российский Государственный Аграрный
Университет - МСХА им. К.А. Тимирязева
animagesa@mail.ru

Маркин Эдуард Васильевич,
доцент, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры физической культуры
Российский Государственный Аграрный
Университет - МСХА им. К.А. Тимирязева.
markin.ev@rgau-msha.ru

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ СТУДЕНТОВ РГАУ-МСХА ИМЕНИ К.А. ТИМИРЯЗЕВА

Аннотация. Что побуждает людей заниматься спортом? Почему кто-то предпочитает напрягать мышцы на стадионе, а кто-то мозги за шахматной доской? Что заставляет людей продолжать тренировки, даже когда это причиняет физический дискомфорт? Ответы на эти вопросы можно получить, ознакомившись с этой статьёй.

Ключевые слова. Спорт, мотивация, студент, Занятия физической культурой.

MOTIVATION OF SPORTS ACTIVITIES BY STUDENTS FROM RGAU-MACA NAMED AFTER K.A. TIMIRYAEV.

Melentyev Alexander Nikolaevich,
Candidate of Economic Sciences
Russian State Agrarian University University –
Moscow State Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev.
animagesa@mail.ru

Markin Eduard Vasilyevich,
Candidate of pedagogical Sciences
Russian State Agrarian University University –
Moscow State Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev.
markin.ev@rgau-msha.ru

Abstract. What motivates people to play sports? Why does someone prefer to strain their muscles at the stadium, and someone prefers to use their brains at the chessboard? What makes people keep exercising, even when it

causes physical discomfort? The answers to these questions can be obtained by reading this article.

Keywords. Sports, motivation, student, Physical education.

Сейчас, когда результаты спортивных достижений и мировых рекордов подошли к пределам человеческих возможностей, психологическая составляющая спортивной деятельности стала важнейшей частью всех этапов спортивной подготовки. В психологической составляющей спортивной подготовки и спортсмены и тренеры пытаются найти резервы, которые могут им позволить победить соперников. В области психологической подготовки спортсменов существует настоятельная потребность в практических рекомендациях, которые будут научно-обоснованны и проверены на практике.

Спортивная мотивация – это физическое развитие и достижение максимальных результатов, способное приносить людям глубокое удовлетворение потому, что отвечает их основной потребности к самореализации. Потребность добиться успеха одна из главных причин на пути самосовершенствования в личностном плане.

Мотивация бывает внутренняя и внешняя. Внутренняя мотивация идёт от самого спортсмена: он работает для того, чтобы достичь каких-то собственных, поставленных перед собой, целей. Внешняя мотивация происходит из источников внешних: спортсмен работает над собой ради предпочтений – медалей, грамот, призов, премии, похвалы тренера или кого-то ещё. Внешняя мотивация – чрезвычайно мощная сила. Много людей среднего возраста, осуществляя спортивные тренировки, будучи мотивированными и целеустремлёнными, признают сами себе в том, что вряд ли смогут достичь серьёзных результатов, поскольку слишком поздно начали спортивную карьеру и стремятся получить удовлетворение, обретая личностные навыки или под-держивая спортивную форму. Для осуществления внешней мотивации спорт предоставляет различные возможности: дипломы о достижениях, грамоты, медали, призы, поощрения и различные другие виды наград. В спортивной деятельности они являются важными, так как позволяют получить участникам ощущение эффективности своей деятельности и принадлежности себя к высоким спортивным результатам. Однако, спортивная практика показывает, что работа только за какое-либо поощрение, в конце концов, не является ни самым правильным, ни самым лучшим вариантом. Только наград и призов оказывается не достаточно для поддержания нужного стремления к совершенствованию в спортивном мастерстве. Это совсем не значит, что стремиться к наградам не нужно – они подтверждают, что человек добился определённого уровня или цели, затратив массу времени и сил.

В спортивных обществах часто идут по пути награждения начинающих, стараясь следовать принципу - «поощрение – мать

победы». Это может быть действительно для молодого спортсмена, для которого грамота о достигнутом спортивном результате придаст сил для перебарывания тех сложностей, которые возникают на ранних этапах тренировок, до тех пор, пока его спортивная квалификация не достигнет определённой ступени, где он будет испытывать уже немного другие эмоции от победы и получать определённую дозу адреналина от самого процесса соревнования, а не от стремления к награде.

Когда я читаю студентам лекции по физической культуре, то говорю, в перечне предметов, которые перечислены в дипломе, есть всего две дисциплины, которые присутствуют во всех дипломах, сначала, СССР, а теперь и России. Это иностранный язык и физическая культура. Давным – давно, кто-то очень умный, помня об объединяющей силе физической культуры и о здоровье нации, включил этот предмет в разряд «обязательных к обучению».

Именно сейчас, в современном российском обществе в области высшего образования по предмету «Физическая культура» образовалась или обозначилась актуальнейшая проблема : студенты перестали ходить на занятия по физической культуре. Более того, потерял интерес у молодёжной части общества к занятиям спортом. Никакие ухищрения педагогов, никакие разговоры о здоровом образе жизни, о том, что «в здоровом теле – здоровый дух» не приводят к нужному эффекту. В обществе отсутствует уважение к педагогическому составу и к физической культуре, в частности.

Естественно, что где-то наверху это давно уже заметили. Но борьба с данными проявлениями современного молодёжного менталитета идёт какая-то странная. Мы – это педагогический состав, наблюдаем всё это изнутри и на собственной шкуре испытываем все издержки выдумок бюрократического аппарата. Что имеется в виду :

1. Прежде всего имеются попытки превратить педагогический состав кафедр физической культуры в клоунов. Нам всё время говорят, что мы неправильно проводим занятия. Мол, надо делать так, чтобы студенту было интересно. Мол, тогда, когда ему, студенту, будет интересно – тогда он и придёт на занятия. Но мы же не клоуны, чтобы прыгать с шариками перед студентами.

2. В РГАУ-МСХА им. К.А.Тимирязева администрация поступила проще – нас просто обязали ставить зачёты всем. Но возникла проблемка : значительная часть студентов не ходила на занятия совсем. Как быть с ними ?

3. Если студент не приходит на занятия, то нам говорят, что мы ДОЛЖНЫ бегать за ним и заставлять, нет уговаривать, его придти на занятия. И, если он, всё-таки, не приходит, то это наша вина – мы приложили недостаточно усилий

4. Администрация и здесь нашла простой выход : нам просто раздают пустые ведомости и принуждают ставить зачёты всем задолженникам.

В своё время , президент Российской Федерации Д.А.Медведев потребовал, чтобы в области физической культуры всеми видами деятельности занимались люди, имеющие отношение к этой самой физической культуре. В смысле, чтобы они имели спортивные разряды. Я поддерживаю это требование и думаю, что заниматься этим видом деятельности должны спортсмены от 1 взрослого разряда и выше. Ибо получается, что нами пытаются управлять не просто непрофессионалы, а совершенно некомпетентные люди. Которые ведут

страну к деградации , оболваниванию и потере генофонда.

Так вот, тот, кто не в теме ,очевидно, не знает, что воспитание – процесс принудительный. А физическая культура и спорт, в частности, это очень и очень трудный в освоении предмет. Постичь его можно только через упорный труд, пот, иногда кровь, травмы и слёзы. Никаким бытовым интересом и сиюминутным успехом здесь и не пахнет.

Что же будет происходить, если начать делать занятия по общей физической подготовке просто интересными ? Что же будет, если содержание заменить формой ? Что же будет, если вместо кросса и выработки такого физического качества, как выносливость начать заниматься эстафетами, прыжками в мешках и бросанием колец или мячиков в цель ? А ничего не будет. Спорт умрёт. Вместе со спортом из нашей жизни уйдёт здоровье нации и наступит деградация. Уже сейчас количество студентов с ослабленным здоровьем просто зашкаливает и больных можно наблюдать через одного.

Что же будет происходить, если со студентов не требовать обязательного посещения занятий и ставить зачёты всем подряд ? Это очевидно – они просто не будут ходить. Даже те, кто ещё нормален будет подражать тем, кто отморожен. И мы потеряем даже тех, кого не надо было агитировать.

Ужас наступившего состояния дел в обществе в области физической культуры заключается ещё и в том, что во всех структурах, так или иначе, имеющих отношение к спорту и физической культуре засели, я не побоюсь этого слова – иноагенты влияния. И мы не можем никак повлиять на ситуацию , ибо слова просто не получим. Нам не дают возможность ничего сказать, не предоставляют трибуны. Не в том смысле, что нет возможности что-то проорать , а в том смысле, что результатов от твоих ,уже, криков , нет ,вообще. Нет ответной положительной реакции. Нет ,вообще, никакой реакции. Даже отрицательной. Всё замалчивается. Ситуация запикивается «под сукно».

Следует, конечно ,разделить между собой такие понятия, как студент-спортсмен и просто студент, который должен посещать занятия.

На данный момент трудно свести к каким-то очевидным принципам те причины, по которым студенты-спортсмены аграрного университета занимаются теми или иными видами спорта. Эти причины могут быть самыми разными. Многие спортсмены занимаются спортом просто по инерции. Некоторым не хватает адреналина на соревнованиях. Мотивы, в результате которых спортсмен становится членом какой-либо команды (сборной факультета) бывают совершенно разными. Они могут отличаться от мотивов, которые побуждают студента-спортсмена выступать во время сезона на соревновании, или в какой-то конкретной игре.

В современной молодёжной субкультуре очень важно быть частью какого-то престижного коллектива. Крутиться среди «крутого» коллектива. Поэтому для многих юношей и девушек студентов быть членом спортивной команды, тем более, которая может занимать и занимает призовые места на чемпионатах и универсиадах, означает возможность иметь тесные контакты со своими сверстниками, быть частью «звёздного» коллектива, который уважаем сверстниками. Это первая ступень к достижению общих целей и задач, основа

командного духа, стремление к победе.

Регулярные занятия спортом формируют и изменяют характер в лучшую сторону, изменяют низменные инстинкты, меняют рефлексy. Полагают, что спортсмены, улучшая такое физическое качество, как выносливость, работая с большими физическими нагрузками, в команде, проявляют более высокий уровень развития моральных качеств, настойчивость в решении интеллектуальных и профессиональных задач. В идеале, было бы логично стремить программу подготовки спортсменов к требованиям истинной морали.

Таким образом, следует сказать, что у современной молодёжи в мотивации занятий спортом, на первом месте находится возможность максимального проявления своих способностей, достижение физического совершенствования, а также желание владеть собой и управлять окружающей обстановкой.

Выводы.

1. В качестве просто сдвига в данной проблематике мы предлагаем, в качестве начального подхода к решению проблемы непосещений занятий, предложить деканатам и ректору выгонять студентов задолженников по физической культуре. Сделать это надо публично и очень позорно. Для начала, можно выгнать от 2 до 10 человек. Возникнет очень мощная административная мотивация.

2. Следует ввести такое понятие, как «платная секция». Это понятие уже есть, но здесь нужно выделить то, что часть студентов является ну очень уж самостоятельными, а часть из них работает и не может ходить на занятия под этим предлогом. Пусть ходят на занятия в удобное для них время. Здесь может возникнуть мотивация здорового образа жизни.

3. Следует всячески поощрять студентов, которые посещают занятия по физической культуре со стороны кафедры физической культуры.

4. Следует всячески поощрять студентов, которые посещают занятия по физической культуре со стороны деканатов и администрации.

Литература

1. Психология спорта: Хрестоматия/ Сост.-ред. А.Е. Тарас / - М: АСТ, Мн.: Харвест, 2005. - 352 с.-(Библиотека практической психологии). Дж. Кретти с. 59 -78.

2. Популярная прикладная психология /Ники Хэйс. - Пер. с англ. Н. Буравовой. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 368 с. - (Популярная психология).

3. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. Сост.- ред. Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательство Дом "БАХРАХ-М", 2006. - 672 с.

4. Мелентьев А.Н., Дубатовкин В.И., Мусаев И.С.Х. Педагогическое моделирование психологических взаимоотношений в смешанном многоядерном многоуровневом коллективе и консалтинговые услуги в организации автономных туристических путешествий. Педагогический журнал. 2019. Т. 9. № 1-1. С. 631-637.

@ Мелентьев А.Н., Марки А.В.

УДК 796.012.1

Миленький Илья Олегович

*Кандидат технических наук, старший преподаватель
Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,
Кемерово
milenkiyilia@mail.ru*

Левин Эрнест Тарлан оглы

*Студент 4 курса
Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,
Кемерово
levin.ernest@yandex.ru*

Гостева Анастасия Игоревна

*Магистрант,
Кемеровский государственный университет, Кемерово
nastya.gosteva.1999@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ ГОРМОНОВ НА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Проанализировано влияние различных гормонов во время физической нагрузки на эндокринную и нервную системы. Выявлены положительные и отрицательные эффекты воздействия во время бега на психологическое и физическое состояние организма человека.

Ключевые слова: физическая культура, психофизиология, физиология, гормоны, бег, здоровье.

Milenkiy Ilya Olegovich

*Candidate of Technical Sciences, Senior Lecturer
Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo
milenkiyilia@mail.ru*

Levin Ernest Tarlan-Ogli

*Student
Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo
levin.ernest@yandex.ru*

Gosteva Anastsia Igorevna

*master's student
Kemerovo State University, Kemerovo
nastya.gosteva.1999@mail.ru*

THE INFLUENCE OF HORMONES ON THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL STATE OF THE HUMAN BODY

Abstract. The influence of various hormones during physical activity on the endocrine and nervous systems was analyzed. The positive and negative effects of the impact during the run on the psychological and physical state of the human body are revealed.

Keywords: physical culture, psychophysiology, physiology, hormones, running, health.

Физиология – наука о принципах функционирования организмов. Психология – наука, изучающая психологические процессы; восприятие, ощущение, память, мышление, воображение, а также их развитие и формирование. Из чего следует, что психофизиология изучает связь физиологических процессов с психологическим состоянием и их влияние друг на друга.

Рассмотрим влияние физических нагрузок на организм при беге, а также гормоны, выделяющиеся при этих процессах. Помимо того, что этот вид физической активности один из самых доступных, универсальных и простых, при регулярном занятии бегом происходит нормализация кровяного давления и усиление притока крови к мелким сосудам. Это, в свою очередь, позволяет более оперативно выводить продукты жизнедеятельности мозга и быстрее восстанавливаться от полученных при стрессе повреждений [1].

Помимо вышеперечисленного, при беге выделяется ряд гормонов. Гормоны – это биологически активные вещества, которые производимые железами эндокринной системы, а также головным мозгом, печенью, сердцем. Попадая в кровоток, они переносятся к клеткам органов и тканей, чтобы стимулировать или снижать их активность, влияя на многие жизненно важные процессы в теле и психике, в том числе на смену эмоциональных состояний.

Основной гормон – андроген, мужской гормон, в небольших количествах есть и у женщин. Он имеет следующие функции:

- регулирование обмена веществ;
- высокий уровень тестостерона может сделать человека более прямолинейным, менее склонным к эмпатии, при высокой концентрации в смеси с адреналином, норадреналином и некоторыми другими нейромедиаторами вызывает состояние аффекта;
- сжигает жировую ткань;
- участвует в синтезе мышечной ткани и поддержании ее эластичности.

Эстроген – женский половой гормон, в малых количествах есть у мужчин. Имеет схожие функции с тестостероном, однако повышает способность к сопереживанию. У женщин увеличивает половое влечение, удовлетворенность собой.

Синтезируется в крупном объеме при тренировках на выносливость. Бег самый простой способ его получения.

Тироксин – гормон сердца. При недостатке человек начинает страдать аритмией, гипертонией и прочими заболеваниями. Имеет следующие эффекты:

- вызывает повышение настроения;
- регулирует частоту сердечных сокращений;
- ускоряет метаболизм.

Концентрация тирокина возрастает после долгой интенсивной нагрузки с анаэробными пиками, максимальное содержание в крови сохраняется еще 5–6 часов после завершения тренировки.

Соматотропин – гормон роста, который начинает выделяться сразу после начала тренировки и выделяется в течение часа при наличии анаэробной нагрузки. Выполняет следующие функции:

- повышение прочности и эластичности сухожилий;
- ускоряет восстановление ткани суставов, увеличивает их подвижность;
- укрепляет костную и хрящевую ткань;
- снижает расход глюкозы во время нагрузок;
- в его присутствии ускоряется расщепление жиров;
- ускоряет метаболизм;
- оказывает косметический эффект на кожу и волосы, улучшая их состояние.

Адреналин – гормон страха, вызывающий прилив крови к большим группам мышц, притупляя чувство боли и голода. Кратковременное регулярное воздействие этого гормона приводит в тонус сердечную мышцу. При высоких дозировках может вызвать сердечный приступ. Выделяется при интенсивных тренировках.

Инсулин – гормон, регулирующий уровень сахара, усвоение жиров и транспортировку аминокислот к мышцам. При тренировках не выделяется. Однако, организм становится более восприимчивым к его воздействию.

Эндорфины – гормоны, вызывающие эйфорию и чувство счастья. Снижают уровень стресса и тревоги. Выделяются через 15 минут после начала тренировки и сохраняет эффект еще в течении 3-4 часов. Регулярные физические нагрузки повышают средний уровень этих гормонов. В случае прерывания тренировок может произойти эндорфиновая ломка, сопровождающаяся чувством тревоги, раздражительности, и низким общим уровнем настроения, работоспособности [2].

Все вышеперечисленные гормоны выделяются во время тренировок и имеют по большей части положительный эффект на организм и психику.

Однако, стоит понимать, что физическая нагрузка неспособна в одиночку избавить человека от таких вещей как посттравматическое стрессовое расстройство (далее ПТСР) и депрессия. И может даже навредить здоровью из-за выделяемого в процессе протекания расстройства кортизола.

Кортизол – гормон длительного стресса, снижает иммунную и воспалительную реакцию. Стимулирует распад белков мышц, катаболизм, что в комбинации с повреждениями от физических нагрузок, понижает физические характеристики человека. Тоже происходит и с костной тканью. Также, кортизол увеличивает синтез жировых отложений. И хоть физические нагрузки снижают уровень этого гормона, не стоит полагаться только на них.

После завершения тренировок человек испытывает чувство счастья, вызванное эндорфинами, такими как окситоцин и дофамин. Также, сразу после тренировки наступает чувство спокойствия и умиротворения из-за снятия нервно-мышечного напряжения, продолжающегося до 6 часов. Возникает чувство голода из-за снизившегося уровня сахара [3]. В долгосрочной перспективе начнут снижаться уровни гормонов стресса, а вместе с ними пропадет и тревога. Усилится приток крови к головному мозгу, что сделает сознание более ясным. Также улучшится качество сна. Повысится устойчивость к стрессам. Укрепится или начнет развиваться самодисциплина. А в случае достижения каких-либо результатов, появится чувство самоэффективности.

Заключение.

Физические упражнения оказывают благотворное влияние на организм и помогают улучшить психическое здоровье. Это, в свою очередь, может привести к формированию других полезных привычек, таких как соблюдение правильного питания, улучшение качества и продолжительности сна, и социальное общение. Мы предполагаем, что, что все эти факторы, приобретенные при занятиях бегом, способствуют улучшению психического здоровья человека.

Литература

1. Шергина И.П., Чугин М.А. ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА // Международный студенческий научный вестник. – 2021. – № 2.
2. Spence JC, McGannon KR, Poon P. J Sport ExercPsychol 2005; 27: 311-34.
3. Colcombe S, Kramer AF. PsycholSci 2003;14:125-30.

© Миленький И.О., Левин Э.Т., Гостева А.И.

УДК 796.012.1

Миленький Илья Олегович

*Кандидат технических наук, старший преподаватель
Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,
Кемерово*

mailto:milenkiyilia@mail.ru

Панов Дмитрий Сергеевич

*Студент 4 курса
Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,
Кемерово*

dima.panov2398@gmail.com

Гостева Анастасия Игоревна

*Магистрант,
Кемеровский государственный университет, Кемерово*

nastya.gosteva.1999@mail.ru

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ОБУЧЕНИИ СПЕЦИАЛИСТА АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

Аннотация. В стремительно развивающемся мире, роль физического развития студентов сельскохозяйственных вузов должна являться одной из приоритетных. Дело в том, что при цифровизации производств АПК физическая нагрузка на человека уменьшается, а умственная повышается в виду изучения новых технологий и освоения навыков, связанных с этим.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, работоспособность, система физического воспитания.

Milenkiy Ilya Olegovich

*Candidate of Technical Sciences, Senior Lecturer
Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo*

milenkiyilia@mail.ru

Panov Dmitriy Sergeevich

*Student
Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo*

dima.panov2398@gmail.com

Gosteva Anastsia Igorevna

*master's student
Kemerovo State University, Kemerovo*

nastya.gosteva.1999@mail.ru

THE VALUE OF TRAINING IN THE TRAINING OF SPECIALISTS IN THE AGRO-INDUSTRIAL COMPLEX

Abstract. In a rapidly developing world, the role of the physical development of students of agricultural universities should be one of the priorities. The fact is that with the digitalization of agricultural production, the physical load on a person decreases, and the mental load increases due to the study of new technologies and the development of skills related to this.

Keywords: physical culture, sports, working capacity, system of physical education.

Однако не стоит забывать, что перед тем как специалист устроится в АПК он проходит обучение, в котором присутствует, в обязательном порядке, физическая подготовка [1].

Так, в исследованиях по влиянию физических нагрузок на организм человека, доказано, что они влияют на различные функции организма, положительно воздействуют на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, увеличивают объем воспринимаемой информации. И устойчивость, активность внимания, памяти, способности усваивать воспринимаемую информацию напрямую зависит от уровня физической подготовленности человека и периодичности тренировок [2].

Но существует определенная проблема. Она заключается в низкой заинтересованности самих студентов в физическом воспитании своего организма. Так, зачастую часть студентов имеют приобретенные заболевания по типу ожирения, повышенного давления или даже пониженного давления и чаще всего это продукт наследственности и безответственного отношения к себе.

Нами, методом онлайн-теста, было опрошено 200 студентов из 5 учебных заведений направления сельского хозяйства Сибирского федерального округа. По итогам опроса, самой распространенной причиной низкой заинтересованности студентов в физическом воспитании является обычное нежелание посещения занятий по физической культуре, так ответило 98 студентов. 47 студентов ответили, что спорт является неотъемлемой частью их жизни. У 6 человек были ограничения по здоровью врожденного характера и у 12 приобретенного характера. А 37 обучающихся ответили, что занимаются только потому что это необходимо по учебной программе.

Таким образом можно сделать вывод, что студенты не придают значимости физическому развитию. И обучающиеся сельскохозяйственных вузов ничем не отличаются от студентов иных учебных заведений. Так, например, в исследовании «Влияние физической нагрузки разной физиологической направленности на умственную работоспособность человека» на примере студенток ФГОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова Министерства здравоохранения Российской Федерации» было рассмотрено, что легкая аэробно-анаэробная нагрузка

ведет к активизации умственной деятельности. Данный вид тренировок был рекомендован в период сессии для стимуляции мозга. Но в том же исследовании описано, что при интенсивных тренировках той же направленности, показатели ухудшаются. Из этого следует вывод, что не следует проводить интенсивные тренировки в период сессии.

Одним из возможных аргументов, для обоснования необходимости физической культуры и объяснения её пользы можно и нужно внедрять в теоретическую часть обучения данные показаний исследовательских работ подобной тематики. Ведь основой проблемы малой заинтересованности является непонимание для чего физическая культура нужна. Дополнительно, можно попробовать отступить от классических методов обучения физической культуре, придя к гибриднему обучению - дать студенту выбор заниматься не только легкой атлетикой или лыжной подготовкой, но и аэробикой или аквааэробикой или чем-либо еще в зависимости от возможности учебного заведения.

Предполагается, что одним из перспективных направлений развития нынешней системы физического воспитания станет принятие здоровьесберегающих технологий лично-ориентированных на каждого студента, а также разработка новой модели проведения занятий, состоящей из:

- внедрения в учебный процесс популярных и доступных видов спорта для студентов (баскетбол, настольный теннис, волейбол, шахматы, бадминтон, дартс, плавание);
- технологий, основанных на использование элементов учебно-тренировочных программ при занятиях легкой атлетикой, общефизической подготовкой, лыжами и другими базовыми спортивными направлениями;
- технологий для поддержания здоровья студента с учетом местонахождения вуза и с учетом частовстречаемых в студенческой среде заболеваний.

Предполагается, что такой подход при обучении физической культуре студентов сельскохозяйственных учебных заведений благоприятно скажется и на последующем, уже самостоятельном занятии физической культурой, будучи специалистом в АПК [3].

Подводя итог, физическая культура и спорт важны при подготовке специалиста АПК, является колоссальным. Физическая культура имеет особое влияние не только на умственные способности студентов, но и на психологическое здоровье, что, в свою очередь, напрямую влияет на получение высоких достижений в жизни и профессиональной деятельности. Не даром ведь существует поговорка «В здоровом теле – здоровый дух».

Литература

- Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования: материалы X Междунар. науч.-

метод. конф. / редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: УНПЦ, 2022. - 242 с.

- Беляева М.А. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ / Беляева М.А. Егорычева Е.В., Чернышева И.В., Шлемова М.В. // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 7-2. – С. 93-94.

- Инновации и перспективы физической культуры и спорта в современном обществе: Материалы III студенческой заочной Международной научной конференции в 2-томах. – Иркутск: ФГБОУ НИ ИрГТУ, Том I. - 2014. – 512с.

© Миленький И.О., Панов Д.С., Гостева А.И.

УДК 37.013.02

Милехин Александр Викторович
 Кандидат педагогических наук, доцент
Скосырева Елена Николаевна

Доцент

Травова Ольга Николаевна
 Преподаватель

Саратовский государственный университет генетики,
 биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов
 milehina62@mail.ru

РЕАГИРОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ТАКТА

Аннотация. Спортивная деятельность как практически любая деятельность человека регламентируется определенными правилами, правила поведения, правила соревнований, правила организации и проведения спортивной тренировки. В большей степени это научные, юридические, методические документы по которым необходимо строить свою работу спортивному педагогу. В то же время, существуют правила такта, которые можно отнести к социальным, личностным особенностям человека, влияние которых на эффективность его деятельности имеет непосредственное и порой определяющее значение.

Ключевые слова: педагогический такт, спортивный педагог, темпоральность, спортивная деятельность, внимание, «чувство меры».

Milekhin Alexander Viktorovich
 Candidate of Pedagogical
 Sciences, Associate Professor
Skosyрева Elena Nikolaevna

Docent

Travova Olga Nikolaevna
 Teacher

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
 named after N.I. Vavilov, Saratov
 milehina62@mail.ru

REACTION OF A SPORTS TEACHER AS A MANIFESTATION OF PEDAGOGICAL TACT

Annotation. Sports activity, like almost any human activity, is regulated by certain rules, rules of conduct, rules of competition, rules for organizing and conducting sports training. To a greater extent, these are scientific, legal,

methodological documents on which a sports teacher needs to build his work. At the same time, there are rules of tact, which can be attributed to the social, personal characteristics of a person, the impact of which on the effectiveness of his activities is of direct and sometimes decisive importance.

Keywords: pedagogical tact, sports teacher, temporality, sports activity, attention, "sense of proportion".

Однозначно очевидная психологическая природа педагогического такта просматривается на всех возрастных и методических этапах обучения человека. На психологическую природу такта указывал еще К.Д.Ушинский: «Педагогический такт, есть в сущности не более, как такт психологический», который понимался К.Д.Ушинским как «более или менее темное и полусознательное собрание воспоминаний разнообразных психических актов, пережитых нами самими» [1].

Педагогический такт учителя – это, в первую очередь, его личный жизненный опыт и приобретенные знания, их взаимодополняющий симбиоз. Часто, в выборе воспитательного воздействия, простой человек ориентируется на свой или чужой опыт предыдущих похожих ситуаций, но педагогу без опоры на научное обоснование своих действий невозможно рассчитывать на прогресс в образовательном процессе. В то же время, действия любого педагога, только на основе академических знаний, без учета индивидуальных особенностей, психологических, социальных, бытовых, жизненных ситуаций, своего опыта и опыта других людей, но применительно к своим ситуациям, создают воспитательные и образовательные условия «оторванные от жизни», с соответствующим воздействующим эффектом.

Большое внимание изучению педагогического такта учителя уделял И.В.Страхов, из огромного разнообразия составляющих обеспечивающих тактичность действий педагога он выделял: личные качества, искренность общения, умение быстро ориентироваться в обстановке, психолого-педагогическую наблюдательность, сознательную опосредованность такта учителя, выражающуюся в «умении изучать процесс учебной работы школьников».

Продолжая рассматривать составляющие, которые обеспечивают наличие педагогического такта и его «работу» на результат, при занятиях физической культурой и спортом, стоит отметить, что на формирование психологически благоприятных условий педагогической деятельности влияет огромное количество факторов. Знать их, планировать свои действия и поступки, создавать и контролировать благоприятные для занятий физическими упражнениями и спортом условия, неперенные требования, без соблюдения которых говорить об эффективности педагогического процесса явно не приходится.

Одной из составляющих такта учителя физической культуры, спортивного педагога, является его непосредственная реакция на

высказывания и взаимоотношения учащихся, которыми в большом разнообразии изобилует спортивная деятельность, а соответственно велико разнообразие вариантов реагирования на них. Соответственно весьма велико желание отметить данный пункт как наиболее важный, но в то же время мы осознаем, что в педагогическом общении не может быть второстепенных составляющих.

Реакция на высказывания и взаимоотношения между учащимися – важный момент в реализации педагогического такта спортивного педагога, преподавателя физической культуры. Отличительный характер спортивной деятельности от других дисциплин, преподаваемых в учебных заведениях, заключается в необходимости командных, коллективных действий, коммуникативных связей более высокого, чем на других уроках, уровня для решения педагогических задач. Необходимость срочного общения чаще всего дополняется высоким и разнообразным эмоциональным фоном его реализации.

Отличительный характер спортивной деятельности, а именно, стремление к наивысшим результатам, соревновательность, высокий уровень проявления эмоций, порой в диаметрально противоположных значениях, соперничество, большая динамика событий, все это приводит к разнообразным формам проявления психических состояний учащихся. Эти формы проявления разнообразных психических состояний занимающихся могут иметь значительное разнообразие и проявляться в виде высказываний и взаимоотношений между участниками педагогического процесса, учебной деятельности и нести как позитивный, так и негативный характер. Причем, стоит отметить, что уровень позитивного или негативного воздействия может варьироваться в достаточно больших показателях [2].

Можно считать, что для спортивной деятельности, является практически невозможной и противоестественной ситуация отсутствия реакции на происходящие действия, причем всех, имеющих как прямое, так и опосредованное отношение к ней. В практике спортивной деятельности существуют случаи намеренного сдерживания проявления чувств или демонстрация противоположных переживаемых человеком чувств, в целях достижения тактического превосходства над соперником или его дезинформации. Большой и настольный теннис, биатлон, фехтование, стрелковый спорт и т.п., это виды, в которых особенно ярко проявляется значение реакции спортсмена на происходящие события, а соответственно на конечный результат, и если спортсмен успешно справляется с трудностями, это во многом результат работы тренера в данном направлении. Отметив данные виды спорта, мы полностью отдаем себе отчет, что ситуативно, выступления во всех видах спорта во многом зависят от реакции спортсмена на происходящие события. Не реагировать на неудачный выстрел, не расслабляться после удачной попытки, сосредоточиться на последующих действиях при полном

дистанцировании от предыдущих, данное поведение спортсмена на высоком спортивном уровне возможно, во-первых, при постоянной работе спортсмена над собой, во-вторых, при постоянной интерпретации данной работы и ее трансформации соответственно изменяющимся условиям и квалификацией спортсмена, в-третьих, при соблюдении данных правил работающего со спортсменом спортивного педагога. Тренер, объясняет спортсменам необходимость сдерживания в высказываниях в адрес соперников и судей, требует контролировать свои действия, эмоции, реакции во время спортивного действия и вне его, это является частью его работы. Но в случаях, когда педагог сам нарушает свои же установки, негативный эффект многократно усиливается. В данной ситуации, осознавая правильность требований педагога, вероятность соблюдения их спортсменами крайне мала, так как проще не работать над своим поведением, а копировать действия педагога.

Именно ради реакции на спортивную деятельность спортсмены упорно тренируются, тренер ищет оптимальные пути подготовки, зрители активно интересуются всеми составляющими спортивного действия. Результатом занятий физической культурой и спортом может быть реакция спортсмена на выполненную физическую нагрузку, анатомические и физиологические изменения в организме, освоенное техническое и тактическое действие, поведение соперников и партнеров, действия зрителей и т.п. Преподаватель реагирует на происходящие спортивные действия, «работу» спортивного инвентаря, выполнение заданий и рекомендаций и т.д. Зрители, потому и являются зрителями, что им не безразлично происходящее, что само по себе уже является реакцией, у каждого зрителя свои приоритеты и интересы в отражении спортивного действия, равно как и свои, индивидуальные способы выразить личное отношение ко всему происходящему.

Непременные изменения в поведении и взаимоотношениях занимающихся физической культурой и спортом по мере спортивного действия, определяют и непременную реакцию педагога, которая будет иметь непосредственное влияние на все составляющие спортивной работы [3].

Грубые действия против соперника, без должной на них реакции педагога, непременно приведут к несчастному случаю, а самое главное будут формировать у допускающего их такие особенности характера как, вседозволенность, неуважение к сопернику, чувство собственного превосходства, жестокость и т.п. Можно представить себе ситуацию, когда педагог в своей реакции на данное поведение применит не совсем действенные меры, либо чрезмерно жесткие, но это всегда будет лучше безразличного созерцания, так как, отсутствие реакции будет восприниматься нарушителем как поощрение и руководство к усугублению ситуации.

Часто встречающиеся случаи, когда занимающиеся спортом берут на себя функции учителя в оценивании выступления партнеров, типичная ситуация, оценивание выступления участников эстафеты, которую команда проиграла. Особо жаждущие победы, быстро находят «виновного» в провале, не всегда заслуженно, но в силу индивидуальных, личностных качеств, ситуативных обстоятельств, на него начинает усиливаться давление. К «организатору» данного оценивания часто присоединяются члены команды, чувствуя и свою лепту в неудачном выступлении, с целью «переложить вину на другого». Без должной, реакции педагога, на данную ситуацию, последние остатки командного духа быстро исчезнут, учащиеся будут думать не об эффективности совместных действий, а об обеспечении своего алиби в случае неудачного результата. При повторении и эстафеты и результата, но удачном выступлении бывшего аутсайдера, команда «дружно», в уже привычной манере, занимается поиском и наказанием другого «виновника поражения». Налицо, формирование «цепной реакции», прервать которую, а несомненно лучше бы предотвратить, может и должен спортивный педагог.

На любом уровне выполнения спортивного действия возможно допущение технических ошибок, особенно высока их вероятность на начальном этапе освоения двигательного навыка. Допускаемые учениками ошибки в выполнении спортивных движений являются «излюбленным» объектом насмешек со стороны учащихся, справившихся с заданием. Об однозначно негативном влиянии данных насмешек на занимающихся говорить явно не приходится, так как в истории спорта множество примеров когда спортсмены мирового класса достигли таких высот во многом в противовес «колким замечаниям» своих, в юности более успешных, коллег. И все же, данные примеры, скорее исключение из правила, которое не относит обозначенную ситуацию в раздел комфортных при занятиях спортивной деятельностью, а значит необходимо адекватное реагирование на нее со стороны педагога. В идеальном же варианте необходимо предпринять все меры по недопущению подобных ситуаций.

Участвуя в лыжной гонке, спортсмен, на самой дальней от старта петле догнал совершенно обессилевшего, практически не ориентирующегося в реальных событиях участника соревнований. Лидер команды, зачетный участник, полностью осознавая значение своего результата в общей копилке спортивного успеха команды, снял стартовый номер, связал свои палки с палками не в силах самостоятельно передвигаться спортсмена и ценой больших усилий доставил его до стартового городка. Зная и соблюдая основные правила выступления на соревнованиях по лыжным гонкам, в данном случае спортсмен поступил именно так интуитивно, следуя своему воспитанию, своему видению мира. Несмотря на свою высокую спортивную

квалификацию, спортсмен даже не знал, что именно так трактуют действия участников соревнований в подобных ситуациях, правила проведения соревнований. Неоднозначность мыслей тренера-преподавателя по данному случаю, все-таки более высокий результат команды, вне данной ситуации, был ожидаем и очевиден, но в то же время жизнь человека несомненно важнее всех спортивных результатов, поэтому однозначно высокая оценка поведения спортсмена во время обсуждения итогов соревнований, имела огромный воспитательный эффект для всех членов команды.

Реагирование на огромное множество нюансов, реакций, ситуаций, особенностей поведения, общения, взаимоотношений является тем полем деятельности для спортивного педагога, которое во многом будет определять эффективность его работы.

Литература

1. Ушинский К.Д. Собрание сочинений. Изд-во АПН РСФСР, т. 8, 1950.
2. Спортивный дневник в физической культуре, профессионально-прикладной подготовке, спорте / М. В. Беглов, А. В. Милехин, М. А. Наумова [и др.]. – Саратов: ООО "Центр социальных агроинноваций СГАУ", 2016. – 130 с.
3. Милехин, А. В. Психолого-спортивная проблематика на кафедре психологии Саратовского пединститута: коллективная монография / А. В. Милехин, В. И. Страхов, М. С. Ткачева. – Саратов: ИЦ "Наука", 2011. – 308 с.

©Милехин А.В., Скосырева Е.Н., Травова О.Н.

УДК 37.013.2

Милехин Александр Викторович
Кандидат педагогических наук, доцент

Суркова Татьяна Николаевна,
Ст. преподаватель,

Гурова Ирина Валерьевна
Ст. преподаватель

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов
milehina62@mail.ru

ТАКТИЧНОСТЬ КАК НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ СПОРТИВНОГО ПЕДАГОГА

Аннотация. Спортивная деятельность сопряжена с максимальным проявлением всех качеств человека, стремлением к максимальным результатам, соответственно на высоком уровне должны быть все составляющие спортивной деятельности. Их успешное функционирование невозможно без тактичных взаимоотношений всех участников педагогического процесса, который никоим образом не ограничивается спортивным педагогом и спортсменом. Тактичные, комфортные условия, которые создадут для спортсмена всё его окружение, будут во многом определять эффективность его занятий.

Ключевые слова: педагогический такт, внимательность, темпоральность, коллектив, спортсмен, спортивный педагог.

Milekhin Alexander Viktorovich

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Surkova Tatyana Nikolaevna

Art. teacher

Gurova Irina Valerievna

Art. teacher

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov
milehina62@mail.ru

TACT AS A DIRECTION OF WORK OF A SPORTS TEACHER

Annotation. Sports activity is associated with the maximum manifestation of all the qualities of a person, the desire for maximum results, respectively, all components of sports activity should be at a high level. Their successful functioning is impossible without the tactful relationship of all participants in the pedagogical process, which is in no way limited to a sports teacher and an athlete. Tactful, comfortable conditions that will be created for

the athlete by his entire environment will largely determine the effectiveness of his training.

Key words: pedagogical tact, mindfulness, temporality, team, athlete, sports teacher.

Реакция на высказывания и взаимоотношения учащихся должна быть у всех педагогов, являющихся свидетелями их проявления, отсутствие ее дискредитирует не только педагога, не проявившего реакцию, но и действия всего коллектива и мы имеем в виду реакцию как на негативные, так и на позитивные события. Более того, данными действиями педагогов одновременно наносится ущерб, как педагогическому процессу, так и статусу коллектива, личностному имиджу педагога [1].

Услышав бранные слова от учеников, педагог немедленной реакцией, изменением заданий, беседой, замечанием и т.п., категорично дал понять всем ученикам недопустимость данного поведения. Другой педагог похожую ситуацию оставил без внимания тем самым, спровоцировав последующее ее проявление, возможно на другом уровне негативизма. Кроме того, у учеников может сложиться представление об одном педагоге как придирчивом, чрезмерно строгом, а о другом как сопереживающем, понимающем состояние учеников, умеющего войти в их положение. Естественно, что с течением времени, взрослением учеников, их личностным становлением, данные представления будут меняться, но эти изменения, их качественный уровень, во многом и будут зависеть от предшествующих взаимоотношений всех участников педагогического процесса.

На наш взгляд, нельзя в однозначной и категоричной форме говорить о темпоральных требованиях к реакции педагога. Что эффективнее немедленное реагирование или подготовленное, организованное и реализованное в выбранный, на взгляд педагога, «удачный» момент? Наравне с содержанием замечания, огромное значение имеет выбор педагогически оправданного времени его осуществления. При удачном выполнении двигательных действий учеником, убедить его в сдержанности своих оценок партнеров и соперников, в данный момент, порой не представляется возможным. В противовес этому, корректное замечание данному ученику, анализ его действий, сделанные в момент допущенной им оплошности, будут иметь гораздо более убедительное воздействие. И в случае выбора педагогом темпоральных критериев применения высказываний и поощрений руководствоваться необходимо главным принципом, обеспечивающим осуществление педагогического такта: учитывать интересы всех участников педагогического процесса.

Педагог для себя отметил допущенную учеником ошибку, планомерно и обоюдно работал с учеником над ее устранением и вот при

удачном исполнении упражнения, учитель говорит об ошибке которая была и о том какие разительные перемены произошли в выполнении задания. При данном подходе, негатив от допущенной ошибки не давит над учеником, а с воодушевлением воспринимаются позитивные изменения. Несмотря на несопоставимый уровень знаний о спортивных движениях между педагогом и спортсменом, последние часто отстаивают правильность своего варианта выполнения заданий, при очевидном допущении множества ошибок. Чаще всего это происходит от невозможности увидеть свою попытку со стороны, и соответственно своего, особого восприятия, видения выполняемого движения, представления его в варианте близком к идеальному, а не реальному образу. При удачном решении двигательной задачи, происходит движение от обратного, ученик активно отмечает разницу между удачным и ошибочным вариантом движения, с удовольствием выявляя технические элементы мешавшие добиваться успеха.

Должна быть реакция педагога на высказывания и взаимоотношения всех участников педагогического процесса, которыми являются ученики, педагоги, обслуживающий персонал, родители.

В разговоре с тренером по хоккею, работающим с начинающими спортсменами, с целью определения наиболее значимых затруднений в организации тренировочного процесса выяснилось, что самый большой урон спортивному восхождению команды наносят, как ни странно, родители спортсменов.

Невероятная информация, родители – являются в большей степени первопричиной обращения учеников к спортивной занятости, они способны сделать более осмысленный выбор вида спортивной деятельности, в большей степени от их усилий и терпения зависит преодоление первых трудностей, и в тоже время представляют большую трудность для педагога.

Большая часть родителей, самонадеянно считая себя компетентным в тактических и тренировочных вопросах, максимально навязывали свое мнение спортсменам, причем данный «прессинг» был порой более эффективен рекомендаций и требований тренера, так как сопровождал спортсменов не только на тренировках и соревнованиях, но и в моменты общения вне занятий. В большей степени, замечания родителей шли вразрез с требованиями тренера, налицо было негативное влияние родителей не только на эффективность тренировочного процесса, страдал авторитет тренера, командный дух, дискомфорт больше всего испытывали подвергавшиеся давлению родителей спортсмены, они были вынуждены реагировать и на требования тренера и на рекомендации родителей. В связи с чем, тренеру приходилось в большей степени заниматься не специальной работой со спортсменами, а учитывая сложившийся характер воздействий родителей, неэффективной работой с ними. В данной

ситуации, демонстрируя заинтересованность в результате командных действий, родители преследовали только свои, и даже ни в коем случае, не интересы своего ребенка, тренера, команды, чем наносили непоправимый вред деловым отношениям в команде.

Реакция на высказывания и взаимоотношения учеников тесным образом перекликается с реакцией на высказывания и взаимоотношения педагогов. Преподаватель неуважительно отзывается в оценке техники передвижения группы лыжников, занимающихся у другого педагога. «Кто Вас так научил выполнять лыжный ход?», - данное высказывание не несет никакого информационного наполнения о выполняемом движении, не выполняет никакую корректирующую функцию, необходимую при совершенствовании техники, но при помощи его проявляется явное желание педагога показать свою более высокую компетенцию. В данном случае, квалифицированные и воспитанные спортсмены, не проявив реакцию на подобное высказывание, таким образом, подтвердили свой статус и эффективность методов работающего с ними тренера. В противовес ему, педагог, сделавший данное замечание, получил диаметрально противоположный эффект, мнение учеников о нем сильно изменилось не в лучшую сторону. В данной ситуации возможно и другое развитие событий, спортсмены восприняли высказывания педагога как более опытного, знающего, способного вывести их на другой уровень спортивных результатов, тем самым заронили зерна сомнений в методах работы своего тренера, что, несомненно, отразится на последующих взаимоотношениях. Как видно оба варианта не отвечают педагогическому такту, а ведь выход был очень прост, если видишь недочеты в работе тренера, поделись своими наблюдениями с ним [2].

Спортсмены, оценивая экипировку соперников и особенно внешний вид их тренера, причем глубоко уважаемого учениками, с насмешкой обсуждали уровень их материально-технического оснащения, пытаясь тем самым унизить, поставить в неловкое положение, повлиять на их морально-волевое состояние. В данной команде, недостаток: внимания администрации, уровня обеспечения, качественного инвентаря, неустроенности зала, компенсировался самоотверженной работой тренера, его энтузиазмом, принятым учениками, что выражалось в безграничном доверии тренеру. Его обращение к спортсменам не реагировать на замечания соперников, было выполнено, но имело продолжение в виде максимального стремления «наказать неучтивцев» на спортивной площадке. Соперники добились противоположного результата.

Все рассмотренные выше составляющие педагогического такта, на наш взгляд, являются значимыми и важными в педагогической практике, расставить их по ранжиру явно не получится, мелочей в данном вопросе нет и быть не может. Если отнести к какой-либо составляющей как к мелочи последствия могут быть значительны, и все же нам особо

хотелось бы выделить и рассмотреть следующее положение, а именно, для становления педагогического такта должно быть единство обращения и содержания. Данное положение мы понимаем как то, что слова, требования, преподавателя не должны расходиться с его поступками.

Это, на наш взгляд, ключевое положение, что тренер требует, чему учит, чего добивается, то и сам должен, в первую очередь, уметь, соблюдать, выполнять. Все разногласия будут трактоваться учениками как необязательные к соблюдению.

Преподаватель требует заходить в зал в чистой спортивной обуви, в опрятном спортивном костюме, без опозданий, а сам никоим образом не соответствует предъявляемым требованиям. В одном спортивном костюме и кроссовках идет в учебное заведение, посещает служебные и прочие кабинеты, ведет занятия в спортивном зале и на открытом воздухе, несвоевременно начиная занятия. Постоянно ратуя за соблюдение гигиенических требований и дисциплины, главный человек ответственный за реализацию их в спортивной жизни, спортивный педагог, сам, являясь злостным нарушителем, входит в противоречие между своими теоретическими требованиями и реальными действиями.

При демонстрации нового учебного материала на занятиях по лыжному спорту, преподаватель, оступившись, падает перед группой. Несмотря на оправдание преподавателя «С каждым может случиться» и его высокий статус преподавателя, по группе прошла робкая волна насмешек. Вторая попытка оказалась столь же неудачной, с более выраженной реакцией занимающихся. Преподаватель, желая выйти из неблагоприятной ситуации, акцентировать внимание учеников на изучаемом лыжном ходе, еще более усугубил ее фразой: «Смотрите внимательнее, Вам сейчас самим выполнять данное упражнение!». «Показываю последний раз», и вновь неудача, эта попытка для преподавателя была критической, о последующих попытках, речи не могло быть. «Все поняли? Приступаем к выполнению» резюмировал спортивный педагог.

Когда, на первых лекциях у незнакомого преподавателя, студенты скептически отнеслись к прошлым спортивным достижениям преподавателя и его настоящей спортивной форме, сравнивая ее со своей, преподаватель выяснил, сколько отжиманий от пола может сделать лучший из них. Прервав изложение материала, сняв пиджак, попросив одного студента быть судьей, преподаватель тут же, без разминки сделал в два раза больше. Данный вариант решения вопроса, на наш взгляд, был наиболее убедительный для этой категории студентов, позволил преподавателю моментально завоевать авторитет и последующими интересными лекциями развивать его. Вновь можно говорить об огромном значении не только избранного педагогического средства, но и времени его применения, причем трудно отдать приоритет

чему-либо. Из обозначенной ситуации, с применением данного средства, возможен выход с другим темпоральным режимом. Можно было встретиться с этой группой на спортивных занятиях, спустя какое-то время, лучше подготовиться, в более комфортных условиях, но было бы это столь эффективно можно только предполагать.

Спортивный педагог, требовательный и щепетильный в вопросах подготовки организма воспитанников к физическим нагрузкам, после большого перерыва в своей подготовке и без разминки «бросился» играть в футбол со своими воспитанниками. Все, предсказуемо быстро закончилось травмой, разрывом ахиллова сухожилия, данный случай явился наиболее «убедительным» подтверждением требований педагога и в то же время в определенной мере его фиаско.

Преподаватель физической культуры и спорта, должен владеть каким-либо видом (видами) спорта в совершенстве, и в требуемой мере всеми остальными в рамках учебной программы. Ситуативно, в зависимости от состояния здоровья, возраста, физиологических изменений, педагогической необходимости и т.д. преподаватель физической культуры не в состоянии будет продемонстрировать какое-либо необходимое двигательное действие, но это должно быть исключением из правил, а не системой. К данным, планируемым или случайным, исключительным ситуациям необходимо быть готовым, заранее продумав план выхода из них. Пример: на уроке физической культуры стоит задача изучения штрафного броска в баскетболе, но учитель, получив травму руки не в состоянии правильно показать изучаемое действие. Чтобы не допустить демонстрации технически ошибочного спортивного действия, педагог попросил ученика, занимающегося в секции баскетбола выполнить данный технический прием, а части данного действия в облегченном варианте показал сам. Практически в любом классе есть ученики от природы двигательны одаренные или развитые выше уровня одноклассников в результате занятий в спортивных секциях. Использовать их умения не только ситуативно удобно для преподавателя, но и педагогически выгодно для всех участников педагогического процесса, педагог выходит из затруднительной ситуации, ученик имеет возможность продемонстрировать свои способности, показать чего он достиг, ученики видят реальные ориентиры выполнения двигательного действия.

Тактичность и профессиональные навыки спортивного педагога, на наш взгляд неразделимые понятия которые могут совершенствоваться только в параллельном развитии[3].

Литература

1. Шитов, Д. Г. Физическая культура в оптимизации процесса социальной адаптации студентов в условиях вуза / Д. Г. Шитов, Т. Н. Суркова //Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы: Материалы V всероссийской научно-

практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 29 ноября 2019 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. – С. 211-218.

2. Инновационные подходы в тренировке спортсменов /Ю. В. Горбунова, О. В. Панина, Т. Г. Шишкина, В. А. Тарасов // Качественное экологическое образование и инновационная деятельность - основа прогресса и устойчивого развития России: сборник статей международной научно-практической конференции, Саратов, 02 марта 2017 года. – Саратов: Общество с ограниченной ответственностью "Амирит", 2017. – С. 9-13.

3. Фролов, М. Ю. Значение педагогического такта в формировании картины мира начинающего спортсмена / М. Ю. Фролов, А. В. Милехин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 34-36.

© Милехин А.В., Суркова Т.Н., Гурова И.В.

УДК 796.332:796.015.4

Мурадян Александр Агасиевич

Студент

*Кубанский государственный аграрный
университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар
jungleusereth@gmail.com*

Клименко Андрей Александрович

*Кандидат педагогических наук, доцент
Кубанский государственный аграрный
университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар
klimenkoa71@mail.ru*

СИММЕТРИЯ, АСИММЕТРИЯ. БИНАРНАЯ ОППОЗИЦИЯ В ДЗЮДО

Аннотация. Анализируются некоторые общепринятые физические и геометрические понятия, которые могут быть рассмотрены в спортивной парадигме, а именно в единоборствах. На примере дзюдо рассмотрено, какую роль играет симметризация и бинарные оппозиции в доминировании на татами. Практическая проблематика, затронутая в работе, касается латеральных предпочтений соперников и их восприятия спортивным сообществом.

Ключевые слова: Симметрия, асимметрия, диссимметрия, бинарная оппозиция, дзюдо, единоборства.

Muradyan Alexander Agasievich

*Student, Kuban State Agrarian University
named after I.T. Trubilin, c.Krasnodar
jungleusereth@gmail.com*

Klimenko Andrey Alexandrovich

*Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor Kuban State Agrarian University
named after I.T. Trubilin, c.Krasnodar
klimenkoa71@mail.ru*

SYMMETRY, ASYMMETRY. BINARY OPPOSITIONS IN JUDO

Abstract. This scientific article analyzes some generally accepted physical and geometric concepts that can be considered in the sports paradigm, namely in martial arts. Using the example of judo, the role played by symmetrization and binary oppositions in dominating the ring was considered. The practical issues raised in the article concern the left-handedness of rivals and their perception in the sports community.

Keywords: Symmetry, asymmetry, dissymmetry, binary opposition, judo, martial arts.

В геометрии симметрия определяется как сбалансированное и пропорциональное сходство двух половин объекта. Это означает, что одна половина — это зеркальное отражение другой половины. Если объект симметричен — он одинаков с обеих сторон. В математике значение симметрии определяет, что одна фигура в точности похожа на другую, когда ее перемещают, поворачивают или переворачивают [1].

Альтернативный взгляд заключается в сравнении пропорций и веса спортсменов и разделении их на категории. Это необходимо для того, чтобы на между партнерами по спаррингу был баланс или равновесие, которое является основной чертой симметрии. Спортсмены различаются по своему физическому телосложению, это можно заметить по размерам различных частей скелета и в их соотношении друг с другом [2].

По мнению белорусского исследователя В. Стадника, симметризация — это один из ведущих методов функциональной специализации двигательного аппарата человека, способствующий проявлению двигательных способностей [3]. Эффект симметризации зависит от уровня развития координационных способностей спортсмена. Чем выше этот уровень, тем более гармоничный, синхронный, а главное симметричный процесс можно наблюдать.

Диссимметрия, по своему определению, — это нарушение или отсутствие симметрии, соразмерности отдельных частей. Диссимметрия человека может быть отражена в лучшем владении одной из рук или в несимметричном по отношению к центру и друг другу расположении внутренних органов. Диссимметрия чаще всего употребляется как медицинский термин, так, в медицинском дискурсе принято говорить о диссимметрии артерий, кровоснабжающих человеческий мозг.

Форма, которая не является симметричной, то есть у которой отсутствует пропорциональное сходство между половинами или она не является зеркальным отражением другой формы, называется асимметричной.

С лингвистической точки зрения, приставки “а-” и “дис-” сигнализируют отрицание, то есть имеют значение “не-”. В исследовании, посвященном спорту и дзюдо мы позволим себе использовать термины асимметрия и диссимметрия как взаимозаменяемые.

Термин бинарные оппозиции был введен лингвистом Н.С. Трубецким. Он происходит от латинского «binarius», и означает двойной, двойственный, состоящий из двух частей. Изначально, под бинарными оппозициями понималась двоичность восприятия мира [4], умение противопоставлять одно другому. Примерами бинарных оппозиций являются свой и чужой, жизнь и смерть, правда и ложь и другое.

Бинарные оппозиции в дзюдо — часть категоризации, например, шаг вперед и назад, атака и защита, право- и левосторонняя стойка, нагэ вадза (техника бросков), катамэ вадза (техника обездвиживания). Различные техники боя постигаются спортсменами на тренировочных занятиях и реализуются на соревнованиях и во время состязаний. Без понимания бинарных оппозиций, без возможности противопоставить движения и приёмы и без категоризации, объяснить ученикам, как правильно выполнять движения было бы практически невозможно.

Можно сделать вывод, что бинарные оппозиции в единоборствах можно воспринимать строго как терминологическую базу для структуризации знаний о приемах и при обучении им.

Тесно связана с симметризацией леворукость соперников. Их выделяют в отдельную социальную категорию и добавляют в группу риска, что оказывает на таких людей существенное давление со стороны праворуких спортсменов. [5]. Верхние конечности человека развиты неодинаково. Одна рука в практически в 95% случаев правая является "ведущей", а другая, левая, "вспомогательной". Такой перекося в развитии можно отнести к явной асимметрии или диссимметрии. Это различие проявляется не только в функциях рук, но и в обхвате и в длине, которые составляют отдельные двигательные звенья правой и левой руки.

Как было подчеркнуто в выводе исследовательской работы В. Стадника, на момент написания не существовало никаких учебных программ для леворуких людей, а их выбор вариантов обучения единоборствам и другим видам спорта был слишком узок. Анализ спортивной карьеры спортсменов левшей указывает на то, что адаптация леворуких людей к ранее разработанным схемам тренировочных занятий проходит сложно. Для решения данной проблемы предлагается разработать комплекс упражнений и тренировок для симметризации, более-менее равного использования обеих рук и сторон корпуса, разумеется, с сохранением приоритета ведущей стороны.

Для выполнения научной работы, было принято решение проанализировать результаты нескольких практических работ. Первая из них принадлежит В. И. Стаднику. Выбор Стадника одним из основных источников для работы можно обосновать тем, что знания, полученные в его теоретическом и эмпирическом исследованиях в большей мере соответствуют исследуемой области. Итак, им было проведено сравнение правой и левой стороны на основе трех показателей: активность атаки — среднее число атак, выполненных за время одной схватки, эффективность атаки — отношение результативных атак к общему числу атак (%) и результативность атаки — среднего числа очков, полученных за время проведения одной схватки.

Таблица 1. Показатели уровня технико-тактической подготовленности

Показатель	Правая сторона	Левая сторона	Разница
Активность атаки	5,87	4,22	1,65
Эффективность атаки	13,5	16,51	-3,01
Результативность атаки	4,99	4,53	0,46

Наибольший разрыв в показателях (-3,01) был в эффективности атак. Результаты показывают, что вопреки тому, что спортсмены чаще атаковали в правую сторону, эффективность атак сравнительно выше в противоположную, левую сторону. Средние очки, полученные во время одной схватки в правую и левую стороны, были близки. Результативность атаки практически идентична, в то время как активность атаки на правую сторону незначительно выше.

Вторым источником, на который хотелось бы обратить внимание, является исследование двух ученых из Словении, представленное на 7-ой конференции по молодежному спорту в Любляне.

Юзеф Шименко и Янез Водичар (Jožef Šimenko & dr. Janez Vodičar) в своём исследовании 2014-2015 годов провели эксперимент, где сравнивали физические характеристики праворуких и леворуких дзюдоистов. Исследование показало, что из 19 парных переменных, взятых в качестве основных категорий для сравнения, только 1 имеет статистически значимую разницу между левой и правой сторонами тела — это обхват предплечья [6]. Как утверждают исследователи, бойцы с доминирующей правой рукой сражаются в правильной боевой позиции, и из этого факта можно предположить, что правая рука первой хватает за лацкан кимоно, чтобы начать атаку. Как правило, дзюдоисты перегружают доминирующую руку, и последствия в виде статистически большего обхвата предплечья с доминирующей стороны и большего обхвата бедра очевидны. Помимо результатов исследования Шименко и Водичара, схожие показания были получены в экспериментах еще как минимум пяти различных ученых-физиологов из Польши и Словении.

Обобщая, можно сказать, что выводы Стадника и Лебедева подтверждаются более поздними эмпирическими методами ученых и разных стран, следовательно, проблематика пользуется популярностью и тема влияния леворукости спортсменов как на их карьеру, так и на физические особенности может быть раскрыта в дальнейших работах.

В заключение, мы проанализировали, как термины из точных наук могут пересекаться со спортом и естественными науками, такими как биология и медицина. Можно выделить несколько идей:

1) Математические термины симметрия, асимметрия, диссимметрия и бинарные оппозиции могут быть применимы к спорту, а именно, к положению спортсменов относительно друг друга на ринге в дзюдо.

2) Определение симметрии можно применить к движениям и позам бойцов. Если движения спортсменов повторяются так, как бы двигалось отражение одного из них в зеркале, то их движения можно назвать симметричными.

3) Значительный перекося в развитии левых и правых рук человека (95% — праворукие, 5% — леворукие) можно отнести к явной асимметрии или диссимметрии. Эта физическая особенность влияет как на социальное восприятие леворуких противников праворукими (как рискованных), так и на интерес ученых к биологическим (морфологическим) особенностям, которые проявляются у этих категорий дзюдоистов.

4) Функциональная специализация двигательного аппарата включает в себя симметризацию как один из основных методов.

5) Исследователи сходятся во мнении, что в изучении симметрии и асимметрии как свойств человеческого организма и их влияние на достижения на ринге, эффективность и результативность атаки, есть ниша для дальнейших теоретических и эмпирических методов анализа. Потенциальным практически применимым результатом может стать пособие для проведения тренировок и дзюдо программ, направленных на симметризацию движений всех категорий спортсменов с учетом их “ведущей” стороны.

Литература

1. Интернет-ресурс BYJU'S, 2022, (<https://byjus.com/maths/symmetry/>), дата обращения 19.10.2022
2. Garay, A. L., Levine, L., & Carter, I. E. L. (1974). Genetic and anthropological studies of Olympic athletes. New York: Academic Press.
3. Стадник В.И. Симметрия и асимметрия бросков в единоборствах (на примере дзюдо). Журнал “Здоровье для всех”, 2009.
4. Интернет-ресурс VIKENT.RU, 2022, (<https://vikent.ru/enc/1373/>), дата обращения 19.10.2022
5. Лебедев, В.М. Симметрия и асимметрия движений в жизни в спорте /В.М.Лебедев/. Мир спорта, 2007, С. 22-26.
6. Jožef Šimenko & dr. Janez Vodičar. Evaluation of body symmetries in judo, 2015

© Мурадян А.А., Клименко А.А.

УДК 796.332:796.015.4

Мирошник Денис Юрьевич

Старший преподаватель
Ставропольский государственный аграрный университет,
Ставрополь
denis-miroshnik@rambler.ru

Тарасов Павел Викторович

Канд. пед. наук, Доцент
Ставропольский государственный аграрный университет,
Ставрополь
pavpav0@yandex.ru

Чеботова Елена Викторовна

Старший преподаватель
Ставропольский государственный аграрный университет,
Ставрополь
cheba1975@yandex.ru

Куценко Михаил Александрович

Старший преподаватель
Ставропольский государственный аграрный университет,
Ставрополь
denis-miroshnik@rambler.ru

Иванников Алексей Игоревич

Преподаватель
Ставропольский государственный аграрный университет,
Ставрополь
ivannikov735@yandex.ru

Джавахов Анастас Вячеславович

Старший преподаватель
denis-miroshnik@rambler.ru
Институт дружбы народов Кавказа, Ставрополь

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ.

Аннотация. В контексте данной статьи рассматриваются технологии и методики тренировочного процесса последних лет, способствующие повышению и качественному развитию потенциала мини-футболистов. Современная действительность требует незамедлительных действий и решения существующих проблем и пробелов в большом спорте, именно поэтому все внимание методистов направлено на разработку и поиск наиболее эффективных методов и средств, способных обеспечить качественную физическую подготовку и

совершенствование нынешней системы общих тактических и технических приемов игры в футбол. Задачей предстоящей работы является исследование новых методов и средств, применяемых в подготовке мини-футболистов.

Ключевые слова: Футбол, учебно-тренировочный процесс, мини-футболисты, тактика, приемы, показатели, тактика.

Miroshnik Denis Yurievich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

Tarasov Pavel Viktorovich

pavpav0@yandex.ru

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Chebotova Elena Viktorovna

cheba1975@yandex.ru

Senior Lecturer

Kutsenko Mikhail Alexandrovich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

Ivannikov Alexey Igorevich

ivannikov735@yandex.ru

Teacher

FGBOU IN StGAU

Stavropol. Russia

Javakhov Anastas Vyacheslavovich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

CHOU VO "IDNK" , Stavropol.

OPTIMIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF MINI-FOOTBALL PLAYERS BASED ON THE DEVELOPMENT OF DECISION-MAKING SPEED.

Abstract. In the context of this article, the technologies and methods of the training process of recent years are considered, contributing to the improvement and qualitative development of the potential of mini-football players. Modern reality requires immediate actions and solutions to existing problems and gaps in big-time sports, which is why all the attention of methodologists is directed to the development and search for the most effective methods and means capable of providing high-quality physical training and improving the current system of general tactical and technical techniques of playing football. The task of the upcoming work is to study new methods and tools used in the training of mini-football players.

Keywords: Football, training process, mini-football players, tactics, techniques, indicators, tactics.

В настоящее время решение проблемы двигательной активности и укрепления здоровья школьников является актуальным явлением для качественного развития физического воспитания юных спортсменов. Именно футбол следует считать одним из самых доступных средств физического развития подрастающего поколения. Этот вид спорта сочетает в себе самые разные полезные свойства и качества.

Так, например, благодаря футболу у детей с раннего возраста вырабатывается выносливость, дисциплинированность, а также развивается большая нацеленность на конечный результат и огромная выдержка как в спорте, как и в повседневной жизни. По последним данным современной статистики футболом занимается около 3 млн. человек среди молодого поколения. Из лучших игроков создаются не просто команды, но сборные профессиональные клубы, которые официально представляют нашу страну на соревнованиях.

С российскими футболистами занимаются тренеры со специальным образованием и большим опытом в данном виде спорта. В последнее время наблюдается качественная переориентировка в системе подготовки юных спортсменов. Изменения наблюдаются во введении в практику учебно-тренировочного процесса научно обоснованных методов, способствующих общему повышению работоспособности и улучшению тактики игры футболистов.

В последние годы в подготовке юных футболистов задействованы усовершенствованные методы и средства обучения, а также специальные тренажеры, способствующие общему повышению эффективности всего тренировочного процесса среди спортсменов. Задачей настоящей работы является анализ современных тактик и методов, помогающих совершенствовать свои навыки мини-футболистам.

Возрастные особенности мини-футболистов. Ранее было уже установлено, что не только спортивные игры, но в частности футбол, занимает ключевое положение в системе физического воспитания будущих спортсменов. Очевидным фактом является то, что для качественного выполнения всех поставленных учебно-тренировочных процессов необходимо обладать отличной физической подготовкой с раннего возраста.

Важно отметить, что перед отбором и применением тех или иных средств и методик обучения, необходимо учитывать возрастные особенности воспитанников и подбирать соответствующие их возрасту темп обучения и общую нагрузку. На Международном симпозиуме 1965 года была предложена следующая возрастная схема юных спортсменов:

Так называемое «второе детство» — 8-12 лет;

Подростковый возраст— 13-16 лет;

Юношеский период — 17-28 лет.

Разделение по возрастной схеме было обозначено по той причине, что детский организм заметно отличается по многим показателям от взрослого, более зрелого. Начинается это всё от особенностей в физиологии и заканчивается общей выносливостью человеческого организма. Именно поэтому подготовка взрослых и детей в большом спорте находится на значительном контрасте.

Основная составляющая подготовки юных футболистов – физическая подготовка и постепенное развитие, и усовершенствование ключевых физических качеств. Методы и средства подготовки мини-футболистов тесно связаны с их психологическим развитием. Основной акцент в физической подготовке футболистов делается на развитии силы и выносливости (помимо быстроты и координации движений).

Одной из ключевых частью физической подготовки футболиста – развитие быстроты его движений. Быстрота является способностью человека за короткий промежуток времени выполнять быстрые двигательные действия.

Быстрота и скорость играют очень большое значение в футболе, так как она необходима игрокам для концентрации в сложной ситуации, незамедлительной реакции на то или иное событие в игре. Для футболиста является важным быстрая реакция, успешное преодоление игрового поля за минимальное количество времени, эффективная и ловкая передача мяча и тд.

А. В. Брейкина считает, что быстрота в футболе представляет собой общую способность игроков быстро и незаметно перемещаться по игровому полю, совершая успешно при этом ключевые тактические и технические приемы игры.

Ученые отмечают тот факт, что развития быстроты у футболистов необходимо располагать основными параметрами нагрузок. Среди которых можно выделить следующие:

- Однократные упражнения
- Серия упражнений
- Данные о динамике восстановления
- Основные данные о воздействии нагрузок на организм

Мнения большинства ученых разделились между собой. Так, одни считают, для качественного развития быстроты у мини-футболистов необходимо применять технико-тактические упражнения с использованием интегрального метода тренировки, а другие считают наиболее эффективным повторный или же переменный метод.

Для увеличения быстроты и скорости у мини-футболистов необходимо соблюдать следующие методические условия:

- Все предложенные упражнения выполнять на предельной скорости.

- Интервалы должны быть включены в тренировку таким образом, чтобы каждая следующая попытка была лучше предыдущей.

В результате данного исследования стоит отметить, что нынешний уровень общих тренировочных нагрузок используемых при подготовке юных футболистов должен пройти процесс пересмотра и совершенствования для повышения эффективности всего учебно-тренировочного процесса. С помощью данного исследования было выяснено, какая группа упражнений способна повысить общие скоростные способности юных спортсменов, а также каких параметров необходимо придерживаться для достижения поставленной цели и качественного результата.

Литература

1. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра // М.: Просвещение, 1989. 144 с.
2. Андреев С.Н. Играй в футбол // М.: ПОМАТУР, 1999. - 142 с.
3. Андреев С.Н. и Левин В.С. «Мини-футбол». Методическое пособие. Липецк: ГУРОГ "Липецкая газета", 2004. 496 с.
4. Джармен Д. Футбол для юных: Пер. с англ. (Предисл. Лядина Е. Н.). М.Физкультура и спорт, 1982. 61 с.
5. Козловский. Юный футболист. М., «Физкультура и спорт», 1974. 159 с.
6. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. Луганск: Знание, 2000. 276 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В.Монаков. М: Советский спорт, 2005. 2008 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. М.: ФиС, 1982. 237 с.
9. подготовка молодого футболиста. Под. ред(М., «Физкультура и спорт», 1973. 201 с.
10. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. А. И. Бондаря. Минск: Полымя, 1994. 80 с.
11. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Казакова П. Н. М., «Физкультура и спорт», 1978. 256 с.
12. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкина В. И., М.С.,Выжгина В.А. М.: Физкультура.
13. Юный футболист: учебное пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. 254 с.
14. Мирошник Д. Ю. Тарасов П. В., «Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие»: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2022. – 60 с.

@ Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В.

УДК 796

Надёжина Наталья Викторовна*Кандидат педагогических наук**Азово-Черноморский инженерный институт**Донской государственной аграрный университет, Зерноград**nadezina_nata@mail.ru***Яковенко Наталья Николаевна***Старший преподаватель**Азово-Черноморский инженерный институт**Донской государственной аграрный университет, Зерноград**natalia199128@gmail.com***Руденко Илья Витальевич***студент**Азово-Черноморский инженерный институт**Донской государственной аграрный университет, Зерноград**rudenko2002@mail.ru*

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ МЕХАНИЗАТОРОВ СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОГО ПРЕДПРИЯТИЯ ООО «КОЛОС»

Аннотация. Работники сельскохозяйственных предприятий, в частности механизаторы, постоянно подвергаются воздействию различных негативных факторов производственной среды. В последнее время с развитием и производством новой техники удаётся обеспечить в какой-то мере защиту и комфорт данной категории работников. Однако монотонность рабочего процесса, усталость организма никто не отменял. Понятно, что работа на удобной технике, с системой поддержания микроклимата отодвигает момент наступления усталости, но в любом случае этих условий недостаточно. Какие бы не были параметры рабочего места, основным условием поддержания работоспособности является состояние организма человека [1, 2, 3]. В данной статье рассмотрены вопросы об организации мероприятий по физической культуре на сельскохозяйственном предприятии.

Ключевые слова: физкультура на производстве, усталость, работоспособность, физкультурные минутки, физкультурные паузы.

Nadezhina Natalya Viktorovna*Candidate of Pedagogical Sciences**Azovo-Chernomorsk Engineering Institute**Don State Agrarian University, Zernograd**nadezina_nata@mail.ru***Yakovenko Natalya Nikolaevna***Senior Lecturer**Azovo-Chernomorsk Engineering Institute*

Don State Agrarian University, Zernograd
natalia199128@gmail.com
Rudenko Ilya Vitalievich
student
Azovo-Chernomorsk Engineering Institute
Don State Agrarian University, Zernograd
rudenko2002@mail.ru

ANALYSIS OF THE PHYSICAL COMPONENT OF MECHANIZERS OF THE AGRICULTURAL ENTERPRISE OOO KOLOS

Annotation. Workers of agricultural enterprises, in particular machine operators, are constantly exposed to various negative factors of the production environment. Recently, with the development and production of new technology, it has been possible to provide to some extent the protection and comfort of this category of workers. However, no one canceled the monotony of the work process, the fatigue of the body. It is clear that working on comfortable equipment, with a microclimate maintenance system, delays the onset of fatigue, but in any case, these conditions are not enough. Whatever the parameters of the workplace, the main condition for maintaining efficiency is the state of the human body [1, 2, 3]. This article deals with the issues of organizing physical culture events at an agricultural enterprise.

Key words: physical culture at work, fatigue, working capacity, physical culture minutes, physical culture pauses.

Труд механизаторов сельскохозяйственных предприятий требует хорошей физической подготовленности, соответствующего состояния здоровья. На механизаторах лежит большая ответственность, которая в период уборки урожая особенно возрастает. Всем известно, что уборочная страда довольно напряженный процесс. Ведь от её результатов зависит будущее самого работника, его работодателя, да и всего государства. Очень важно произвести уборку в сжатые сроки, а это требует высокой напряженности трудового процесса. Если человек плохо себя чувствует, слабо развит физически, то он подвержен раннему наступлению утомления, которое в свою очередь приводит к уменьшению производительности и увеличению срока выполнения поставленных операций [2, 3, 4].

Для оценки физического состояния, физической подготовленности механизаторов было выбрано сельскохозяйственное предприятие ООО «Колос», расположенное в Куйбышевском районе Ростовской области. Основной деятельностью предприятия является выращивание продукции растениеводства. В хозяйстве всего работает 28 механизаторов. Для

проведения эксперимента мы отобрали 15 человек, возрастом от 45 до 50 лет.

Педагогическое тестирование было проведено для определения уровня физической готовности механизаторов и установления динамики изменения профессионально значимых физических качеств. Тестирование проводилось в начале и конце эксперимента, всегда в первой половине дня, в одно и то же время, с целью исключения влияния на показатели законов биоритмов.

Субъективная оценка психофизического состояния механизаторов ($n=15$), участвующих в педагогическом исследовании, осуществлялась при помощи так называемой тестовой карты самочувствие-активность-настроение (САН) [5, 6] и дальнейшей коррекции оценки результатов тестирования.

Длина тела измерялась при помощи ростомера, вес тела при помощи обыкновенных весов. Спирометром измерялась жизненная ёмкость легких (ЖЕЛ) – определялся объем легких в литрах.

Показатель «проба Штанге» определялся после того как работник сделал 3-4 глубоких вдоха и выдоха. Затем после максимального вдоха замерялось (сек.) время на которое он мог задержать дыхание.

Артериальное давление (мм.рт.ст.) и пульс (уд/мин.) измерялись при помощи тонометра Omron M2 Basic HEM 7121-ARU.

Функциональное состояние и динамика адаптационных резервов организма проведена по методике исследования вариабельности работы сердечно-сосудистой системы [5, 6, 7].

Уровень физического состояния (УФС) оценивался по известным методикам [3] и рассчитывался по следующей формуле

$$\text{УФС} = \frac{(700 - 3 \cdot \text{ЧСС} - 2,5 \cdot (\text{ДАД} + \frac{\text{АДс} - \text{АДд}}{3}) - 2,7 \cdot \text{В} + 0,28 \cdot \text{МТ})}{(350 - 2,6 \cdot \text{В} + 0,21 \cdot \text{Р}),}$$

где ЧСС – частота пульса в покое;

АДд – диастолическое артериальное давление, мм.рт.ст;

АДс – систолическое артериальное давление, мм.рт.ст;

В – возраст, полное количество лет;

МТ – масса тела, кг;

Р – длина тела, см.

Показатель силы определялся отжиманием от пола, фиксировалось количество отжиманий.

Динамическую силу кистей рук измеряли при помощи динамометра типа МЕГЕОН 34090. Проводились две попытки для каждой руки. Промежуток между измерениями – 30 с. В зачёт шёл лучший результат.

Общая выносливость определялась по тесту Купера. Тестировался 12-ти минутный бег, и учитывалось количество пройденных метров за это время.

Статическая выносливость определялась по времени виса на перекладине.

Статическую координацию определяли по пробе Ромберга [6]. Необходимо как можно дольше устоять в позе, когда стопы выстроены в одну линию – пятка стопы стоящей впереди касается пальцев стопы стоящей сзади. Закрываются глаза, руки вытягиваются вперед, пальцы разведены. Выполнялось по три попытки, с интервалом между попытками 30 сек. Если терялось равновесие, то попытка прекращалась. Зачитывался лучший результат.

Ловкость оценивалась при помощи челночного бега 3 по 10 м. Фиксировалось время прохождения дистанции.

Уровень гибкости определялся путем максимального наклона туловища. Тестируемый становится на скамейку или другую возвышенность и производит наклоны вперед, пытаясь наклониться ниже нулевой отметки на уровне стоп ног. Ноги должны быть прямыми, фиксация наклона – не менее 2 сек. Выполнялось три наклона с перерывом 10–15 сек, в зачет шёл лучший результат. Фиксировалось расстояние ниже нулевой отметки до кончиков пальцев.

Результаты тестируемых механизаторов ООО «Колос» представлены в таблицах 1...3.

Таблица 1 – Физическая подготовленность механизаторов ООО «Колос»

Показатели	Контрольная группа (n=15) M±m
Отжимание (раз)	12,2±0,3
12-ти минутный бег (м.)	1544,0±38,5
Вис на перекладине (с.)	23,6±0,4
Челночный бег 3х10 (с.)	9,23±0,41
Статическое равновесие (с.)	19,6±0,7
Гибкость (см)	-7,2±0,3

Таблица 2 – Морфофункциональное состояние механизаторов ООО «Колос»

Показатели		Контрольная группа (n=17) M±m
Масса тела (кг)		81,1±1,3
Длина тела (см)		174,7±0,8
ЖЕЛ (л)		3,41±0,04
Проба Штанге (с)		47,2±1,5
Кистевая динамометрия (кг)	Правая	44,1±0,3
	Левая	41,1±0,4
ЧСС (уд/мин) в покое		77,5±0,8
АДс (мм.рт.ст)		131,0±0,9
АДд (мм.рт.ст)		83,1±1,5
УФС (у.е.)		0,43±0,01

Таблица 3 – Функционального состояния по карте САН механизаторов ООО «Колос»

Показатели	Контрольная группа (n=15) $M \pm m$
Самочувствие	$3,0 \pm 0,17$
Активность	$4,1 \pm 0,14$
Настроение	$3,1 \pm 0,16$

Как мы видим показатель УФС (0,43) по шкале физического состояния лежит в диапазоне 0,376 – 0,525. Это составляет состояние ниже среднего [5, 6]. Да и другие показатели физического состояния по большинству показателей находятся на низком уровне.

По результатам проведенного анкетирования [6], были определены характерные показатели утомления у механизаторов во время работы. Данные представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Показатели утомления у механизаторов ООО «Колос» по результатам анкетирования

Показатель	результаты, %		
	сильное	среднее	не замечаю
Ухудшение настроения	39	51	10
Усталость мышц спины	50	24	26
Усталость мышц ног	2	81	17
Усталость мышц рук	0	20	80
Потливость	15	79	7
Появление сонливости	61	33	6
Ухудшение скорости реакции	0	10	90
Снижение точности движений	0	7	93
Усталость глаз, ухудшение остроты зрения и глазомера	81	13	6

По результатам исследования можно сделать выводы, что в процессе ежедневной трудовой деятельности основное внимание нужно сконцентрировать на применение малых форм занятий физкультурой (физкультурные минутки, физкультурные паузы), для оперативной и текущей профилактики наступления утомления [1, 2].

На основании полученных данных нами были разработаны мероприятия профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) по улучшению физического состояния механизаторов. При разработке нами были учтены различные факторы, влияющие на степень вовлеченности механизаторов в различные формы ППФП. Это такие показатели как предшествующая физкультурная и спортивная активность, имеющийся спортивный инвентарь, количество свободного времени для занятий, уровень знаний человека в области физкультуры, степень личной мотивации и т.д.

Нами был проведен анализ подходящих форм и частоты занятий механизаторов (в нашем случае опрашиваемые давали ответы, выбирая их из заранее предложенных нами и исходя из личного опыта профессиональной деятельности), которые оценивались в % относительно совокупного объема выборки. Данные представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Экспертная оценка предлагаемых форм и частоты занятий физкультурой для механизаторов ООО «Колос»

Продолжительность и формы физкультурных занятий	В каждую рабочую смену	Частота занятий в неделю (в не рабочее время)	
		2-3 раза	1 раз
1) Продолжительность 5-7 минут, выполняется перед началом работы – Вводная гимнастика	25%	-	-
2) Продолжительность 1-2 минуты, выполняется через каждые 2,5 часа – Физкультминутки (снижают утомление и повышают работоспособность)	100%	-	-
3) Продолжительность 6-8 минут, выполняется в перерывах, внутри смены – Комплекс восстановительной гимнастики (по подобию физкультурной паузы)	50%	-	-
4) Продолжительность 60-90 минут, выполняется в нерабочее время – Занятия физическими упражнениями, физкультурная тренировка с профессиональным уклоном	-	34%	66%
5) Продолжительность 25-30 минут, выполняется в нерабочее время – Занятия физическими упражнениями для восстановления и профилактики состояния организма	-	76%	24%
6) Продолжительность 45-60 минут, выполняется в нерабочее время – Занятия физическими упражнениями для восстановления и профилактики состояния организма	-	34%	66%

Литература

1. Организация физической культуры на сельскохозяйственных предприятиях и восстановление работоспособности: учебное пособие / Липкович. И.Э., Пятикопов С.М., Егорова И.В., Петренко Н.В., Пикалов А.В., Надёжина Н.В., Алиев Т.Д., Ковалева С.А., Кравченко Н.Н., Петелин В.А., Яковенко Н.Н. Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 211 с.

2. Обоснование организации работы по физической культуре на сельскохозяйственных предприятиях с разработкой комплексов упражнений для восстановления работоспособности персонала:

монография / Липкович. И.Э., Пятикопов С.М., Украинцев М.М., Егорова И.В., Петренко Н.В., Надёжина Н.В., Ковалева С.А. Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2021. – 262 с.

3. Профессиональные заболевания на производстве и их профилактика Халикеев А.В., Яковенко Н.Н., Алиев Т.Д.О., Пятикопов С.М. Молодая наука аграрного Дона: традиции, опыт, инновации. 2019. №3. С. 89-117.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка и разработка технологических карт для выполнения физических упражнений в зависимости от характеристики видов труда на сельскохозяйственных предприятиях / Пятикопов С.М., Липкович И.Э., Ковалева С.А. Kant. 2019. №3 (32). С. 76-80.

5. Саноян Г.Г. Физическая культура для трудящихся: учебное пособие / Г.Г. Саноян.– М.: Физическая культура, 2007. – 288 с.

6. Анализ физической составляющей механизаторов сельскохозяйственного предприятия ООО «МК» / Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Кравченко Н.Н. В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2021. С. 67-70.

7. Алиев Т.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов энергетического факультета (профессиональные заболевания и их профилактика) [Электронный ресурс]: методические рекомендации / Т.Д. Алиев, С.М. Пятикопов, – Электрон.дан. – Зерноград: Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВО Донской ГАУ, 2018. – 36 с.

© Надежина Н.В., Яковлева Н.Н., Руденко И.В.

УДК 796

Надежина Наталья Викторовна*Кандидат педагогических наук**Азово-Черноморский инженерный институт**Донской государственной аграрный университет, Зерноград**nadezina_nata@mail.ru***Кравченко Николай Николаевич***Старший преподаватель**Азово-Черноморский инженерный институт**Донской государственной аграрный университет, Зерноград**irina.kravchenko.1962@mail.ru***Ковалева Светлана Александровна***Старший преподаватель**Азово-Черноморский инженерный институт**Донской государственной аграрный университет, Зерноград**ksazernograd@rambler.ru*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ДУХОВНОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Известно, что культурный уровень общества определяется уровнем развития каждого индивидуума этого общества. И следует заметить, что важными составляющими культурных ценностей является здоровье и физическое состояние общества, т.е. каждого человека. Это очень важно особенно в начальной стадии жизни, т.к. именно в этот период происходит формирование личности, изучение и приобретение остальных ценностей. Согласитесь при плохой физической подготовленности и слабом здоровье в полной мере освоить человеческие ценности проблематично, некоторые даже невозможно [1, 2]. В данной статье рассматривается роль физической культуры во всестороннем развитии личности человека, а не только в спортивной составляющей.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, духовное развитие, нравственное развитие, эстетическое воспитание, умственное развитие, трудовое воспитание.

Nadezhina Natalya Viktorovna*Candidate of Pedagogical Sciences**Azovo-Chernomorsk Engineering Institute**Don State Agrarian University, Zernograd**nadezina_nata@mail.ru***Kravchenko Nikolai Nikolaevich***Senior Lecturer**Azovo-Chernomorsk Engineering Institute**Don State Agrarian University, Zernograd*

irina.kravchenko.1962@mail.ru

Kovaleva Svetlana Alexandrovna

Senior Lecturer

Azovo-Chernomorsk Engineering Institute

Don State Agrarian University, Zernograd

ksazernograd@rambler.ru

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE SPIRITUAL DEVELOPMENT OF A PERSON

Annotation. It is known that the cultural level of a society is determined by the level of development of each individual in this society. And it should be noted that the important components of cultural values are the health and physical condition of society, i.e. each person. This is very important especially in the initial stage of life, because. it is during this period that the formation of personality, the study and acquisition of other values takes place. Agree with poor physical fitness and poor health to fully master human values is problematic, some even impossible [1, 2]. This article discusses the role of physical culture in the comprehensive development of a person's personality, and not only in the sports component.

Key words: physical culture, sports, spiritual development, moral development, aesthetic education, mental development, labor education.

Физическая культура всегда выделялась в отдельную составляющую общечеловеческой культуры с многообразием своей роли в развитии общества.

В последнее время роль физической культуры для современного общества возросла. Низкий иммунитет, ослабленное здоровье, возросшее количество малоподвижных профессий всё это делает физкультуру неотъемлемой частью нашей жизни [2, 3].

Физическая культура подразделяется на две больших составляющих – общая или базовая физическая подготовка и спорт. Базовая физподготовка наиболее важна, без неё не может быть дальнейшего физического воспитания человека, тем более спортивной составляющей. Базовую подготовку очень важно заложить в дошкольном и особенно в школьном возрасте [4, 5].

Что такое духовное воспитание? Это процесс формирования жизненных ценностей. Эти ценности дают человеку устойчивое и гармоническое развитие; воспитывают у него чувства долга, искренности, справедливости, ответственности.

Формирование знаний, умений и навыков целенаправленного и эффективного использования средств физической культуры осуществляется в процессе духовного воспитания. Следовательно, этот процесс выступает как деятельная сторона физической культуры,

благодаря которой происходит превращение ценностей физической культуры в личное достояние человека. Это находит свое отражение в улучшении здоровья, повышении уровня развития физических качеств, двигательной подготовленности, более гармоничном общем развитии и т.п. По отношению к этому термину также существует множество определений. Главной причиной такого положения является широта и многогранность рассматриваемого понятия. Обобщение различных взглядов по этому вопросу позволяет сделать вывод о целесообразности формулирования определения этому понятию, в широком и узком смыслах слова. Духовность является важнейшей, базисной характеристикой личности. Она определяется как устремленность личности к избранным целям, ценностная характеристика сознания [1].

Личностные качества человек приобретает в период своей жизни, в различных сферах – труде, учебе, семье, в общении и т.п. Как уже отмечалось физическая культура и спорт вносят свой значимый вклад во всестороннее формирование личности человека. Рассмотрим этот процесс поподробнее.

Нравственное развитие особенно проявляется в спортивных состязаниях. Многие слышали выражения «Уважай своего соперника», «Умей достойно проигрывать». Достижение спортивных результатов, побед требует от спортсмена высокой концентрации, больших физических затрат. Когда на кону стоят месяцы, а иногда и годы подготовки к соревнованиям, то зачастую эмоции от поражений и побед зашкаливают. В порыве страсти для достижения цели зачастую можно пренебречь правилами (нанести травму сопернику, оскорбить его, затеять драку и т.д.) и тогда спортивная составляющая уходит на второй план и теряется смысл соперничества. Поэтому спортсмена изначально учат быть терпеливым, держать эмоции при себе. Ведь если спортсмен выходит за эти рамки, то он будет не только наказан дисциплинарно, но и это вызовет презрение у его соперников, в «спортивном братстве». Это касается и по отношению к членам своей команде, в командных видах спорта. Свои эмоции, усилия необходимо прилагать на достижение командного результата, поумерить свои личные амбиции, уважать решения и понимать ошибки своих партнёров [5]. Отсюда и фраза «Проиграла вся команда». Поэтому у спортсмена формируются такие черты характера как сила воли, смелость, самообладание, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, дисциплинированность. Все эти качества необходимы в повседневной жизни.

Умственному развитию способствуют многие знания, получаемые при занятиях физкультурой и спортом. Любые физические упражнения человек выполняет не просто так, а по известным методикам, комплексам. Он изучает, как правильно выполнять те или иные движения, когда лучше заниматься данными упражнениями. Знания захватывают

такие области как требования гигиены, режим питания, сна. Изучив все эти моменты человек уже будет знать, как избежать переутомления, как лучше восстановиться от усталости, как правильно питаться и отдыхать [2, 3, 4].

Следует отметить и еще одну составляющую умственного воспитания. В соревновательной деятельности, как в игровых, так и в индивидуальных видах спорта немаловажное значение для победы имеет как раз «работа головой». Зачастую победа, результативное действие достигается не за счет физической подготовленности или индивидуальных технических качеств, а за счет правильно выбранной тактики, правильно выбранного действия. Здесь развивается логическое мышление – как правильно оценить ситуацию, сделать правильные выводы и применить нужные действия [2, 5].

Трудовому воспитанию способствует мероприятия по подготовке к занятиям – расстановку снарядов, инвентаря, также их уборка, уход за спортивной формой и обмундированием. Эти моменты характерны для любительского уровня занятий физкультурой и спортом. Ну и немаловажным моментом воспитания трудолюбия является непосредственное занятие физкультурой и спортом. Ведь чтобы достичь какого то результата постоянно приходится выполнять по несколько раз упражнения под нагрузкой, необходимо преодолевать усталость, проявляя свои морально волевые качества [4]. Здесь вырабатывается целеустремленность, сила воли, настойчивость для достижения цели. Естественно эти моменты проявляются и в жизни, в трудовой деятельности.

Ну и конечно нельзя не упомянуть про эстетическое воспитание. Именно в спорте можно ощутить в полной мере красоту человеческого тела. Ведь не для кого не секрет когда смотришь на совершенно развитое тело спортсмена, то самому хочется быть на него похожим. Самому спортсмену тоже хочется выглядеть подобающе как телосложением, так и в спортивной форме. Это естественно потом проявляется в стиле одежды. Многих людей привлекают занятия спортом из за красоты спортивных упражнений, движений, грациозности спорта, удовольствия от занятий спортом и физкультурой. Например, туристические походы привлекают своим романтизмом, возможностью познать новые ощущения, открыть новые места.

Также не стоит забывать, что физическая культура и спорт это средство для появления новых знакомств, завязывания дружбы между людьми. Выступая на различных соревнованиях, спортсмены узнают быт, культуру, обычаи других народностей. Спорт способствует развитию интернациональной дружбы между народами, зачастую именно спорт выступал в качестве так называемого «примирителя», сплавлял людей.

Отсюда делаем вывод, что физкультура это важная составляющая общей культуры человечества. Она подготавливает человека к трудовой

деятельности, в общем к жизни, при этом используются естественные силы природы и весь набор факторов (режим труда и отдыха, быт, гигиена и др.), определяющих состояние здоровья человека и уровень его общей и специальной физической подготовленности [2].

Занятия физической культурой, спортом способствуют не только совершенствованию у человека физических умений и навыков, но и воспитывают в нём волевые и нравственные качества. Возникающие во время соревнований и тренировок ситуации закаляют характер участников, учат их правильному отношению к соперникам, что естественно передается на жизненные отношения.

Следовательно, физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в жизни (учебе, на производстве, в быту, в общении), она способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Т.е. это процесс окультуривания человека.

Литература

1. Задачи развития педагогики физической культуры в условиях формирования информационного общества / Надежина Н.В. Kant. 2017. № 1 (22). С. 33-36.

2. Проблемы физического воспитания современного студента / Пятикопов С.М., Петелин В.А., Ковалева С.А. В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2021. С. 88-91.

3. Проблемы управления физической культурой в вузе / Пятикопов С.М., Алиев Т.Д., Ковалева С.А. Kant. 2021. № 2 (39). С. 393-398.

4. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости / Ковалева С.А., Пятикопов С.М., Кравченко Н.Н. Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики» (г. Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года) С. 483-487.

5. Совершенствование методики повышения уровня физической подготовленности волейболистов 17-18 лет в вузе / Пятикопов С.М. Ковалева С.А., Кравченко Н.Н. Kant. 2022. № 1 (42). С. 298-303.

© Надежина Н.В., Кравченко Н.Н., Ковалев С.А.

УДК 796

Наумова Марина Александровна
*Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова,
Саратов*

ОРГАНИЧЕСКАЯ СВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ С ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКОЙ

Аннотация. Физическая культура как способ приобретения и совершенствования студентами в тренировочном процессе необходимых умений и навыков в деле эффективного освоения будущей профессии

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, обязательный курс физического воспитания, атлетическая гимнастика

Naumova Marina Alexandrovna
FSBEI HE "Saratov State University"
genetics, biotechnology, engineering named after N.I. Vavilov

ORGANIC CONNECTION OF PHYSICAL CULTURE OF STUDENTS WITH PROFESSIONAL PHYSICAL TRAINING

Annotation. Physical culture as a way of acquiring and improving students in the training process the necessary skills in the effective development of the future profession

Key words: professional-applied physical training, compulsory course of physical education, athletic gymnastics

Физическая культура является органической частью, сферой социальной деятельности человека, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья, развитие психических и физических способностей индивида в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура, воздействуя на главные стороны жизни человека, тем самым способствует физическому совершенствованию личности, помогает развитию полученных человеком от природы генетических задатков.

В Федеральном законе Российской Федерации, принятом 4 декабря 2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говорится, что физическая культура это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни,

социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В принятом в 1999г. законе о физической культуре и спорте в РФ физическая культура рассматривается как важнейшее направление социальной политики государства и является не только составной частью общей культуры, но и не менее важной частью профессиональной подготовки студентов. Таким образом, утверждая права граждан на занятия физической культурой и спортом как профессиональной деятельностью, государство (впервые) признает занятия спортом как профессию.

В свете интересующей нас темы остановимся на принципе взаимосвязи физического воспитания с практикой трудовой деятельности, т.н. профессионально-прикладной физической подготовкой студентов. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) представляет собой педагогически направленный процесс обеспечения специализированной физической подготовленности к избранной профессиональной деятельности, определяющий надежность и успех в будущей профессии. Невозможно недооценить постановление Президиума ЦИК СССР от 1 апреля 1930, предусматривающее принятие государственных и социальных мер по внедрению физической культуры в систему рационализации труда и подготовки профессиональных кадров. Оно сыграло огромную роль в формировании профилированного направления и вида физического воспитания применительно к нуждам социалистического производства. В настоящее время в практике физического воспитания ППФП в РФ осуществляется в первую очередь как один из разделов обязательного курса в высших и средних специальных учебных заведениях, профессионально-технических училищах, а также, когда возникает необходимость по характеру и условиям труда, в системе научной организации труда.

Общеизвестно, что эффективность многих видов трудовой деятельности в огромной степени зависит не только от приобретенных знаний, но и от специальной физической подготовленности, полученной путем систематических занятий физическими упражнениями, направленными на подготовку функциональных возможностей организма к эффективной деятельности в предстоящей профессии. Специалиста, даже обладающего достаточными знаниями в профессии, но не имеющего необходимых физических способностей для плодотворного труда, нельзя отнести к трудовым ресурсам. Следовательно, каждый молодой человек, заинтересованный в будущей успешной профессиональной деятельности, должен активно заблаговременно и целенаправленно развивать физические и психические качества, определяющие надежность и успех в будущей профессии.

Известно, что уровень здоровья, а также степень психического и физического развития индивида являются важнейшими условиями

качества рабочей силы. В силу специфики настоящей статьи необходимо отметить особо важную значимость занятий физической культурой и спортом для студентов высших учебных заведений АПК. Кто же, если не вчерашний студент сельскохозяйственного вуза, очень часто становится руководителем и воспитателем трудового коллектива, инструктором массового вида физической культуры и спорта на селе. Как правило, на него возлагается большая моральная и юридическая ответственность за здоровье каждого члена коллектива. Руководитель должен хорошо понимать и осознавать роль физической культуры в жизни тружеников сельского хозяйства, их семей. Именно поэтому выпускники аграрных вузов должны высокие профессиональные качества сочетать с незаурядными физическими, особенно, на наш взгляд, силовыми способностями, а также высокой степенью развития морально – волевых качеств. К сожалению, в настоящее время в среде студенческой молодежи наблюдается следующая неблагоприятная тенденция - обучаясь и совершенствуясь в избранной профессии, студенты отодвигают на второй план, а то и дальше, занятия физической культурой или спортом. Многие студенты зачастую недопонимают, что ведя малоподвижный образ жизни, они, тем самым, вредят своему здоровью. Такое негативное отношение к занятиям, низкая двигательная активность, ведущая, как следствие, к ослаблению всего организма и неспособности его противостоять различным заболеваниям, постепенно становится нормой жизни современных молодых людей.

На взгляд авторов статьи, развитие среди студентов сельскохозяйственных вузов видов спорта преимущественно силовой направленности, кажется наиболее приоритетным и должно иметь первостепенное значение в деле ППФП. Для развития у студентов не только силы, но и силовой выносливости, быстроты, гибкости мы предлагаем занятия атлетической гимнастикой, проводимой в условиях тренажерного зала вуза, который есть практически в каждом учебном заведении. Такие занятия можно проводить как на учебных занятиях в вузе под руководством преподавателя, так и самостоятельно, в домашних условиях или в фитнес центрах. Силовые тренажеры, гантели, гири, резиновые амортизаторы, эспандеры различной направленности становятся не только друзьями сильных, но и незаменимыми помощниками физически слабых ребят и девушек, помогают им развить все группы мышц, скорректировать свою фигуру. При этом авторы настоящей статьи предостерегают молодых людей, желающих серьезно заняться атлетической гимнастикой, дабы не нанести своему здоровью непоправимый вред, на первоначальном этапе возможно полнее изучить основополагающие, теоретические аспекты этого дела. «Прежде, чем ввергать в работу ваше тело, включите в нее вначале ваш ум. Последуют максимальные результаты» [1].

Кроме этого важно уяснить, что в деле работы над укреплением и строительством мышц на долгие годы основным должны являться не только физические нагрузки, но и дисциплина, целеустремленность, концентрация и настойчивость в достижении цели. Для этого необходимо запомнить основные правила тренировки:

1. Перед тем, как начинать заниматься с отягощениями различного вида, нужно пройти обследование у врача. В дальнейшем также не игнорировать его рекомендации.

2. Для достижения желаемого эффекта необходимо тренироваться регулярно и не реже 3 раз в неделю.

3. Во время тренировки нельзя приоритетно развивать одни мышцы в ущерб другим. Необходимо пропорционально развивать все мышечные группы.

4. Тренинг необходимо сочетать с правильным отдыхом и питанием. Нельзя приходить в зал на пустой желудок, а также сразу после приема пищи – только через 1,5 - 2 часа. Рекомендуются пить достаточное количество воды до, во время и после тренировки. Полезно выпивать кофе перед тренировкой - давая организму естественный толчок, он снимает усталость и уменьшает общее ощущение утомленности.

5. В тренировочном процессе необходимо соблюдать принцип постепенности – переходить от малых весов к большим.

6. Для развития силы наилучшим методом является чередование выполнения упражнений медленного с быстрым, соответственно и чередования режима работы мышц – динамического и изометрического.

7. В тренинге в перерывах между подходами в силовых упражнениях необходимо выполнять упражнения на расслабление и на растяжение. Делать легкий массаж и самомассаж.

8. В начале занятий атлетической гимнастикой, как и при занятиях другими видами спорта, для корректировки тренировочных нагрузок надо проводить входящий контроль (тесты перед началом систематических занятий – на силу, гибкость, силовую выносливость), текущий контроль (тесты во время тренировок), итоговый контроль (как конечный результат), а также контроль за тренированностью организма.

Входящий и все последующие контроли осуществляются посредством выполнения следующих контрольных нормативов:

1. Тест на развитие силы – подтягивание на перекладине (для юношей на высокой, для девушек на низкой); отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, на скамейке – девушки), измерение кистевой динамометрии.

2. Тест на степень развития силовой выносливости – отклонение туловища, лежа на гимнастическом мате, руки за головой.

3. Тест на развитие гибкости – при наклоне вперед, стоя на прямых ногах, коснуться ладонями пола, удерживать.

Разновидностей контрольных нормативов, применяемых в практике физической культуры, великое множество. Применение тех или иных зависит от поставленных целей тренировочных занятий.

Авторы статьи надеются, что при помощи настоящих рекомендаций посредством переноса тренированности и взаимодействия двигательных умений и навыков, приобретенных и усовершенствованных в процессе занятий атлетической гимнастикой, студенты сельскохозяйственных вузов смогут более плодотворно подготовиться к труду на избранном поприще, а физическая культура и спорт станут их верными друзьями на долгие годы.

Литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник. М.: Гардарики 2005. – С.:7-17
2. Сильвестр С. Стальной Сталлоне. Фитнес –программа от суперзвезды Голливуда. - М.: ЭКСМО, 2008.: С.63-65
3. Наумова М.А. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи. Материалы межвузовской практической конференции 28 ноября 2013 года. ИЦ «Наука» Саратов-2014. С.: - 64-66
4. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Преснов А.Н., Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре //Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта». Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2022. - С. 52-56

@ Наумова М.А.

УДК 796

Неповинных Наталия Владимировна

*Доктор технических наук, доцент,
профессор кафедры технологии продуктов питания
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов
nnepovinnykh@yandex.ru*

Куценкова Василисса Сергеевна

*кандидат технических наук,
доцент кафедры технологии продуктов питания
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов
vasilissakutsenkova@yandex.ru*

Попова Ольга Михайловна

*Доктор биологических наук, доцент,
профессор кафедры технологии продуктов питания
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, Саратов
popova@sgau.ru*

Куприк Нина Михайловна

*инспектор питания
Образовательный центр «Сириус», центр организации
профильных программ Фонд «Талант и успех», Сочи
kuprik.nm@talantiuspeh.ru*

ПИЩЕВЫЕ ГЕЛИ И ИХ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЭНЕРГИИ ПРИ ТРЕНИРОВКАХ И ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ

Аннотация. Рассмотрены вопросы создания пищевых гелей на основе белково-углеводного сырья с использованием природных камедей и натуральных сахарозаменителей. Показано, что разработанные пищевые гели могут потребляться в питании для поддержания энергии при тренировках и занятиях спортом.

Ключевые слова: пищевые гели, сахарозаменители, продукты спортивного питания, физическая культура, спорт.

Nepovinnykh Nataliia Vladimirovna

*Doctor of Technical Sciences, Associate Professor, Professor
of the Department of Foodstuff Technology
Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov
nnepovinnykh@yandex.ru*

Kutsenkova Vasilissa Sergeevna

Candidat of Technical Sciences, Associate Professor

*of the Department of Foodstuff Technology
Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov
vasilissakutsenkova@yandex.ru*

Popova Olga Mikhailovna

*Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Professor
of the Department of Foodstuff Technology
Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov
popova@sgau.ru*

Kuprik Nina Mikhailovna

*Food inspector Sirius Educational Center, center for the organization of
specialized programs, Talent and Success Foundation, Sochi
kuprik.nm@talantiuspeh.ru*

FOOD GELS AND THEIR ROLE IN MAINTAINING ENERGY DURING TRAINING AND SPORTS

Abstract. The issues of creating food gels based on protein-carbohydrate raw materials using natural gums and natural sweeteners are considered. It is shown that the developed food gels can be consumed in the diet to maintain energy during training and sports.

Keywords: food gels, sweeteners, sports nutrition products, physical culture, sports.

Поскольку считается, что питание и физические упражнения являются основными факторами, влияющими на общее самочувствие и благополучие, потребители все больше заботятся о своем здоровье. В настоящее время существует повышенный спрос на натуральные продукты для здоровья, в том числе используемые спортсменами. Такие продукты как пищевые гели являются «портативными» и предназначены для использования в качестве натуральных продуктов для поддержания энергии и хорошего самочувствия и были разработаны в качестве альтернативы для спортсменов, которые хотят дольше тренироваться, не испытывая усталости. С точки зрения продукта пищевые гели представляют собой небольшой перекус и заменитель обычной пищи, содержащий в своей основе достаточное количество быстро усвояемых организмом биологически активных веществ, минералов и микроэлементов, необходимых для восполнения потраченной во время занятия спортом энергии.

С точки зрения коллоидной науки пищевые гели обычно подразделяются на три группы: «однокомпонентные», «смешанные» и «наполненные или композитные» гели [1]. Однокомпонентные гели характеризуются одним компонентом, образующим гелевую сеть, и

используются для изучения поведения отдельных биополимеров (белков или полисахаридов). Однокомпонентные гели являются идеальными системами для определения механизма гелеобразования, а также реологических и механических свойств белков и полисахаридов. Смешанные гели состоят из более чем одного компонента в их сетевой структуре и подходят для исследования многокомпонентных систем, таких как смесь белок–белок, белок-полисахарид или полисахарид-полисахаридные системы. Смешанные гели по сравнению с однокомпонентными гелями имеют улучшенные функциональные свойства, такие как реологические и структурные особенности, что подчеркивает важность создания таких гелей. Композитные (или наполненные) гели содержат частицы наполнителя, которые могут быть твердыми (например, наночастицы или волокна), жидкими (например, капли масла в эмульсионных гелях) или газообразными (например, пузырьки в пене).

Сахара и подслащивающие вещества играют важную роль в рационе человека, и правильный их выбор в нужном количестве важен для здоровья. Для осуществления правильного выбора и возможных коррекций необходима соответствующая информация, что подтверждается проводимыми исследованиями и опубликованными данными. Выбор подслащивающих веществ – это не просто заключение о том, что «здоровее» или наиболее полезно для здоровья; экономические аспекты применения сахаров и подслащивающих веществ определяют, какие из них и в каком пищевом продукте можно использовать [2].

При правильном выборе сахаров и подслащивающих веществ они по-разному влияют на здоровье потребителей, в частности, они:

- снижают риск возникновения кариеса;
- позволяют организму лучше восстановиться после лечения кариеса;
- снижают энергетическую ценность пищевых продуктов, способствуя тем самым снижению рисков переедания и ожирения;
- являются субстратом для продуцирования бутирата, снижая тем самым риск онкологических заболеваний толстой кишки;
- способствуют образованию осмолитов, действующих как своего рода слабительное и снижающих риска запоров и накопления токсичных метаболитов;
- являются субстратом для сахаролитических и ацидогенных (кислотопродуцирующих) микроорганизмов толстой кишки, выступая своего рода пребиотиками и улучшая работу пищеварения, а также иммунной системы.

Выбор сахаров и подслащивающих веществ может определяться всеми вышеуказанными факторами, однако особый интерес представляет их воздействие на гликемическую реакцию организма и управление ею.

Путем снижения гликемии после приема пищи и инсулинемии, вызванных действием сахаров и подслащающих веществ наряду с другими низкогликемическими углеводами, пищевыми волокнами, белком, снижением калорийности и физическими упражнениями, можно уменьшить распространенность и снизить риск нарушений обмена веществ, связанных с потреблением высоко-гликемической пищи, богатой углеводами, в том числе метаболический синдром, диабет (с сопутствующими ему осложнениями), заболевания сердца, гипертонию, инсульты и некоторые виды онкологических заболеваний.

Большинство пищевых гелевых продуктов представляют собой композитные гели, в которых все компоненты вносят свой вклад в структуру и физические свойства пищи.

Отечественные исследователи имеют достаточный научный и профессиональный задел в разработке продуктов спортивного питания [3-6], но все же в настоящее время остается открытой и нерешенной проблема создания пищевых гелей для спортивного питания [6].

Нами разработана линейка новых видов пищевых гелей, представляющих собой гелеобразную основу, изготовленную из осветленной творожной сыворотки, изолята сывороточного белка, фруктового сока с использованием натуральных камедей, выполняющих желирующую функцию, образуя трехмерную сетку в структуре геля и одного из сахарозаменителей (фруктозы, сорбита и мальтозного сиропа) [7]. Разработанные виды гелей можно легко употреблять в пищу и транспортировать, и, помимо того, что продукт привлекателен для спортсменов с точки зрения потребления энергии во время длительных упражнений также может привлечь внимание молодежи благодаря своим свойствам, подобным закускам, и желаемой пользе для здоровья.

Данные по пищевой и энергетической ценности разработанных пищевых гелей на основе природных камедей с использованием сахарозаменителей представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Пищевая и энергетическая ценность пищевых гелей

Наименование показателя	Значение показателя		
	Гель с использованием фруктозы 6,0 %	Гель с использованием сорбита 14,2 %	Гель с использованием мальтозного сиропа 28,3 %
Белки, %	3,18	3,16	3,14
Жиры, %	0,46	0,42	0,35
Углеводы, %	9,31	17,2	30,77
Калорийность, ккал	54,1	85,2	138,8

Как видно из представленных данных, пищевой гель с использованием в качестве сахарозаменителя фруктозы имеет калорийность 54,1 ккал и по известным данным имеет ряд преимуществ по сравнению с сахарозой, т.к. продукты на фруктозе всасываются в 2-3 раза медленнее, чем продукты с сахарозой, быстрее метаболизируются в печени, вызывают меньшую послепищевую гликемию. Гели с использованием в качестве сахарозаменителя сорбита и мальтозного сиропа имеют калорийность 85,2 и 138,8 ккал (соответственно), при этом следует отметить, что такие гели не вызывают быстрых изменений уровня глюкозы в крови и не провоцируют дополнительной выработки инсулина поджелудочной железой.

Согласно проведенным исследованиям химического состава было установлено, что содержание влаги в разработанных гелях составляет $85,8 \pm 0,2$ % (для геля с использованием фруктозы), $85,5 \pm 0,2$ % (для геля с использованием сорбита), $85,0 \pm 0,2$ % (для геля с использованием мальтозного сиропа).

Таким образом, проведенные исследования позволили разработать пищевые белково-углеводные гели с использованием сахарозаменителей, имеющих приемлемые потребительские характеристики и которые могут быть рекомендованы в поддержании энергии при тренировках и занятиях спортом, а также наметить новые стратегии в разработке пищевых гелей с использованием новых физиологически функциональных ингредиентов отечественного происхождения и природных структурообразователей.

Литература

1. Nishinari, K. Some thoughts on the definition of a gel / M. Tokita, K. Nishinari (Eds.) // Gels: Structures, Properties, and Functions. Progress in Colloid and Polymer Science, Springer, Berlin, Heidelberg. - 2009. – P. 87-94.
2. Митчелл, Х. Подсластители и сахарозаменители / Х. Митчелл (ред.-сост.). - Пер. с англ. - СПб.: Профессия, 2010. - 512 с.
3. Токаев, Э.С. Специализированные белково-углеводные продукты питания для спортсменов / Э.С. Токаев, И.А. Бастриков // Пищевая промышленность. - 2009. - № 10. - С. 70-71.
4. Тутельян, В.А. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы / В.А. Тутельян, Д.Б. Никитюк, А.Л. Поздняков // Вопросы питания. - 2010. - Т. 79. № 3. - С. 78-82.
5. Новокшанова, А.Л. Разработка научных принципов создания продуктов спортивного питания на основе молочного сырья: специальность 05.18.15 «Технология и товароведение пищевых продуктов и функционального и специализированного назначения и общественного питания»: диссертация на соискание ученой степени доктора технических наук / Новокшанова Алла Львовна; ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления

имени К. Г. Разумовского». – Москва, 2019. – 487 с.

6. Гаврилова, Н.Б. Научно-экспериментальное обоснование рецептуры специализированного продукта для питания спортсменов, обогащенного пробиотическими микроорганизмами / Н.Б. Гаврилова, М.П. Щетинин, Н.Л. Чернопольская // Вопросы питания. - 2017. - Т. 86. № 5. - С. 22-28.

7. Неповинных, Н.В. Текстурные характеристики пищевых кондитерских гелей с использованием сахарозаменителей / Н.В. Неповинных, О.Н. Петрова, Н.М. Куприк // Индустрия питания. - 2022. - Т. 7. № 3. - С. 32-40.

©Неповинных Н.В., Куценкова В.С., Попова О.М., Куприк Н.М.

УДК 796

Непочатых А.В.

*Курская государственная сельскохозяйственная
академия им. И.И. Иванова,
г. Курск*

ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КЛИМАТ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ С РАЗНЫМ КОНТИНГЕНТОМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Аннотация. В статье представлен с позиции социальной психологии анализ исследований понятий «психологический климат», его структурных компонентов, факторов, оказывающих влияние на формирование психологического климата в спортивной команде; в статье представлены результаты исследования компонентов психологического климата в группе в учебно-тренировочных группах с постоянным и разным контингентом обучающихся показал, что в группах, где на втором году обучения не происходила смена участников групп, мотивационно-эмоциональный компонент психологического климата характеризуется «мотивацией достижений». В спортивных группах с разным составом обучающихся мотивационно-эмоциональный компонент психологического климата характеризуется «внешней мотивацией». В целом спортивных командах доминирует благоприятная психологическая атмосфера.

Ключевые слова: спортивная мотивация; психологический климат; учебно-тренировочные группы; дзюдо.

Nepochatykh A.V.

*Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kursk State Agricultural Academy named after V.I. I.I. Ivanova»*

FEATURES OF SPORTS MOTIVATION AND PSYCHOLOGICAL CLIMATE IN EDUCATIONAL AND TRAINING GROUPS WITH DIFFERENT CONTINGENT OF STUDENTS

Annotation. The article presents from the perspective of social psychology an analysis of the research of the concepts of "psychological climate", its structural components, factors influencing the formation of the psychological climate in a sports team; the article presents the results of the study of the components of the psychological climate in a group in training groups with a constant and different contingent of students showed that in groups where in the second year of study, there was no change of group members, the motivational and emotional component of the psychological

climate is characterized by "achievement motivation". In sports groups with different composition of students, the motivational and emotional component of the psychological climate is characterized by "external motivation". In general, sports teams are dominated by a favorable psychological atmosphere.

Key words: sports motivation; psychological climate; training groups; judo.

Социальная психология спортивной команды имеет длительную историю своего становления [1]. На разных этапах развития социальной психологии, в том числе, изучения малых групп, исследования феноменов группового развития, мотивационно-ценностных ориентиров групповой деятельности позволили их авторам выявить определенные закономерности и подходы в исследовании спортивных команд.

Для нашего исследования важны результаты исследований взаимосвязи продолжительности взаимодействия в группе / спортивной команде и ее сплоченностью: чем длительнее групповое взаимодействие, тем более выраженной становится внутренняя сплоченность. С другой стороны, численность команды оказывает влияние на сплоченность и психологический климат в группе: с увеличением численности группы возрастает число микрогрупп, что повышает конкуренцию в отношениях. Между тем, важное значение на групповой развитие и психологический климат в группе оказывает лидерская позиция, стиль взаимодействия в спортивной команде. Наиболее эффективным стилем лидерства, по мнению ряда исследователей, является демократический стиль. Однако, на начальном этапе развития группы / спортивной команды эффективным может быть авторитарный лидер. Данные выводы важны, в том числе, при оценке роли тренера как формального лидера спортивной команды в процессе их взаимодействия, решения групповых задач, а также межличностных отношений между членами команды при различных уровнях успешности в достижениях спортсменов и поддержания психологического климата в спортивной команде [1].

В самом общем виде психологический климат рассматривается исследователями как составляющая межличностных отношений, которая содействует или препятствует эффективному взаимодействию в условиях совместной деятельности.

Структурно психологический климат спортивной команды включает в себя следующие компоненты: когнитивный компонент (отношение участников тренировочного процесса к своей спортивной деятельности, подготовленности, межличностных отношениях в команде и др.); эмоциональный компонент (отношение к спорту и индивидуальным и групповым спортивным достижениям, мотивация к данному виду спорта и др.); поведенческий компонент (готовность спортсмена к преодолению препятствий в условиях тренировочного процесса и др.).

Традиционно в качестве факторов, оказывающих влияние на психологический климат в группе / спортивной команде, исследователи относят макросреду и микросреду. В условиях функционирования спортивной команды к факторам макросреды исследователи относят социальные, экономические, политические условия развития общества; особенности состояния спортивной деятельности в регионе и др. К факторам микросреды исследователи относят санитарные, гигиенические условия занятий в спортивной секции, организация совместной деятельности, стиль руководства тренера и др. [2].

В определениях психологического климата исследователи применяют такие категории, как «права и обязанности участников группового взаимодействия»; «осознание цели и задач всеми участниками группового процесса»; «эмоциональный фон группового взаимодействия»; «настроение группы»; «мотивационно-ценностная направленность участников группового взаимодействия». Достаточно подробно в работах разных авторов описан «мотивационный климат» как регулятор спортивной деятельности участников тренировочного процесса [3].

В контексте спортивной деятельности мотивационный климат характеризуется исследователями с позиции социального окружения индивида как ценностная система ожиданий, отношений, успехов и спортивных поражений, формирующая спортивную мотивацию спортсмена. Согласно теории целей достижения основанием мотивационного климата является стремление индивида / спортсмена проявить свою компетентность, например, в достижении спортивной цели (ориентация на задачу) или преобладании над другими участниками тренировочного процесса (ориентация на себя). В первом случае важное внимание в ходе тренировочного процесса уделяется развитию волевого компонента, самосовершенствованию в избранном виде спорта и др. Во втором случае преобладает соперничество, внутрикомандная конкуренция и др. [3]

Нами было проведено исследование на выборке восьмидесяти четырех спортсменов на базе ОБУ «Областная спортивная школа олимпийского резерва» г. Курска. Испытуемые были представителями 4 спортивных групп секции дзюдо. Исследование проводилось на втором году обучения. Возраст респондентов 15-16 лет. Цель исследования – изучение компонентов психологического климата в группе в учебно-тренировочных группах с постоянным и разным контингентом обучающихся. Мы предположили, что в группах, где на втором году обучения не происходила смена участников групп, мотивационно-эмоциональный компонент психологического климата характеризуется «мотивацией достижений». В спортивных группах с разным составом обучающихся мотивационно-эмоциональный компонент психологического климата характеризуется «внешней мотивацией». В

целом спортивных командах доминирует благоприятная психологическая атмосфера. В исследовании принялись такие методики, как: модифицированная методика диагностики структуры спортивной мотивации школьников [4], [методика оценки психологической атмосферы в коллективе \(А.Ф. Фидлер\)](#) [5].

Результаты исследования показали, что в Группе 1 (количество испытуемых 21) и Группе 2 (количество испытуемых 21) в период обучения (два года) существует устойчивый состав обучающихся. На втором году обучения в Группу 1 поступило два спортсмена; в Группу 2 – три спортсмена. В исследуемых спортивных группах – Группа 3 (количество испытуемых 23) и Группа 4 (количество испытуемых 19) контингент обучающихся создан из обучающихся из других секций (самбо, рукопашный бой). Тренеры отметили, что мотивированы к участию в различных мероприятиях, несвязанных с выполнением физических нагрузок и непосредственных тренировок (например, помощь в подготовке спортзала к соревнованиям, участие в показательных выступлениях и др.) спортсмены из групп с разным составом (Группа 3 и Группа 4). Мотивация к межличностному общению, поддержка в процессе соревнований свойственна спортсменам из групп с постоянным составом (Группа 1; Группа 2).

В группах с устойчивым составом обучающихся доминирует «мотивация достижений» (141 балл), «не востребована» среди испытуемых - «мотивация позиция» (21 балл) [таблица 1].

Таблица 1 Результаты диагностики структуры спортивной мотивации тренировочных групп (Группа 1; Группа 2), в %

п/п	№ Мотивы	Тренировочные группы	
		Группа № 1	Группа № 2
1.	Познавательные	5,54	13,24
2.	Коммуникативные	7,12	8,18
3.	Эмоциональные	21,22	18,10
4.	Саморазвития	9,20	7,13
5.	Позиция	6,06	8,69
6.	Достижения	27,34	26,22
7.	Внешние (поощрения, наказания)	25,12	18,71

В группах с различным составом обучающихся доминирует «внешняя мотивация» (136 баллов), «не востребованы» среди испытуемых - «мотивация саморазвития» (23 балла) «коммуникативная мотивация» (20 баллов) [таблица 2].

Таблица 2 Результаты диагностики структуры спортивной мотивации тренировочных групп № 3 и № 4, в %

п/п	№	Мотивы	Тренировочные группы	
			Группа № 3	Группа № 4
1.		Познавательные	13,24	11,22
2.		Коммуникативные	8,18	9,12
3.		Эмоциональные	11,22	10,22
4.		Саморазвития	7,13	7,12
5.		Позиция	8,69	9,64
6.		Достижения	18,71	25,5
7.		Внешние (поощрения, наказания)	34,00	27,18

Анализ результатов исследования психологического климата в испытуемых группах показал, что в группах со стабильным составом обучающихся испытуемые отметили такие характеристики как «дружелюбие» (2,3), «согласие» (3,1), «занимательность» (4,2). Данные показатели могут указывать благоприятные отношения среди участников тренировочного процесса. Однако, наряду с ними, респонденты отметили такие компоненты, как «неудовлетворенность» (7,3), «равнодушие» (6,4), «безуспешность» (6,2). По этим характеристикам мы можем предполагать о наличии проблем межличностного и внутригруппового взаимодействия.

В спортивных командах группах с разным контингентом обучающихся востребованными являются такие характеристики, как «продуктивность» (2,2), «сотрудничество» (2,8), «успешность» (3,4), что подтверждает позитивную психологическую обстановку в спортивных командах. Однако, наряду с ними, респонденты отметили такие компоненты, как: «несогласие» (6,8) и «равнодушие» (6,8). В целом в четырех спортивных командах по двум выборкам (36,13 баллов и 33,17 баллов соответственно) выявлена позитивная психологическая атмосфера в спортивных командах.

Таким образом, анализ изучения компонентов психологического климата в группе в учебно-тренировочных группах с постоянным и разным контингентом обучающихся показал, что в группах, где на втором году обучения не происходила смена участников групп, мотивационно-эмоциональный компонент психологического климата характеризуется «мотивацией достижений». В спортивных группах с разным составом обучающихся мотивационно-эмоциональный компонент психологического климата характеризуется «внешней мотивацией». В целом в спортивных командах доминирует благоприятная психологическая атмосфера.

Литература

1. Кричевский, Р.Л. Психология малой группы / Кричевский Р.Л., Дубовская Е.М. // Социальная психология в трудах отечественных

психологов; сост. и общая редакция А.Л. Свенцицкого. – СПб: Питер, 2000. – С. 205-210.

2. Скриплева Е.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А. Мотивация студентов к здоровьесберегающей двигательной активности в вузе // В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. Материалы национальной науч.-прак. конф.. – Санкт-Петербург, 2021. - С.536-540.

3. Горская, Г.Б. Мотивационный климат как психологический регулятор деятельности спортсменов / Г.Б. Горская // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2016. - № 4. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/motivatsionnyy-klimat-kak-psiologicheskiy-regulyator-deyatelnosti-sportsmenov> (дата обращения: 16.11.2022).

4. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 490 с.

5. Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф.Фидлеру) / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

@ Непочатых А.В.

УДК 796

Нефёдова Юлия Викторовна

Старший преподаватель ФГБОУ ВО Саратовский государственный
университет генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова,
г. Саратов
ponusha77@mail.ru

Панина Ольга Васильевна

Профессор ФГБОУ ВО Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

Шишкина Татьяна Геннадьевна

Доцент ФГБОУ ВО Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

Тарасов Виктор Алексеевич

Профессор ФГБОУ ВО Саратовский государственный университет
генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

Барбашин Вячеслав Валерьевич

Кандидат педагогических наук, доцент ФГБОУ ВО Саратовский
государственный университет генетики, биотехнологии и инженерии
имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА НЕРВНУЮ И ИММУННУЮ СИСТЕМУ

Анотация: в данной статье подробно разобрала влияние физической активности на иммунную и нервную систему студентов. Актуальность данной темы заключается в том, что сильная умственная активность у обучающихся вызывает нервное напряжение, как следствие, проблемы со здоровьем.

Ключевые слова: физическая активность, нервная система, иммунная система, режим.

Nefedova Yulia Viktorovna

Senior Lecturer, Saratov State University of Genetics, Biotechnology
and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov
ponusha77@mail.ru

Panina Olga Vasilyevna

Professor of Saratov State University of Genetics, Biotechnology and
Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov

Shishkina Tatiana Gennadievna

Associate Professor, Saratov State University of Genetics,
Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov

Tarasov Viktor Alekseevich

Professor of Saratov State University of Genetics, Biotechnology and
Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov

Vyacheslav V. Barbashin

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov, Saratov

THE EFFECT OF PHYSICAL EDUCATION ON THE NERVOUS AND IMMUNE SYSTEM

Abstract: in this article, I have analyzed in detail the effect of physical activity on the immune and nervous systems of students. The relevance of this topic lies in the fact that strong mental activity in students causes nervous tension, as a result, health problems.

Keywords: physical activity, nervous system, immune system, regime.

Для нормальной жизнедеятельности и общего физического состояния каждому человеку необходимо заботиться о своём здоровье, которое является ценнейшим ресурсом для нашего благополучия. Многие люди считают, что здоровье – это всего лишь отсутствие болезненных ощущений в мышцах и органах, но нужно понимать, что данное понятие гораздо более обширное, и состоит из многих факторов: уровень адаптации организма к условиям окружающей среды, возможность подстроиться к физическим нагрузкам, способность иммунитета противостоять воздействию вирусов и многие другие способности нашего организма. Об этом забывают, этим пренебрегают, и впоследствии это становится причиной многих хронических заболеваний, значительно укорачивающим срок пребывания человека в этом мире.

По данным всемирной организации здравоохранения продолжительность жизни человека на 50% зависит от его образа жизни, на 20% от наследственности, на 20% от экологии и только на 10% от здравоохранения.

Можно сделать простой вывод, что ровно половина нашего здоровья – это образ жизни, который мы ведём, и уровень здоровья зависит от комплекса адаптационных, клинических, морфологических и функциональных факторов.

Регулярные физические нагрузки способствуют укреплению и сохранению здоровья и достоверно снижают риск развития многих заболеваний. В то время как отсутствие физической активности ухудшает общее состояние организма, и это приводит к ускоренным негативным изменениям в нашем организме.

Во-первых, это отражается на дыхательной системе: если человек не дышит «полной грудью», то реснички на эпителии слизистой оболочки дыхательных путей не выполняют свою функцию по удалению мелких инородных тел, которые, попадая в бронхи и лёгкие, могут закрепиться на слизистой и вызвать болезнь.

Во-вторых, ухудшается кровообращение и нарушается работа всей вегетативной нервной системы. Ухудшенное кровообращение напрямую отражается на работе головного мозга, который, не получая в нужной мере полезные вещества, снижает свою работоспособность, что приводит к ухудшению памяти, внимания и проявлению бурных эмоциональных вспышек; ухудшенное венозное кровообращение приводит к варикозу, тромбозу вен, геморрою. А вегетативные расстройства проявляются в болях в области сердца, одышке, нарушении пищеварения, а также в вегетососудистой дистонии.

В-третьих, отсутствие физической активности напрямую отражается на мышцах – снижается их масса и объём, т.е. происходит гипотрофия мышц, которая наступает в результате нарушения обмена веществ, снижения поступления к мышечным тканям жизненно важных питательных элементов. Это напрямую может сказаться не только на потере мышечной массы, но и необратимом последствии – инвалидности.

Негативные изменения человеческого организма могут выражаться в следующих признаках: раздражительность, быстрая утомляемость, отсутствие аппетита, бессонница или сонливость, нарушение координации, нарушения менструального цикла, снижение иммунитета.

Стоит признать, что всё это – побочный эффект человеческой лени, поэтому стоит заниматься спортом. Стоит задумать о том, как прожить долгую и счастливую жизнь, если полностью игнорировать своё здоровье, тело и дух (не зря говорится, что в здоровом теле здоровый дух).

Рекомендуется умеренная физическая активность, которую можно производить, гуляя, занимаясь лёгким бегом, тренируясь в зале под руководством тренера, который будет учитывать индивидуальные способности; даже работа в огороде, на дачном участке способствует улучшению общего состояния здоровья. Такие легкодоступные занятия спортом или простая физическая нагрузка, не только повышают выработку иммунных клеток, но и позволяет сохранять равновесия между элементами иммунной системы. Благодаря этому человек избегает ярко выраженных и долгих (перетекающих в хронические) воспалений и аллергий. Умеренная работа мышц улучшает кровообращение и доставку к клеткам нашего организма необходимых питательных веществ (это улучшает их функциональную деятельность).

Учёными и исследователями вопроса о влиянии физической активности на организм доказано, что занятия спортом хорошо влияют на человека за счет напряжения различных групп мышц. Физические упражнения помогают активироваться пластичности нервной системы и оказывает исключительно благоприятное влияние на психику человека:

- Повышается эмоциональный тонус;
- Воспитывается характер;
- Выражается дисциплинированность;
- Повышается уверенность в себе;

- Человек становится более жизнерадостным.

У занятий спортом есть и другая сторона, выражающаяся чрезмерной физической активностью, некоторые люди слишком увлекаются, превращая походы в зал, пробежки и гимнастики в смысл своей жизни. Такой фанатизм приводит к тому, что люди не улучшают свой иммунитет и не заботятся о тонусе мышц, так они лишь ухудшают своё состояние. Клинические исследования доказали, что люди, которые изнуряли себя физическими тренировками болели чаще и тяжелее тех, кто спортом не вообще занимался. Была выявлена зависимость: чем дольше и интенсивнее тренировки, тем сильнее ослабляется иммунный ответ организма и тем длительнее период снижения иммунитета. Поэтому очень важно знать меру, когда занимаешься спортом, и такой вид досуга должен оставаться увлечением, может, как часть рутины, к которой нужно подходить с лёгкостью и пониманием меры.

В наше время высокого развития техники, индустрии, в век скорости, прогресса и постоянной смены жизни, мы забываем о том, что на наш организм происходит воздействие физическое, умственное и психологическое. Важно давать своему организму «разгрузиться», дать отдохнуть. Для этого важно сместить фокус внимания нашего мозга с работы, проблем и постоянного стресса на что-то другое. Исследователями доказано, что при занятии спортом наш мозг концентрируется на телодвижениях (особенно интенсивных). Поэтому следует считать, что лучший способ расслабиться – это хорошо потренироваться. Зная, конечно, о собственном пределе физической выносливости.

Важно выделить, что тело и разум – это единая система, и, оказывая на тело влияние, человек влияет и на разум. И когда разум занят производимостью физических действий, стараясь не только правильно выполнить упражнения, но и корректировать траекторию действий, чтобы избежать травм или перегрузки.

Благоприятно на нашу нервную систему физическая активность оказывает и в аспекте сна. Когда человек устаёт физически, то у него улучшается сон. Здесь стоит грамотно разграничить понятие «сон от физической активности» и «сон от изнеможения» – то есть крепкий сон после тяжёлого рабочего дня – это неблагоприятный сон, в таком темпе истощается наша нервная система. Сон есть один из важнейших процессов нашего организма – восстановительный и расслабляющий. И «сон от изнеможения» вскоре может привести к бессоннице, когда мозг продолжает свою напряжённую работу, усиливая нервную напряжённость, что впоследствии может стать причиной не только вышеперечисленных симптомов, но и причиной настоящих психологических проблем. Важно помнить о сне, давать себе отдыхать. А спортивные нагрузки становятся стимуляторами более глубокого сна, и

поэтому определённо снижают ночную активность мозга и улучшают его отдых.

Подводя итог, стоит систематизировать действия, благоприятно влияющих на наше здоровье:

- Обдуманно подходить к тренировкам;
- Составлять план питания, который будет подходить по нескольким важным критериям: возраст, пол, уровень физической активности (нужно избегать дефицита калорий, но и переизбыток их крайне нежелателен);
- Уделять время отдыху, ведь известно, что на восстановление организма после тяжёлой физической нагрузки нужно от 36 до 48 часов;
- Уделять время сну, нужно понимать и помнить, что недосып имеет способность к накоплению: сон менее семи часов в сутки приводят к негативным модификациям в организме.
- Избегать стресса, психологического воздействия (насилия).

Многие люди знают, нужно заниматься спортом, чтобы укрепить иммунитет, увеличить уровень предупреждения заболеваний, повысить устойчивости и сопротивляемость организма. Знают, но пренебрегают этим знанием, не желая растрачивать энергию, утруждать себя тренировками или простыми зарядками, люди привыкли вести пассивный образ жизни, не думая о том, что в будущем их ждёт далеко не перспективная картина: хронические боли, невозможность прожить без специальных препаратов, постоянные походы в больницы.

Каждому человеку важно помнить, несмотря на свой образ жизни и модель поведения, что иммунитет – это слишком сложная система органов, тканей и – клеток. Эта система может не справляться помощи самого человека, давая сбои или приходя в неисправность вовсе.

Сейчас общество знает о влиянии занятий физической культурой на нервную и иммунную систему очень велико, и это знание сейчас – ценно, неопределённо ценно, и этим знанием нужно пользоваться, чтобы обеспечивать себе счастливое и – главное – здоровое будущее.

Литература

1. Нетрадиционные системы физических упражнений как вариативный подход в учебно-воспитательном процессе со студентами Горбунова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.: Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма аграрных вузов России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Орловский государственный аграрный университет имени Н.В. Парахина 2018.

2. <https://zdravcity.ru/blog-o-zdorovie/kak-stress-vliyaet-na-zdorove-vsego-organizma-otvetil-vrach/>

© Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Барабашин В.В.

УДК 796

Никифорова Ольга Николаевна,
Кандидат педагогических наук, доцент
Хотеева Марина Викторовна,
Старший преподаватель
Российский государственный аграрный университет –
МСХА имени К.А. Тимирязева», г. Москва
olganikiforova2014@yandex.ru

НАПРАВЛЕНИЯ УЛУЧШЕНИЯ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ СТУДЕНТОВ- ИНВАЛИДОВ И СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В АГРАРНОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности организации учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта в соответствии со стандартами 3++ вузах для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья. Анализируется порядок организации учебного процесса и его соответствие рабочим программам в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева для данной категории студентов. В результате анализа определены некоторые направления улучшения качества образовательного процесса.

Ключевые слова: студенты, ограниченные возможности здоровья, реализация дисциплин, формы занятий.

Nikiforova Olga Nikolaevna,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Hoteeva Marina Viktorovna,
Senior Lecturer
Russian State Agrarian University –
Moscow State Agricultural Academy named after K.A. Timiryazev",
Moscow
olganikiforova2014@yandex.ru

DIRECTIONS FOR IMPROVING THE QUALITY OF THE EDUCATIONAL PROCESS FOR STUDENTS WITH DISABILITIES AND STUDENTS WITH DISABILITIES IN AN AGRICULTURAL UNIVERSITY

Annotation. The article discusses the features of the organization of the educational process in the disciplines of physical culture and sports in accordance with the standards of 3++ universities for students with disabilities and students with disabilities. The order of the organization of the educational process and its compliance with the work programs at the RGAU-MSHA named after K.A. Timiryazev for this category of students is analyzed. As a result of

the analysis, some areas of improving the quality of the educational process have been identified.

Keywords: students with disabilities, students with disabilities, federal state educational standard of higher education, forms of classes.

Введение. Организация учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья регламентировано Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования и внутренними нормативными актами университета (*Положениями*) [1].

Обучение студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине должно учитывать особенности их психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья данной категории студентов. Организация и проведение учебных занятий со студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями на кафедре физического воспитания возлагается на штатного преподавателя, имеющего базовое образование и являющегося специалистом по физической культуре для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивной физической культуре).

Учебные занятия по физической культуре и спорту в общем объеме 400 часов для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в университете проводятся для трех нозологических групп: нарушениями слуха, с нарушениями зрения, с нарушениями опорно-двигательного аппарата (мобильные и на кресле-коляске).

Для устранения ограничений неравных возможностей, установления полноценных межличностных отношений с другими студентами, создание комфортного психологического климата в студенческой группе на занятиях по физической культуре и спорту широко применяют методы организации совместной деятельности участников образовательного процесса (инклюзивного образования), используют модифицированный инвентарь и оборудование для разнообразия двигательной деятельности, организуют и проводят соревнования особого формата [2].

Практические занятия по элективным дисциплинам физической культуры и спорта в объеме 328 часов для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, как правило, в вузе проводят совместно с обучающимися специальных медицинских групп, имеющих различные отклонения со стороны здоровья, включая соматические заболевания. Так же практические занятия для данной категории обучающихся, очень редко, могут быть организованы только для студентов определенного нозологического отклонения.

Создание новых и совершенствование имеющихся учебно-методических условий для занятий физической культурой и спортом

студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья прежде всего направлено на социализацию и адаптацию у условиям обучения с целью преодоления неравных возможностей по сравнению со здоровыми студентами.

Цель исследования – предложить направления совершенствования качества образовательного процесса для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в аграрном вузе.

Методы и организация исследования. Организация особого порядка освоения дисциплин по физической культуре и спорту для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья анализировалась и регулировалась во время составления рабочих программ и проведения практических занятий в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева. Сопоставление практического выполнения условий ФГОС ВО 3++ и материально-технических условий университета для студентов с ОВЗ и инвалидов, позволило включить раздел «Особый порядок освоения дисциплины для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья» в общую структуру рабочих программ для всех направлений подготовки и специальностей.

Результаты и их обсуждение. Реализация дисциплины «Физическая культура и спорт» в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева осуществляется для всех направлений подготовки на очной форме обучения в форме практических и лекционных занятий. Для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья, часто отсутствующих из-за особенностей заболевания, доступными и комфортными для освоения являются две образовательные формы – это лекционные занятия и самостоятельная работа, т.к. освоение доступно в дистанционном формате. Именно дистанционное обучение в 83% случаев предпочтительно для данной категории студентов. Для студентов всех форм обучения разработан электронный курс по дисциплине «Физическая культура и спорт», размещенный на образовательном портале университета [3].

Кроме того, в рабочих программах для студентов специальной медицинской группы, пропустивших по болезни более 50% учебных занятий, предусмотрен раздел «Самостоятельное изучение разделов, самоподготовка (проработка и повторение материала, подготовка реферата)» [4].

Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья предусматривает разделы: тестирование уровня знаний, посещение занятий, защита реферата (1-2 человека) и вопросы дискуссии (для пропустивших по болезни более 50% учебных занятий).

Проблематичным для освоения студентами-инвалидами и студентами с ограниченными возможностями здоровья являются

элективные дисциплины по физической культуре и спорту, которые реализуются в РГАУ-МСХА имени К.А. Тимирязева в объеме 328 часов практических занятий на протяжении 6 семестров (табл.1).

Элективные дисциплины по физической культуре и спорту реализуются в объеме 328 академических часов по Федеральному образовательному стандарту высшего образования, но нет акцента на форму проведения занятий (практические или теоретические). Поэтому возможно распределение часов не на занятия в контактной форме, а на самостоятельную работу, что на практике используется для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья часто отсутствующих из-за особенностей заболевания.

Таблица 1

Распределение часов на элективные дисциплины по физической культуре и спорту

Блок	Виды учебной работы	Часы	Семестры					
			I	II	III	IV	V	VI
Физическая культура и спорт	Лекционные занятия	16	16					
	Практические занятия	34	34					
	Самостоятельная работа	22	22					
	Вид промежуточного контроля		зачет					
Всего зачетных единиц / часов		72/2	72					
Элективные дисциплины по физической культуре и спорту	Практические занятия	328	16	66	64	64	64	54
	Вид промежуточного контроля:		зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Всего зачетных часов		400	88	66	64	64	64	54

Также кафедрой физической культуры разработан электронный курс по дисциплине «Базовая физическая культура», размещенный на образовательном портале университета [5]. Студенты-инвалиды и студенты с ограниченными возможностями здоровья могут в полном объеме ознакомиться с программным материалом и показать уровень своих знаний преподавателю во время промежуточной аттестации.

Выводы. Совершенствование качества учебного процесса по дисциплинам физической культуры и спорта для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья может осуществляться по нескольким направлениям:

- на 1 курсе в 1 семестре проводить учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» (2 з.е. - 72 часа), включающие практический (34 часа), теоретический (16 часов) и самостоятельный (22 часа) раздел;

- на 1,2,3 курсе проводить учебные занятия, включающие только практический раздел (328 часов);
- для часто болеющих студентов в рабочих программах уточнить возможность проведения учебных занятий в форме дистанционной работа;
- разработать адаптационный модуль в общую адаптированную образовательную программу для полноценного формирования у студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями системы компетенций выбранного ими направления подготовки.

Литература

1. Никифорова О.Н. Организационно-педагогические основы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта студентов с ограниченными возможностями здоровья: монография. – М.: Перспектива, 2022. – 186 с.
2. Агеевцев А.В. Компетентностная направленность реализации двух дисциплин по физической культуре и спорту в рамках новых ФГОС ВО / А.В. Агеевцев, В.Ю. Ефимов-Комаров, Л.Б. Ефимова-Комарова, М.В. Пучкова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. - № 2 (144). – С.9-13.
3. Никифорова О.Н., Макарова Э.В. Дисциплина «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе (теоретический раздел): Учебное пособие / О.Н. Никифорова, Э.В. Макарова. М.: РГАУ-МСХА, 2020. 142 с.
4. Хотеева М.В. [Организация практических занятий со студентами специальной медицинской группы](#): Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики» / О.Н. Никифорова, Е.Э. Ивашкова. - Санкт-Петербург, 2021. - С. 642-645.
5. Никифорова О.Н. Дистанционное обучение студентов по дисциплине «Базовая физическая культура» (элективный курс): Учебное пособие / О.Н. Никифорова. М.: Перспектива, 2021. 244 с.

@ Никифорова О.Н., Хотеева М.В.

УДК 339.146(100)

Новокшанова Алла Львовна

*Доктор технических наук, доцент, ведущий научный сотрудник
Федеральное государственное бюджетное учреждение науки
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии и
безопасности пищи, Москва
novokshanova@ion.ru*

СПОРТИВНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ В РАКУРСЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АГРАРНЫХ ВУЗАХ РОССИИ

Аннотация. Освещены проблемные моменты спортивно-оздоровительного питания в России: недостаток отечественной специализированной пищевой продукции для спортсменов, необходимость повышения компетентности тренеров, спортивных инструкторов, самих спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой, в вопросах нутрициологии и в теме продуктов спортивного питания.

Ключевые слова: специализированная пищевая продукция, продукты спортивного питания, физическая культура, спорт, аграрные вузы.

Novokshanova Alla L'vovna

*Doctor of Technical Sciences, Associate Professor, Leading
Researcher
Federal Research Centre of Nutrition, Biotechnology and Food
Safety, Moscow
novokshanova@ion.ru*

SPORTS HEALTH NUTRITION IN THE PERSPECTIVE OF THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN AGRICULTURAL UNIVERSITIES OF RUSSIA

Abstract. The problematic moments of sports and health nutrition in Russia are highlighted: the lack of domestic specialized food products for athletes, the need to improve the competence of coaches, sports instructors, the athletes themselves and those involved in physical education, in matters of nutrition and in the topic of sports nutrition products.

Keywords: specialized food products, sports nutrition products, physical culture, sports, agricultural universities.

В тандеме: агропромышленный комплекс и физическая культура в вузах есть хорошие перспективы развития. Аграрная отрасль создает

фундамент для развития сырьевой базы пищевой промышленности. А развитие физической культуры и спорта невозможно без специализированных и обогащенных продуктов.

Однако в области специализированной пищевой продукции для спортсменов в Российской Федерации есть несколько узких мест, часть из которых могут быть устранены именно при содействии специалистов занимающихся подготовкой спортсменов и при непосредственном участии самих спортсменов.

Основная проблема – это недостаток отечественной специализированной пищевой продукции для спортсменов [1], который во многом обусловлен нехваткой сырья и функциональных пищевых ингредиентов для их производства. Следовательно, производство функциональных пищевых ингредиентов – это одно из стратегических направлений развития агропромышленного комплекса.

В ракурсе проблем и перспектив развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России есть огромный просветительский потенциал, не используемый в полной мере, а, именно, в направлении спортивно-оздоровительного питания.

Физическая культура и правильное питание – все это звенья одной цепи. В учебных планах кафедр физической культуры есть разделы для самостоятельной работы студентов, различные научные мероприятия, которые можно расширить и разнообразить информацией о питании и о специализированных пищевых продуктах.

Хороший исследовательский инструмент в этой области – это опросы, в частности опросы спортсменов и лиц, занимающихся физической культурой. У сотрудников кафедр физической культуры, спортивных тренеров и инструкторов есть большая целевая аудитория для проведения подобного анкетирования.

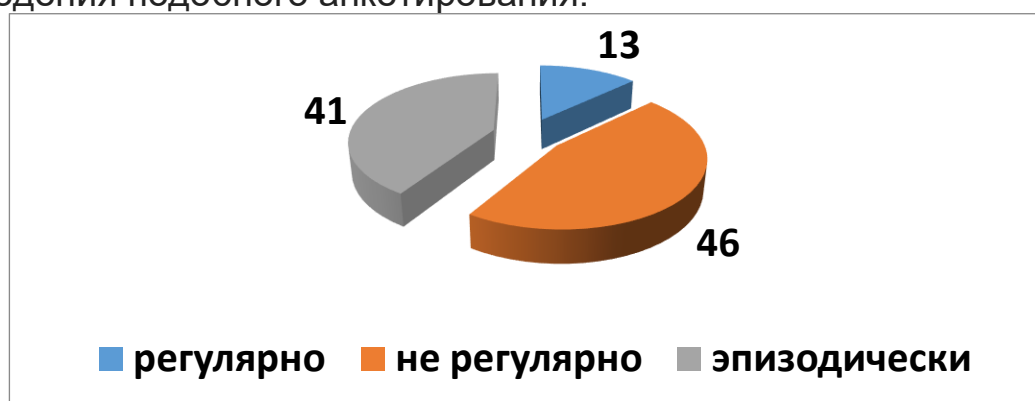


Рисунок 1 – Результаты опроса о периодичности приема специализированной пищевой продукции (n = 1267)

Например, методом онлайн-опроса студентов, обучающихся на факультете физической культуры, была исследована осведомленность и заинтересованность аудитории в продуктах спортивного питания [2]. Анкета была разработана на основе Методических рекомендаций «Нутриспорт» [3].

По результатам данного опроса установлено, что «с разной степенью регулярности все спортсмены используют в своей практике продукты спортивного питания (рисунок 1).

Как видно из представленной диаграммы (рисунок 2), в решении использовать специализированную пищевую продукцию только 6 % (n = 7) респондентов консультировались с дипломированным врачом. Более 55 % (n = 697) спортсменов руководствовались советом тренера или инструктора, что говорит, о большом доверии к спортивному наставнику, хотя их знаний о специализированных пищевых продуктах для спортсменов может быть недостаточно. Следовательно, важнейшей компетенцией этих специалистов должна быть осведомленность в вопросах нутрициологии и в теме продуктов для спортивного питания.

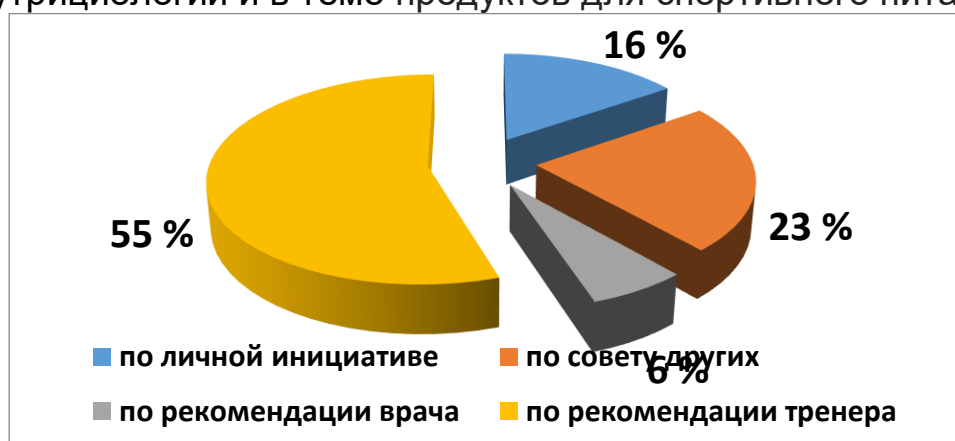


Рисунок 2 – Результаты опроса об инициировании приема специализированной пищевой продукции (n = 1267)

Наиболее востребованы у целевой аудитории высокобелковые продукты, биологические активные добавки к пище и углеводно-белковые продукты, которые используют 59 % (n = 748), 55 % (n = 697) и 32 % (n = 405) респондентов, соответственно.

На вопрос о производителе продуктов спортивного питания, которые принимают опрошенные, 87 % (n = 1102) респондентов назвали зарубежные компании» [2]. Эти результаты совпадают с информацией от аналитических агентств по поводу присутствия на российском рынке импортных продуктов спортивного питания [4].

В условиях санкций обеспеченность населения специализированными пищевыми продуктами и функциональными пищевыми ингредиентами для их производства особенно обострилась. Развитие этих направлений пищевой отрасли – насущная необходимость для обеспечения гарантии продовольственной безопасности населения. При этом чрезвычайно важна заинтересованность пищевой и перерабатывающей промышленности на всех этапах, начиная от заготовки и переработки сельхозсырья, и, заканчивая производством и реализацией специализированной пищевой продукции для спортсменов.

Именно промышленный производитель берет на себя ответственность за постановку на производство нового продукта, а в

случае производства такого специализированного продукта, несет и бремя финансовых обязательств за клинические испытания.

Одним из вариантов решения проблемы спортивно-оздоровительного питания в аграрных и других вузах страны может стать сфера общественного питания. Система общепита более мобильна по сравнению с крупными промышленными производствами и при соответствующем согласовании нормативных документов может послужить стартовой площадкой для внедрения новых продуктов спортивного питания, созданных в высших учебных заведениях.

Без консолидации усилий учебных заведений Минсельхоза России с представителями пищевой промышленности все научные идеи и инновационные разработки в области спортивного и оздоровительного питания так и останутся в виде электронных и печатных изданий.

Материал подготовлен в рамках Государственного задания № 0410-2022-0004.

Литература

1. Николаева М.А. Состояние и перспективы развития рынка продуктов спортивного питания в России и за рубежом / М.А. Николаева, М.С. Худяков, О.Д. Худякова // Российский внешнеэкономический вестник. – 2019. – № 6. – С. 65-78.

2. Система многоуровневой диагностики нарушений пищевого статуса и оптимизация питания спортсменов разного уровня спортивной подготовки для повышения их адаптационного потенциала, спортивной формы и обеспечения условий для достижения высоких спортивных результатов «Нутриспорт»: Методические рекомендации. – М.: Минздрав РФ. – 2017. – 177 с.

3. Новокшанова А. Л. Разработка научных принципов создания продуктов спортивного питания на основе молочного сырья : специальность 05.18.15 «Технология и товароведение пищевых продуктов и функционального и специализированного назначения и общественного питания» : диссертация на соискание ученой степени доктора технических наук / Новокшанова Алла Львовна ; ФГБОУ ВО «Московский государственный университет технологий и управления имени К. Г. Разумовского». – Москва, 2019. – 487 с.

4. Единая межведомственная информационно-статистическая система: официальные статистические показатели – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.fedstat.ru/indicators/start.do/>

© Новокшанова А.Л.

УДК 796.034.2

Панина Ольга Васильевна

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

Нефедова Юлия Викторовна

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

Шишкина Татьяна Геннадьевна

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

Тарасов Виктор Алексеевич

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА И ЕЁ КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье рассматривается скандинавская ходьба как разработанное упражнение для спортсменов, как она комплексно воздействует на организм. Скандинавская ходьба благотворно воздействует на органы и системы организма.

Ключевые слова: скандинавская ходьба, спортсмен, фитнес, техника ходьбы.

Panina Olga Vasilyevna

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov

Nefedova Yulia Viktorovna

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov

Shishkina Tatiana Gennadievna

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov

Tarasov Viktor Alekseevich

Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov

SCANDINAVIAN WALKING AND ITS COMPLEX EFFECTS ON THE HUMAN BODY

Annotation. The article discusses Scandinavian walking as a developed exercise for athletes, how it comprehensively affects the body. Scandinavian walking has a beneficial effect on the organs and systems of the body.

Keywords: Nordic walking, athlete, fitness, walking technique.

Скандинавская ходьба — ходьба с палками, вид физической активности, в которой используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок. Также называется северная ходьба или нордическая ходьба, ещё реже финская ходьба. Некоторые считают её разновидностью фитнеса, иные — разновидностью спортивной ходьбы.

Последние 10-15 лет наблюдается всё большая популяризация скандинавской ходьбы в нашей стране. Немало важную роль в этом сыграла её доступность для широких масс – для скандинавской ходьбы не требуется дорогой спортивный инвентарь. Так же стоит отметить, что данный вид физической тренировки достаточно прост в освоении и не требует специальной подготовки человека, так же, как и изнурительной активности из-за чего скандинавская ходьба получила широкую популярность в том числе и среди групп пожилого населения, ведь помимо всего прочего это ещё и один из самых менее травмоопасных видов физических упражнений.

Изначально данный вид тренировок использовался спортсменами лыжниками для поддержания своей формы вне зимнего сезона. Тренируясь, они поддерживали мышечный тонус, одновременно укрепляя свою сердечно-сосудистую систему. Однако достаточно быстро эти тренировки переняли сначала спортсмены смежных дисциплин, а затем и люди далёкие от профессионального спорта, но желающие поддерживать свою физическую и мышечный тонус на должном уровне. Было очевидно, что если спортсмены используя данный вид тренировок получали необходимый результат в виде укрепления и комплексного поддержания в тонусе всего организма, то и для других групп людей это так же может быть полезно.

Изначальное своё происхождение скандинавская ходьба берёт из Финляндии, где в 1930-х годах она обрела популярность среди тренирующихся в лыжных видах спорта, а в особенности биатлоне, когда было затруднительно заниматься лыжами, то есть в летнее время года. Её внедрил тренер сборной по лыжам как специальную тренировку меж сезонами, чтобы спортсмены могли продолжать тренировки в любое время года, не зависимо от погодных условий. До этого спортсменам приходилось использовать другие виды кардионагрузок – бег, велосипед, плавание. Все они так или иначе помогали спортсменам поддерживать свою физическую форму, однако не могли обеспечить необходимую комплексную нагрузку одновременно на верхние и нижние конечности, отчего после введения скандинавской ходьбы в подготовительную программу, первые результаты на выступлениях было намного более качественные и превосходящие предшествующие.

Следующий этап развития для скандинавской ходьбы наступил с школьной учительницей Лееной Яаскеляйнен, ныне профессор факультета физического обучения и спортивных наук Финского

университета. Она в 1966 внедрила скандинавскую ходьбу в общую программу развития школьников. По её идеи школьники, которые не могли по состоянию здоровья посещать физкультурно-оздоровительные занятия должны были самостоятельно заниматься скандинавской ходьбой.

Немаловажную роль в развитие самой концепции финской ходьбы стало и усовершенствование палок для занятий. Там появился резиновый протектор для более комфортного передвижения по твёрдым покрытиям, изменилась масса палок (они стали более тяжёлыми). Активно выпускать их начали лишь в 1977 году, как палки предназначенные для северной ходьбы.

Как выяснилось скандинавская ходьба почти не имеет противопоказаний, а продолжительные регулярные тренировки оказывают крайне благоприятный эффект на организм, ведь равномерная нагрузка идёт сразу на множество групп мышц, опорно-двигательную систему, сосудистую и кровеносную.

Прежде всего стоит понять для чего люди занимаются скандинавской ходьбой и какие цели при этом ставят перед собой. Ведь именно эти пункты учитывает каждый, кто с умом подбирает для себя тот или иной вид упражнений.

Изначально стоит рассматривать скандинавскую ходьбу именно как разработанное упражнение для спортсменов и первичной её целью было именно поддержание физического тонуса мышц спортсменов-лыжников, которым среди прочего необходимы ежедневные тренировки определённых групп мышц на протяжении всего года, а не только в зимний сезон. Как показала практика, наиболее гармонично это можно осуществлять, занимаясь именно скандинавской ходьбой. И хотя тренировки спортсменов не ограничиваются исключительно этим, но и по сей день они не пренебрегают таким видом упражнений.

После доказанного комплексного воздействия на организм такого вида упражнений, им заинтересовалась в медицине для включения в комплекс медикаментозных тренировок больных с нарушениями и болезнями сердечно-сосудистого, опорно-двигательного и кровеносного типа. Постепенно позитивный опыт от занятий распространился, и скандинавская ходьба стала популярна не только у больных, проходящих курс восстановления, но и здоровых людей, следящих за своим здоровьем. Поскольку скандинавская ходьба не требует значительных физических усилий, она получила широкую популярность у людей преклонного возраста во многих странах.

Поскольку данное упражнение разрабатывали для спортсменов, то к его исследованиям изначально подходили с научно-технической точки зрения.

Таким образом было установлено, что те, кто систематически занимается скандинавской ходьбой, уменьшается содержание

холестерина в крови, улучшается работа органов пищеварения, нормализуются метаболические процессы.

Скандинавская ходьба благотворно воздействует на работу легких. При тренировках значительно укрепляются дыхательные мышцы, объем вдыхаемого воздуха повышается на 30%. В результате обеспечивается эффективная доставка кислорода ко всем тканям и органам.

Этот вид спорта так же подходит для повышения выносливости и тренировки сердечно-сосудистой системы. Пульс при этом увеличивается на 10–15 биений в минуту относительно обычной, стандартной ходьбы. В результате чего можно наблюдать как улучшается функционирование сердца и тонус сосудов, а артериальное давление приходит в норму.

Также стоит отметить, что соблюдая правильную технику занятия можно добиться позитивного исправления осанки.

Для пожилых людей немаловажным ещё является тот факт, что при занятии скандинавской ходьбой средствами дополнительной устойчивости выступают трости. Это существенно снижает риск падения в зимнее время. Ходьба в целом это наиболее привычный и обыденный для человека процесс, отчего именно скандинавская ходьба не вызовет сложности у большинства желающих ей заняться, а дополнительные опоры позволят меньше нагружать коленные суставы и позвоночник, что позволит более оптимально проходить длительные расстояния.

На сегодняшний день скандинавская ходьба считается одним из самых известных и популярных видов фитнеса, который однако продолжает развиваться охватывая новые страны и вовлекая всё большее количество людей. Именно из-за доступности и высокой эффективности относительно другого рода фитнеса, а так же из-за того что занятия проходят на открытом воздухе скандинавская ходьба и является такой популярной. На текущий момент уже более 20 млн людей занимается ей, тренируясь почти ежедневно.

В нашей же стране первая школа скандинавской ходьбы была основана в 2010 году Анастасией Полетаевой. На сегодняшний день у школы имеется 6 развивающихся филиалов по России и Белоруссии, а в одной только Москве насчитывается не менее 20 клубов, по России же их число доходит до 40.

Исторически сложилось, что в России большое количество незаселённой территории, в том числе и возле городов, что является безусловно одним из благоприятных факторов для занятия скандинавской ходьбой, ведь это позволяет проводить тренировки в благоприятной окружающей обстановке. Резюмируя, можно сделать вывод, что почти любая физическая активность приносит пользу, но именно скандинавская ходьба даст один из максимально возможных результатов в комплексном воздействии при минимуме затрат, а

позитивный опыт десятилетий не позволит сомневаться в этом даже скептику.

Если рассматривать скандинавскую ходьбу как цикл действий то это выглядит так:

Отталкиваемся с усилием палкой от земли, при этом кончик палки находится перед стопой, а рука перед корпусом, согнутая в локте, ладонь же сжимает рукоятку.

1. Конец палки в том же месте, но засчёт толчка рука распрямляется, а ладонь раскрывается.

2. Палка остаётся позади тела, а рука уходит назад, образуя единную прямую с палкой, ладонь же всё ещё раскрыта.

3. Палка отскакивает от земли и возвращаясь в начальное положение.

Ноги в это время должны быть стопами параллельно друг другу. Шаг идёт от пятки, заканчиваясь на пальцах, нельзя выпремлять колено до конца в любом этапе выполнения упражнения.

Для начала движения нужно немного наклониться вперёд, не сгибая поясницу и сделать первый шаг.

Рассмотрим типичные ошибки начинающего:

1. Рассогласованность в движении рук и ног (они должны быть в противофазе – правая рука и левая нога)

2. Не вращается плечевой сустав при ходьбе

3. Вынос палки вперёд при согнутом локте

4. Не достаточно широкий шаг

5. Стопа не осуществляет перекаат с пятки на носок

6. Неверная постановка палки

Для тренировок не нужно дорогостоящего снаряжения. Разумеется, потребуется купить либо сделать из подручных средств особые палки для скандинавской ходьбы. Больше никаких требований нет. Подойдет любая одежда, в которой будет удобно заниматься, а также любая обувь по сезону.

Особенностью техники ходьбы с такими палками так же важно рассмотреть:

На ручках палок для скандинавской ходьбы найти темляк — ремешок для руки. Он не позволяет палке выпадать из руки, поскольку при соблюдении правильной техники ходьбы, на заключительном этапе шага ладонь должна раскрыться и выпустить палку из хвата.

Литература

1. Кузнецова Ю.В. Скандинавская ходьба для улучшения функционального состояния студенток специальных медицинских групп // Теоретические и практические проблемы физической культуры и спорта: материалы науч.-практической конференции с международным участием, посвящ. 85- летию БГПУ (под общ. ред. О.В. Юреч-ко). 2015. С. 211–215.]

Чередник О.В. Скандинавская ходьба. 2013 –
<https://www.tiensmed.ru/news/nordicwalking-b3i.html/>

2. Ромашин О.В., Безбородов В.П., Чудимов В.Ф. Диагностика количества соматического здоровья и критерии эффективности оздоровления: Методические рекомендации. Москва-Барнаул, 1998. - 23 с.

3. [Электронный ресурс]:
<https://www.stomatolog9.by/informatsiya/zozh/784-skandinvskey-hodba> .Дата обращения 9.12.2021

4. [Электронный ресурс]:
<https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D1%85%D0%BE%D0%B4%D1%8C%D0%B1%D0%B0> .Дата обращения 9.12.2021

5. [Электронный ресурс]: <https://nordic-health.ru/> Дата обращения 11.12.2021

© Панина О.В., Нефедова Ю.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.

УДК 796.034.2

Нефедова Юлия ВикторовнаСаратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов**Панина Ольга Васильевна**Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов**Шишкина Татьяна Геннадьевна**Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов**Тарасов Виктор Алексеевич**Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов**Попова Ольга Михайловна**Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова, г. Саратов**ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ
НАИВЫСШИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

Аннотация: В статье рассматривается необходимость находить баланс, чтобы не перегружать организм и развивать способности в нужном направлении. Важно корректно подбирать время и рацион питания для обеспечения стабильной работы организма, динамичного развития.

Ключевые слова: спортивное питание, здоровый образ жизни, рациональное питание, типы телосложения, водный баланс.

Panina Olga VasilyevnaSaratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov**Nefedova Yulia Viktorovna**Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov**Shishkina Tatiana Gennadievna**Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov**Tarasov Viktor Alekseevich**Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov**Popova Olga Mikhailovna**

FEATURES OF SPORTS NUTRITION FOR ACHIEVING THE HIGHEST SPORTS RESULTS

Abstract: The article discusses the need to find a balance so as not to overload the body and develop the ability in the right direction. It is important to choose the right time and diet to ensure stable functioning of the body, dynamic development.

Keywords: sports nutrition, healthy lifestyle, rational nutrition, body types, water balance.

Питание – это процесс, при котором химические вещества из окружающей среды поглощаются организмом для получения энергии и питательных веществ, необходимых для поддержания жизни и здоровья. Питание должно быть в нужной мере обогащено белками, жирами, углеводами, минеральными солями и витаминами. Рациональное питание подбирается в зависимости от возраста, пола, типа телосложения, характера тренировок и количества нагрузок, национальных и индивидуальных особенностей, климатических условий. Также обеспечивать тело ростом и восстановлением мышц. Помимо воды и кислорода, потребности организма должны удовлетворяться за счет приема пищи. Наша рекомендуемая суточная норма калорий составляет 2500 для мужчин и 2000 для женщин для поддержания здорового состояния организма. Нашему телу нужны питательные вещества, чтобы оставаться в форме и быть здоровыми, и все они содержатся в семи компонентах нормальной диеты. Они состоят из углеводов, белков, жиров, минералов, витаминов, воды и клетчатки.

При подборе питания следует руководствоваться следующими принципами:

- энергетическая сбалансированность – соответствие питания энергетическим потребностям спортсмена
- системность–питательные элементы лучше функционируют во взаимодействии друг с другом
- адекватность – при недостатке одного жизненно важного элемента питания другие не смогут правильно функционировать
- учет динамики образа жизни – подбор адекватных форм питания в зависимости от образа жизни, характера тренировок и места их проведения
- точность дозировки физиологически функциональных ингредиентов
- соблюдение принципов сбалансированного питания

Это особенно важно, если спортсмен пытается набрать мышечную массу или сбросить лишний вес.

Спортсмен должен убедиться, что он потребляет достаточно спортивного питания для выполнения предпринятых действий. Количество необходимой энергии зависит от многих факторов, включая размер и вес спортсмена, уровень и интенсивность тренировок, и в связи с этим количество необходимой энергии варьируется от человека к человеку. Однако, если потребляется больше энергии, чем требуется, избыток откладывается в виде жира, и вес будет увеличиваться, с другой стороны, если потребляется недостаточно энергии, организм использует свои запасы для удовлетворения потребности, и вес будет потерян. Чтобы придерживаться сбалансированной диеты, нам необходимо потреблять продукты из групп макро- и микроэлементов.

Потребности спортсменов в калориях должны быть рассчитаны каждый день перед добавлением каких-либо тренировок. Для этого спортивные диетологи делают расчеты, для бегунов, атлетов, тяжелоатлетов и других категорий спортсменов, за исключением тех, что находится в крайних возрастных группах. Для совсем молодых и возрастных спортсменов необходим индивидуальный подход и возможно наблюдение и рекомендации врачей. Принимается во внимание потребность в активности, необходимое количество калорий в час, и поскольку точных данных о тренировках нет, каждый спортсмен сам по себе индивидуален, берется среднее значение, но в итоге каждый спортсмен подбирает количество потребляемых калорий исходя из этих расчетов и средних значений.

Содержание белка в алкогольных напитках тоже в достаточном количестве. Но для физического развития алкоголь вреден. Дело в том, что может показаться, что алкоголь является не плохой диетой с достаточным количеством калорий, но повышенная интоксикация, нагрузка на основные органы организма человека, а так же обезвоживание могут пагубно повлиять и на спортсменов и на любого человека, ведущего здоровый образ жизни.

В среднем взрослое население потребляет достаточное количество жиров, но слишком много насыщенных жиров. Рекомендуется сократить потребление жиров до 30% от общего количества потребляемых калорий. Другим питательным веществом является белок, который мы должны иметь в нашем рационе. Есть две основные роли белка: рост и восстановление наших мышц. Белок состоит из незаменимых и заменимых аминокислот, которые полезны для нашего здоровья. Белок помогает поддерживать и заменять ткани в нашем организме. И детям, и взрослым необходимо много белка для роста и развития. Организм использует белок в качестве вторичного источника энергии. Он формирует структуру каждой клетки, тканей, внутренних органов, сухожилий, кожи, волос и ногтей. Мясо, яйца и молочные продукты считаются полноценными белками, а овощи,

бобовые и другие растительные продукты считаются неполными белками. Рекомендуемая суточная доза белка зависит от количества потребляемой энергии и уровня физических упражнений человека.

Правильное питание силовых спортсменов уже давно является дефицитным. Сами тренеры и спортсмены-силовики давно осознали важность адекватного питания, и это можно объяснить некоторыми причинами. Они стремятся набрать массу или сохранить массу, поэтому просто едят без раздумий. Некоторые другие считают, что правильное спортивное питание практически не дает преимуществ для их результатов, потому что они соревнуются в видах спорта, которые требуют лишь коротких всплесков усилий и энергии. Это не правильно! Независимо от того, занимаетесь ли вы велоспортом, бегом на короткие дистанции, поднятием тяжестей или участвуете в любительских соревнованиях, важно помнить, что правильное питание улучшает все ваши результаты, независимо от типа выполняемой деятельности или размера вашего тела. Силовые упражнения очень энергичны и требуют больших затрат энергии, и важность правильного питания невозможно переоценить, особенно когда речь идет о профессиональной легкой и тяжелой атлетике. Фактически, это сильный определяющий фактор в отношении общей работоспособности этих силовых спортсменов. Благодаря большим инновациям в области спортивного питания большое внимание уделяется контролю качества и количества потребляемой спортсменами пищи, выполняющими множество спортивных упражнений, для поддержания максимальных результатов.

Спортсмены с высокими спортивными результатами понимают важность спортивного питания и спортивной медицины. Основное внимание спортивной медицины направлено на улучшение способности спортсмена успешно выступать на соревнованиях, это и психологическая устойчивость, и экстренное лечение любой травмы, полученной в результате соревнований, и конечно сбалансированное питание. Врачи спортивной медицины помогают спортсменам, спортсменам-любителям и людям, которые ведут здоровый образ жизни сбалансировать свой рацион питания.

Достижение энергетического баланса имеет решающее значение для способности спортсмена постоянно тренироваться с интенсивностью, необходимой для спортивного успеха. Рекомендации по питанию для спортсменов зависят от многих факторов, включая пол, возраст, тип телосложения и индивидуальные генетические переменные. Условия окружающей среды, такие как жара, влажность и высота над уровнем моря, также влияют на диетические рекомендации, данные спортсменам. Спортсмены-любители могут улучшить спортивные результаты, просто увеличив время, продолжительность, частоту или интенсивность своих тренировок. Однако профессиональные спортсмены, скорее всего, будут тренироваться на таком же высоком уровне с сопоставимыми

физическими способностями, оставляя диетическое питание решающим фактором между победой и поражением.

Не маловажную роль играют типы телосложения. Для каждого типа телосложения существует средний показатель потребления калорий, компоненты и качество питания.

Питание играет в это основную роль и имеет следующие особенности: в диете должно быть минимальное количество простых углеводов, потребление небольшого количества калорий, питание в основном должно состоять из белковой пищи, потребляемой маленькими порциями не реже 6 раз в день.

Для всех типов телосложения важна оптимизация по времени и частоте потребления пищи. Это оказывает положительное воздействие на результаты тренировок и соревнований, а также на качество и скорость набора мышечной массы или сброса лишних жировых отложений.

Основное правило при наборе мышечной массы – это употребление большего количества калорий, чем тратится во время тренировки. При наборе мышечной массы не стоит питаться низкокалорийными продуктами: овощи, фрукты, диетическое мясо и крупы. Лучше выбрать что-то более калорийное: мясо (свинина, курица), масло, орехи, творог. Особенно полезным в этом случае будет протеин. Однако следует помнить, что спортивные добавки не работают без комплексного питания и достаточного количества спортивной нагрузки. Они выступают в качестве дополнения, усиливая все обменные процессы. Наиболее правильной пропорцией белков, жиров и углеводов для набора веса считается соотношение 30%/15%/55%

Важно правильно выбирать время для приема пищи. Есть следует порционно, по часам, с 3-4 часовыми интервалами и перерывом на сон в 10 часов.

В случае, если у спортсмена есть необходимость в сбросе лишней жировой массы нужно определиться с конечной целью. Если она состоит в том, чтобы перевести жировую массу в мышечную – нужно придерживаться белкового питания и составить правильную программу физических нагрузок. Если цель в том, чтобы сбросить вес – нужно придерживаться низкокалорийных диет.

Основное правило при сбросе жировой массы – тратить калорий больше, чем их потребляется. Низкокалорийный рацион вместе с регулярными физическими кардионагрузками помогает организму быстрее сбросить лишний вес. После тренировки не следует употреблять углеводы, лучше заменить их белковой пищей.

В качестве дополнения, спортсмены часто употребляют специальные добавки: жиросжигатели, термодженики. Жиросжигатели – это группа добавок, которые помогают быстрее расщеплять жировые клетки. Это достигается за счет содержания в них кофеина, йохимбина, таурина, цинка и других веществ натурального происхождения.

Тремодженики – это вид добавок, которые работают на принципе повышения термогенеза. Это приводит к расходу большего количества калорий непосредственно на тренировках. Добавка содержит в себе нарингин и тирамин, которые повышают выработку тепла организмом, повышают температуру тела, в результате чего организм выводит больше воды. Следует обратить особое внимание на то, что перед покупкой любой добавки нужно убедиться в ее оригинальности. К сожалению, на рынке много поддельных и непроверенных товаров, которые могут навредить организму.

В среднем, показатели потребления жиров, белков и углеводов для спортсменов выглядят так:

Белок – 2гр на 1 кг веса человека предотвращает развитие анемии и поддерживает прироста мышечной массы при условии, что 60-70% общего белка пищи составляет белок животного происхождения. При этом на долю белков приходится 16-19% общей калорийности

Рекомендуемое количество жира составляет 30-35% от общей калорийности при соотношении животных жиров к растительным 1:1

Углеводы – 50% суточной калорийности. Поступление минеральных веществ, особенно железа, кальция и витаминов обеспечивается для удовлетворения потребностей при выполнении спортивных упражнений

Суточная потребность спортсмена в витаминах высчитывается с помощью специальных таблиц, входными данными в которые является вид спорта и вес спортсмена

Так же в любые тренировки важно поддерживать оптимальный водный баланс организма. При занятиях спортом усиливается обмен веществ, повышается температура, что сопровождается обильным потоотделением. После спортивной тренировки продолжительностью 60-90 минут организм теряет до четырех процентов жидкости, при том, что критическое значение достигается при потере семи процентов. Поэтому при спортивных нагрузках следует употреблять в 2 раза больше жидкости, чем в обычной жизни. Во время физических упражнений чувство жажды притупляется, так что не следует на него полагаться. Даже небольшая, около 1%, потеря жидкости приводит к ухудшению самочувствия и состояния органов: начинает густеть кровь, что влечет за собой риск образования тромбов. Из-за потоотделения организм теряет так же важные вещества: минеральные соли.

Симптомами обезвоживания могут служить: ухудшение самочувствия, потеря координации движений, судороги, головная боль, снижение работоспособности.

Чтобы этого избежать, нужно придерживаться простых правил:

1. Температура воды должна быть 12-15 градусов
2. За час до тренировки нельзя потреблять больше 0,5-0,7 литра жидкости, но не меньше 250-400 мл.
3. Потреблять воду следует небольшими порциями раз в 10-15 минут

При проявлении признаков обезвоживания нужно прекратить тренировку и восполнить нехватку жидкости в организме. Лучше всего для этого подходит обычная, негазированная вода. Коктейли, соки и другие напитки не подходят в качестве альтернативы.

Спорт – представляет собой большие физические, психические и эмоциональные нагрузки. Из-за этого у организма остается мало времени на восстановление. Главное средство восстановления – это питание, которое способно расширить границы адаптации организма к экстремальным нагрузкам.

Грамотное построение рациона питания, поддержание водного баланса – основное требование для спортсмена. В основе рациона общие принципы сбалансированного питания, но есть специальные задачи, такие как повышение работоспособности и ускорение процессов восстановления.

Зная питательную ценность и назначение отдельных пищевых веществ можно влиять на функциональную деятельность организма, способствовать развитию скелетной мускулатуры, устранению лишних жировых отложений, повышению работоспособности и выносливости.

Литература

1. Мухаметов Н.Ш. Спортивное питание в спорте и фитнесе/Н.Ш. Мухаметов// Интерэкпо Гео-Сибирь, 2014.
2. Тарасова Н.С. Спортивное питание/Н.С. Тарасова// Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 2009.
3. Харенко Е.Н. Технология продуктов спортивного питания//Учебник для вузов. Специальная литература, 2018.
4. Петровский К.С. Гигиена питания//Учебное пособие, 1984

©Панина О.В., Нефедова Ю.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.,
Попова О.М.

УДК-796

Пешкумов Олег Аркадьевич*Кандидат биологических наук,**Чувашский государственный аграрный университет, Чебоксары**peschkumov@yandex.ru***Глинкин Борис Николаевич***Доцент**Чувашский государственный аграрный университет, Чебоксары**Gbn1961@mail.ru*

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТА

Аннотация. В статье рассмотрены студенты в условиях регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенты, физические упражнения, контрольные нормативы, физическая культура и спорт, адаптации.

Peshkumov Oleg Arkadyevich*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor**Chuvash State Agrarian University, Cheboksary**peschkumov@yandex.ru***Glinkin Boris Nikolaevich***Associate Professor, Chuvash State**Agrarian University, Cheboksary**Gbn1961@mail.ru*

FEATURES OF STUDENTS ' ADAPTATION TO PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

Annotation. *The article discusses the adaptation of students in the conditions of regular physical education and sports.*

Key words: *students, physical exercises, control standards, physical culture and sports, adaptations*

От успешного процесса адаптации студентов к условиям учебы и быта в период обучения в вузе во многом зависит качество усвоения знания, состояние здоровья, работоспособность и деловые характеристики будущих специалистов.

Процесс физической культуры и спорта у студентов не физкультурных вузов является видом неспецифического обучения. То есть освоения непрофильных знаний и умений в области физической культуры и спорта. Сложные двигательные и психофизиологические

нагрузки в процессе занятий по физической культуре и спорта, выполнение зачетных требований создают для многих студентов дополнительный барьер в процессе адаптации к обучению, вызывают неадекватные напряжения функциональных систем, которые могут отрицательно сказываться на состоянии их здоровья. С другой стороны, рассматривая физическую культуру и спорт студентов как средство укрепления здоровья, поддержания работоспособности, физического развития и подготовки к условиям предстоящей трудовой деятельности, следует признать, что оно является единственным предметом в вузе, решающим эти и многие другие воспитательные задачи.

Актуальность исследования заключается в совершенствовании процесса физической культуры и спорта на основе анализа особенностей адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Рассматривая занятия физическими упражнениями как стимулятор приспособительных механизмов организма студентов важно оптимизировать подбор средств и методов физической культуры и спорта, усовершенствовать планирования учебного процесса, органично связать его с прохождением всего курса обучения.

Используя комплекс медико-биологических, психологических и педагогических методов, было проведено изучение величины психофизиологических нагрузок в занятиях по физической культуре и спорта на организм студентов основных, подготовительных и специально медицинских групп.

По данным анализа дневников самоконтроля студентов, опросу и педагогическим наблюдениям выявлены пики неблагоприятных периодов адаптации к обучению в вузе, они выпадают на октябрь, декабрь и июнь месяцы. В эти периоды до 50% студентов, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, отмечают ухудшение самочувствия, появление недомогания, быструю утомляемость, снижение работоспособности. Еще более значительно реагируют на процесс адаптации студенты, отнесенные к специальной и подготовительной группе, более 70% из них отмечают вышеперечисленные изменения самочувствия.

Для проведения исследования был выбран период предэкзаменационной сессии (декабрь), когда в содержание учебного процесса входил прием зачетных контрольных нормативов.

Для контроля за величиной воздействия нагрузки в ходе занятий был использован тест Рюффье-Диксона, который применялся в качестве дополнительной стандартной нагрузки до и после занятий. По оценке реакции на нагрузку делалось заключение об индивидуальной адекватности применяемых нагрузок. Так установлено, что 45,5% студентов подготовительных групп, 62,6% студентов основных и 83% студентов специальных групп получают на занятиях , а значит, благоприятную для них физическую нагрузку. Для 34,2% студентов основных и 53,3% студентов подготовительных и 10% специальных групп

нагрузка была чрезмерной. 3,2 студентов основных групп, 1,2% студентов подготовительных групп и 7% студентов специальных групп получили нагрузку недостаточно.

Учитывая, что неблагоприятные пики адаптации взаимосвязаны с психическими состояниями студентов, изучалась их эмоциональная реакция в ситуациях ответственной деятельности. Для выявления предстрессовых и стрессовых состояний применялась методика Спилберга (личностная и реактивная тревожность), а также тест САН определяющий изменение самочувствия, активности и настроения в ходе занятий.

Установлено, что 60% студентов и 46,5% студентов младших курсов имеют высокие показатели личностной тревожности. Высокая реактивная тревожность отмечена у 13,5% девушек и 35,5 юношей, без достоверно значимых различий в различных группах. В процессе занятий студентов подготовительных и основных групп, включающих сдачу контрольных нормативов с элементами спортивной гимнастики, реактивная тревожность у девушек возросла до 52%, у юношей до 43%. По тесту САН в среднем около 15% студентов основных групп, 44,8% подготовительных групп и 2% студентов специальных групп отмечали ухудшение самочувствия, активность и настроения после занятий физической культуре и спорта. В группах специального отделения испытания проводилось по системе оценок уровней индивидуальных возможностей. Показатели теста Спилбергера (реактивная тревожность) не выявили негативные реакции на сдачу контрольных нормативов.

Вывод:

Для оптимизации учебного процесса и проведения его в соответствии процессом адаптации студентов к обучению. Необходимо:

1. Применять индивидуальный подход дозированию физических нагрузок и дифференцировать занятия со студентами подготовительных групп.
2. Совершенствовать принципы комплектования групп с учетом функциональных возможностей занимающихся и особенностями психической реакции на процесс физической культуры и спорта. Постоянно проводить медицинский и педагогический контроль по физической культуре и спорта, с целью предотвращения неадекватных реакций на содержание занятий физической культуры и спорту.
3. Использовать методику оценки уровней физической подготовленности, соответствующих индивидуальным возможностям занимающихся.

Литература

1. Гилева, К. Н. Негативное Воздействие малоактивного образа жизни на здоровье человека / К. Н. Гилева, М. А. Свешникова, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции,

Чебоксары, 03 февраля 2022 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 469-471.

2. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

3. Пешкумов, О. А. Методы тренировок, применяемые в подготовке спортсменов в зимнем полиатлоне / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 69-72.

4. Пешкумов, О. А. Средства повышения физической работоспособности для лыжников-гонщиков / О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 28 апреля 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 419-422.

5. Пешкумов, О. А. Применение тяжелоатлетической штанги в технической подготовке гиревиков / О. А. Пешкумов, Л. Ш. Пестряева, Б. Н. Глинкин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики: Материалы национальной научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский государственный аграрный университет, 2021.

6. Пестряева, Л. Ш. Совершенствование учебного процесса по физической культуре средствами легкой атлетики / Л. Ш. Пестряева, О. А. Пешкумов // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России: Материалы Национальной научно-практической конференции, Волгоград, 17–18 сентября 2019 года. – Волгоград: Волгоградский государственный аграрный университет, 2019. – С. 137-140.

7. Колесников, В. К. Мотивация современной молодёжи к занятиям физической культурой и спортом / В. К. Колесников, О. А. Пешкумов // Актуальные проблемы физического воспитания студентов: Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 30–31 января 2019 года. – Чебоксары: Чувашская государственная сельскохозяйственная академия, 2019. – С. 131-134.

© Пешкумов О.А., Глинкин Б.Н.

УДК 796.88

Петров Владимир Михайлович*Доцент**Санкт-Петербургский государственный
аграрный университет,**Санкт-Петербург**Petrov-giri@yandex.ru***Пронин Евгений Анатольевич***Аспирант**Санкт-Петербургский государственный
политехнический университет,**Санкт-Петербург**rabotnik2809@yandex.ru*

К ВОПРОСУ О ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ К КОМАНДНОЙ ГИРЕВОЙ ЭСТАФЕТЕ

Аннотация. В статье представлены результаты исследований авторов по обоснованию педагогических условий организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков к командной гиревой эстафете. В ходе исследования был проведён педагогический эксперимент. По результатам исследования мы выявили зависимость спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. В ходе исследования нами была разработана методика, которая позволяет сформировать в коллективе благоприятную психологическую обстановку, которая позволяет значительно легче адаптироваться к тяжелым нагрузкам циклического характера в гиревом спорте, повысить концентрацию внимания в ходе соревнований и не отвлекаться на внешние факторы. Результаты исследования позволяют обосновать разработку системы индивидуальных тренировочных заданий, выполнение которых зависит от установления следующих педагогических условий: формирование групповой сплоченности, формирование уверенности в себе, сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса.

Ключевые слова: Гиревой спорт, гиревая эстафета, педагогические условия, эксперимент, сила.

Petrov Vladimir Mikhailovich*Docent**St. Petersburg State Agrarian University,**St. Petersburg**Petrov-giri@yandex.ru*

Pronin Evgeny Anatolyevich

Graduate student

St. Petersburg State Polytechnic University,

St. Petersburg

rabotnik2809@yandex.ru

ON THE ISSUE OF PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR THE ORGANIZATION OF THE TRAINING PROCESS OF KETTLEBELL ATHLETES FOR THE TEAM KETTLEBELL RELAY

Annotation. The article presents the results of the authors' research to substantiate the pedagogical conditions of the organization of the training process of kettlebell athletes for the team kettlebell relay. In the course of the study, a pedagogical experiment was conducted. As a result of the experiment, it was revealed that when all the above conditions were met, the skills of independent training of kettlebell athletes were actively formed. According to the results of the study, we revealed the dependence of sports results on the level of indicators of group cohesion and self-confidence. In the course of the study, we developed a technique that allows us to form a favorable psychological environment in the team, which makes it much easier to adapt to heavy loads of a cyclical nature in kettlebell lifting, increase concentration during competitions and not be distracted by external factors. The results of the study allow us to justify the development of a system of individual training tasks, the fulfillment of which depends on the establishment of the following pedagogical conditions: the formation of group cohesion, the formation of self-confidence, a combination of group and individual forms of organization of the training process.

Keywords: Kettlebell lifting, kettlebell relay, pedagogical conditions, experiment, strength.

Введение. В современных условиях организация тренировочного процесса в системе подготовки к соревновательной деятельности в гиревом спорте считается приоритетной задачей в подготовке спортсмена-гиревика.

В процессе организации тренировочного процесса важны следующие факторы: постановка целей; выбор и организация содержательной и процедурной составляющих тренировочного процесса; мониторинг эффективности тренировочного комплекса спортсменов-гиревого спорта. В то же время мы отмечаем важность индивидуализации тренировочных заданий, используемых в тренировочном процессе [1].

Цель исследования - выявление педагогических условий организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков к командной гиревой эстафете. Нами выдвинута гипотеза, основанная на доказательстве предположения о том, что формирование уверенности в себе, умение

работать в команде и, в целом, психологическая готовность к сложным самостоятельным занятиям позволит улучшить качество спортивного мастерства и адаптацию спортсменов-гиревиков к соревновательным нагрузкам.

Основная часть. Организация тренировочного процесса спортсменов-гиревиков связана с формированием мотивации и личной заинтересованности в тренировочном процессе. В то же время особая роль в организации тренировочного процесса гиревиков принадлежит тренеру, деятельность которого в этой области включает структуризацию и разработку системы знаний, навыков и возможностей гиревого спорта; самостоятельность, ответственность и организация гиревого спорта; формирование способности тренироваться независимо [2].

По мнению многих авторов, в процессе организации тренировочного процесса и спортивной подготовки гиревиков наблюдаются значимые показатели сплоченности команды и формирования чувства уверенности в себе, развитие которого связано с реализацией педагогических условий эффективности организации тренировочного процесса. Данная тенденция особенно отслеживается среди спортсменов на этапе формирования спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Также не менее важным педагогическим условием является установление эмоционального контакта между тренером и спортсменом в тренировочном процессе и в ходе соревнований [3].

Для подтверждения этой позиции был проведен педагогический эксперимент. В рамках исследования были использованы методы определения сплоченности группы (тест Сишора) и уровня уверенности в себе (тест Райдаса), а также уровень психологического стресса (Тест PSM-25). Исследование проводилось с 1 августа по 28 сентября 2022 года. Были отобраны 2 группы участников по 8 человек в каждой, одна из которых была контрольной группой (КГ), вторая - экспериментальной группой (ЭГ). В исследовании приняли участие все члены сборной команды по гиревому спорту Санкт-Петербургского государственного аграрного университета [4].

Сравнительный анализ тестовых результатов в обеих группах перед экспериментом не показал существенных различий. Тренировочный процесс был направлен на развитие силы, выносливости, морально-психологических качеств, а также сплоченности коллектива, после осуществления тренировочного процесса с экспериментальной группой в обеих группах были проведены контрольные тесты. Сравнительный анализ результатов по специальным категориям показал существенные различия в этих выборках. Каждый этап эксперимента завершался выполнением гиревой эстафеты (толчка двух гирь весом по 32 кг в течение 3 минут). Таким образом, при выполнении всех вышеописанных условий происходило активное формирование умений самостоятельной тренировки спортсменов-гиревиков [5]. Все это в конечном итоге

повлияло на результаты контрольных тестов и зачетного упражнения в виде командной гиревой эстафеты. Итоги эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты эксперимента.

Тест	$X \pm S\bar{x}$		Р	Заключени е
	Контрольн ая группа	Экспериментальн ая группа		
До эксперимента				
Тест Райдаса (уверенность в себе)	59,8±3,12	59,2±3,09	Р>0,08	Недостов ерно
Индекс групповой сплоченности Сишора	12,2±0,44	12,4±0,46		
Тест PSM-25 (уровень психологическо го стресса)	113±5,09	115±5,17		
Толчок гирь 32кг	11,1±0,43	11,4±0,45		
После эксперимента				
Тест Райдаса (уверенность в себе)	79,6±3,13	76,8±3,36	Р≤0,02	Достоверно
Индекс групповой сплоченности Сишора	12,7±0,45	14,5±0,51		
Тест PSM-25 (уровень психологическо го стресса)	107±4,81	92±4,12		
Толчок гирь 32кг	106±4,80	91±4,11		

Выводы. Внедрение специально разработанной методики обучения позволяет повысить эффективность тренировочного и соревновательного процесса. В результате исследования выявлена зависимость спортивных результатов от уровня показателей групповой сплоченности и уверенности в себе. Разработанная методика позволяет сформировать в коллективе благоприятную психологическую обстановку. Это позволяет значительно легче адаптироваться к тяжелым нагрузкам циклического характера в гиревом спорте, повысить концентрацию внимания в ходе соревнований и не отвлекаться на внешние факторы.

Результаты исследования позволяют обосновать разработку системы индивидуальных тренировочных заданий, выполнение которых зависит от установления следующих педагогических условий: формирование групповой сплоченности, формирование уверенности в себе, сочетание групповой и индивидуальной форм организации тренировочного процесса.

Литература

1. Пронин Е. А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1(203). – С. 331-335.
2. Пронин Е. А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е. А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2(204). – С. 344-346.
3. Пронин Е.А. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от способа хвата штанги / М. П. Анисимов, И. А. Давиденко, А. С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6(208). – С. 312-315.
4. Пронин Е. А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е. А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2(82). – С. 231-235.
5. Пронин Е. А. Анализ содержания силовой подготовки спортсменов по гиревому спорту / Е. А. Пронин // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17. – № 2. – С. 26-30.

@ Петров В.М., Пронин Е.А.

УДК 796.011.3.

Платонов Дмитрий Николаевич
Кандидат педагогических наук, доцент
Арктический государственный агротехнологический
университет, Якутск
platonovdn56@mail.ru

Платонова Лариса Леонидовна
Кандидат педагогических наук
Северо-Восточный федеральный университет
им. М.К. Аммосова, Якутск
ll.platonova@mail.ru

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ И ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВУЗЕ

Аннотация. Специальная физическая подготовка достигается человеком посредством систематических занятий физическими упражнениями, что непосредственно отражается на производительность труда специалиста, той или иной профессии в профессиональной деятельности. Такое сочетание научно обосновывается взаимодействием общего развития человека и различных сторон физического воспитания в процессе жизни, умений и навыков при подготовке студентов к будущей профессии.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая подготовка, умения и навыки, физические упражнения, лыжная подготовка, профессия.

Platonov Dmitry Nikolaevich
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk
platonovdn56@mail.ru

Platonova Larisa Leonidovna
Candidate of Pedagogical Sciences
North-Eastern Federal University named after M.K. Ammosov, Yakutsk
ll.platonova@mail.ru

PEDAGOGICAL ORIENTATION AND ORGANIZATION OF TRAINING SESSIONS ON PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING AT THE UNIVERSITY

Annotation. Special physical training is achieved by a person through systematic physical exercises, which directly affects the productivity of a specialist in a particular profession in professional activities. This combination

is scientifically substantiated by the interaction of the general development of a person and various aspects of physical education in the process of life, skills and abilities in preparing students for their future profession.

Keywords: Professionally applied physical training, skills and abilities, physical exercises, ski training, profession.

Цель данной работы выявить влияние профессионально-прикладной физической подготовки на готовность студентов к будущей профессии. В работе был проведен анализ отечественных литературных источников, использованы методы педагогических наблюдений во время занятий по физической культуре и тренировочных секций по видам спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе обучения студентов в вузе существенно зависит от будущей профессии, их специальной физической подготовленности, которую студент приобретает путем систематических выполнений физических упражнений на занятиях по физической культуре. При освоении будущей профессии человек через специальные упражнения и тренировки развивается, приобретает и совершенствует необходимые умения и навыки. Внедрение компьютерной технологии, автоматизация производства труда способствует снижению двигательной активности человека на производстве. Эту проблему необходимо решать в вузах путем внедрения специфических требований к определенной профессии через профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, которая воспитывает и повышает физические умения и навыки человека. Уменьшения количества двигательной активности приводит к снижению силы и работоспособности человеческого организма, в целом приводит к расстройству обмена веществ и атрофии мышц. Для будущей профессии особенно для специалистов сельского хозяйства требуются гармонически развитые личности, подготовленные к предстоящей трудовой деятельности в вузах через специальные разработанные комплексы физических упражнений, которые способствуют укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.

Цели и задачи развития физической культуры и спорта, поставленные нашим правительством, требуют постоянного совершенствования и повышения качества преподавания занятий по физической культуре по специальным дисциплинам, которые будут необходимы студентам в будущей профессии. Кафедра физического воспитания и спорта Арктического государственного агротехнологического университета (АГАТУ), занимаясь профессионально-прикладной физической подготовкой, поставила вопрос перед преподавателями кафедры упорядочить учебный материал по разделу «Лыжная подготовка», прежде разработав перечень умений и навыков, необходимых будущему аграрнику в профессиональной деятельности и методику их формирования на 1,2,3 курсах обучения в

университете. Практические занятия по лыжной подготовке являются необходимым процессом, где формируются новые и закрепляются имеющиеся навыки и умения, как техника передвижения на лыжах классическим и коньковым ходом, так и преодоление подъемов и спусков. Для устного выполнения этих задач необходимо:

1. Составить последовательность и непрерывность формирования отстающих навыков и умений при обучении передвижению на лыжах различными ходами.

2. Обязательно распределить темы занятий в соответствии их сложности в обучении и усваиваемости по учебным семестрам и годам обучения.

3. Определить перечень обязательных профессионально-прикладных навыков и умений, которыми должен овладеть студент по разделу «Лыжная подготовка» за три года обучения.

4. Определить формы и методы самостоятельных занятий, желательно индивидуально для каждого студента, исходя усвояемости раздела «Лыжная подготовка».

В процессе проведения занятий по лыжной подготовке преподаватель учит как надо передвигаться на лыжах, исходя из рельефа местности и погодных условий, теоретически объясняя и практически наглядно показывая каждый вид передвижения на лыжах, и вместе со студентами закрепляя все это в учебном кругу. Такие занятия благоприятно влияют на умения студентов мыслить, осуществлять логический анализ заданий. Преподаватель в своей деятельности для формирования у студентов профессионально-прикладных навыков и умений должен сочетать изучения всех разделов программы с привитием профессионально-прикладных навыков и умений, которая успешно осуществляется при идеальном показе и своевременном исправлении ошибок. Методика преподавания лыжной подготовки показывает, что сначала технику лыжных ходов показывают в целом, потом уже по частям, обучение ведется фронтальным методом для большого охвата студентов на занятии. При проведении практических занятий преподаватель должен объяснить, где данные техники передвижения лыжных ходов понадобятся им в профессиональной деятельности, после занятий вместе со студентами необходимо провести анализ урока по разделам пройденного материала, разбирая и устраняя допущенные ошибки. На 2 курсе используя изученные лыжные ходы необходимо развивать общую выносливость и уметь свободно передвигаться на лыжах, переходя от одного лыжного хода к другой. На 3 курсе овладеть умением передвигаться на лыжах классическими и коньковыми ходами, преодолевать различными способами подъемы и спуски. Участвовать на лыжных переходах, однодневных походах совершенствуя профессионально-прикладные навыки передвижения на лыжах, усваивая

методические знания, приобретенные во время занятия физической культурой по разделу «Лыжная подготовка».

Профессионально-прикладная физическая подготовка необходимо в системе образования в связи современными требованиями производства, где предпочтение отдаются прикладной направленности, содействующие увеличению функциональных возможностей человека и усилению сопротивляемости организма воздействиям окружающей среды. Все это дает возможность выпускникам аграрных вузов в своей в будущей профессиональной деятельности, использовать приобретенные навыки и умения в различных сферах трудовой деятельности.

Литература

1.Бессонова В.П. Вопросы профессионально-прикладной подготовки студентов в условиях Севера / В.П. Бессонова, Д.Н. Платонов // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: Актуальные вопросы теории и практики. – Санкт – Петербург. – 2021. – С. 93 – 97.

2.Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента / А.А. Бишаева. – М.: КноРус, 2012. – 304с.

3.Боброва О.М. Повышение двигательных и функциональных возможностей с помощью общей и профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза / О.М. Боброва, Э.В. Боброва, Л.И. Еременская // Перспектива науки.- Тамбов: ТМБпринт. – 2018. - № 2(101). – С. 93 – 97.

4.Медведев И.М. Организация профессионально-прикладной физической подготовки в учебных заведениях МВД России: автореф.дис. ... канд.пед.наук: 13.00.04. Волгоград. – 1999.

©Платонов Д.Н., Платонов Л.Л.

УДК 796.011

Попова Ольга Михайловна

Доктор биологических наук, профессор
*Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова*
popova@sgau.ru

Горбунова Татьяна Ивановна

Ст.преподаватель
*Саратовский государственный технический университет имени
Гагарина Ю.А.*
Buryatatyana@yandex.ru

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ КАК ДРАЙВЕР РАЗВИТИЯ РЕГИОНА

Аннотация. Автор обращается к осмыслению программы "Приоритет 2030" как актуальной инициативы, направленной, в том числе, на развитие человеческого капитала с помощью системы образования, выделяя спорт как «третью миссию», что будет способствовать развитию региона. Предлагается учитывать теорию поколений при создании спортивных инициатив, с целью формирования сценариев крупных спортивных событий в регионах, с фокусом на их популяризацию.

Ключевые слова: национальные приоритеты, человеческий капитал, брендинг территорий, теория поколений, третья миссия, развитие регионов, спортивная политика.

Popova Olga Mihailovna

*Doctor of Biological Sciences, Professor
Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named
after N.I. Vavilov*

Gorbunova Tatyana Ivanovna

*Senior lecturer
Saratov State Technical University named after Yu. Gagarin*

STUDENT SPORTS AS A DRIVER FOR THE DEVELOPMENT OF THE REGION

Abstract. The author refers to the understanding of the program "Priority 2030" as a relevant initiative aimed, among other things, at the development of human capital through the education system, singling out sport as a "third mission", which will contribute to the development of the region. It is proposed to take into account the theory of generations when creating sports initiatives, in order to form scenarios for major sporting events in the regions, in order to popularize them.

Keywords: national priorities, human capital, territory branding, theory of generations, third mission development of regions, sports policy

Каждый регион уникален и проходит свой неповторимый путь. Городам необходимо давать больше идентичности и специфичности, не следовало бы их выбивать из традиций и ценностей. Однако, рассмотреть, сохранить, дать новые импульсы спортивным ценностям, интерпретируя их в новые поколения, это великое искусство.

Спортивный брендинг в России зарекомендовал себя на примере Сочи и Олимпийских игр, Казани и Универсиады, выступая креативным и экономически эффективным механизмом развития локального бренда. Однако, каждый город проходит свой неповторимый путь выстраивания нового вектора развития спортивного бренда. Казань является примером того, что импульсом к созданию нового символа города служит разработка и реализация крупных спортивных или культурных событий, когда город находится в центре событий, под пристальным вниманием СМИ, затрагивая индустрию туризма, образование и гастрономию.

Ни одно спортивное событие не может быть реализовано без спортсмена, а вырастить и подготовить его, это огромный труд целого ряда профессионалов, включая эффективный спортивный менеджмент. Выдающийся спортсмен является визитной карточкой своего региона, брендируя его на федеральной карте. Задача Вузов привлечь таланты или их раскрыть в своих студентах, которые будут притягивать другие таланты, а также создавать среду для развития и внедрения новых моделей в управлении, которые могут повлиять на данное поколение. Развитие студенческого спорта в регионах даст возможность студентам регулярно попадать в состав сборной страны, участвовать и завоевывать медали на Всемирных универсиадах.

Одним из приоритетных аспектов в изучении вопросов вовлечения студентов в спорт можно выделить разработку и реализацию «третьей миссии» в Вузах. Помимо первой и второй миссии, таких как образование и наука, необходимо выделить спортивную или проектно-спортивную миссию, позволяющую интегрировать студента, представителей Вуза и администрацию региона для социально ориентированных и общественно полезных проектов. Однако стоит отметить, что без развитого и качественного содержания первых двух миссий невозможна и полноценная третья.

Актуальность третьей миссии в настоящий момент обусловлена динамикой развития университетов. За последние тридцать лет университеты накопили солидный интеллектуальный и инфраструктурный капитал. Это позволило им сосредоточиться не только на образовательных и научных, но и общественно значимых проектах.

Спорт для многих Вузов может быть приоритетным представителем «третьей миссии».

Университеты по всей стране начали внедрять и реализовывать большое число проектов, с фокусом на третью миссию, но не всегда идентифицируют ее как отдельный проектный блок. Более того, в проекте новой программы стратегического академического лидерства «Приоритет-2030», разработанной Министерством науки и высшего образования Российской Федерации, присутствует целый комплекс, связанный с третьей миссией.[2] Это, безусловно, станет для Вузов существенным импульсом для развития данного направления и получения финансовой поддержки проектов.

Выделяя студенческий спорт в «третью миссию» Вуза следует отметить, что необходимо готовиться к трансформации модели управления спортивным направлением. Формирование Центра развития студенческого спорта позволит решить задачу, поставленную Президентом России – к 2030 году увеличить до 70% количество граждан, регулярно занимающихся спортом. [3]

Центр развития студенческого спорта будет способствовать организации коммуникации для разработки нормативно-правовых, организационных и ресурсных основ для нового вектора развития студенческого спорта в регионах, может стать не только базой подготовки спортсменов, но и позволит интегрировать опыт университета в создании и реализации крупных спортивных событий и создаст платформу для учебно-методического сопровождения занятий физической культурой, что будет подтверждать статус вуза как драйвера развития региона.

Литература

1. Радаев В. В. Миллениалы на фоне предшествующих поколений: эмпирический анализ // Социологические исследования. 2018. No 3. С. 15-33.
2. Стукалова А.А. Функциональные возможности репозитория вузов – участников программы «Приоритет-2030». *Труды ГПНТБ СО РАН*. 2022;(2):36-47.<https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-2-36-47>
3. Указ о национальных целях развития России до 2030 года. «Указ о национальных целях развития России до 2030 года» URL : <http://kremlin.ru/events/president/news/63728>

© Попова О.М., Горбунова Т.И.

УДК 378.172

Попова Марина Валерьевна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Смоленская государственная
сельскохозяйственная академия», Смоленск
maripopova12@yandex.ru

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕВУШЕК – СТУДЕНТОК

Аннотация. в статье рассматривается понятие репродуктивного здоровья у девушек – студенток, особенности физической нагрузки и специфика подбора упражнений при занятиях физической культуры, а также методика построения практического занятия с элементами фитнеса.

Ключевые слова: девушки, репродуктивное здоровье, фитнес, здоровый образ жизни, двигательная активность, женский организм.

Popova Marina Valeryevna
Senior Lecturer
Smolensk State Agricultural Academy, Smolensk
maripopova12@yandex.ru

EFFECTS OF EXERCISE ON REPRODUCTION HEALTH OF FEMALE STUDENTS

Annotation. The article deals with the concept of reproductive health in female students, the features of physical activity and the specifics of the selection of exercises in physical education, as well as the methodology for building a practical lesson with elements of fitness.

Key words: girls, reproductive health, fitness, healthy lifestyle, motor activity, female body.

Репродуктивное здоровье девушек имеет на данный момент особую социальную значимость в нашей стране. Это обусловлено популяризацией высокой рождаемости в молодежных семьях, увеличения льгот для молодых мам, а также обширной государственной поддержкой для молодых семей.

Репродуктивное здоровье женщины напрямую зависит от образа жизни, который она ведет и это важно рассказать девушкам – студенткам, так как вступление во взрослую жизнь чаще всего начинается именно во время учебы в вузе. [1]

Ежедневные многочасовые академические и самостоятельные занятия во время учебы вынуждают студенток вести малоподвижный

образ жизни. И, с точки зрения физиологии, психологии и медицины, гиподинамия, невозможность проведения достаточного времени на природе, огромный поток информации, все это негативно влияет на здоровье студенток. Так же наблюдается увеличение количества молодых девушек, имеющих избыточную массу тела и ожирение. Проведенные многочисленные исследования, показали, что данная проблема распространена среди девушек, и это связано с физиологическими особенностями женского организма и преобладанием занятий, ведущих к малоподвижному образу жизни.

Учитывая все аспекты современной жизни молодежи, а также предпочтения девушек в сфере физического воспитания, спорта и здорового образа жизни, на кафедре физического воспитания Смоленской сельскохозяйственной академии была разработана программа практических и лекционных занятий по физической культуре. Она основана на комплексном использовании упражнений силовой, скоростно – силовой направленности, а также упражнений для развития гибкости, пластичности и равновесия. По результатам педагогического исследования нами были определены комплексы упражнений, адаптированные под физиологические особенности девушек. Все упражнения мы объединили в блоки, которые используем на практических занятиях в вузе. В каждом блоке, который соответствует разделам учебного занятия, использовались упражнения со степ-платформой, с собственным весом тела, на силовых тренажерах, с фитболами, с оборудованием для пилатес и йоги.

Так как физиологические особенности женского организма требуют особого подхода к подбору комплекса физических упражнений:

1.упражнения должны оказывать положительное влияние на центральную нервную систему, это способствует снижению эмоциональных перегрузок и повышает стрессоустойчивость;

2.упражнения должны быть направлены на увеличение силы и выносливости мышц малого таза и нижних конечностей, формированию правильной осанки и стабилизацию мышц кора;

3.упражнения способствуют активизации деятельности эндокринной системы, улучшению кровообращения и дыхания;

4.упражнения стимулируют развитие гибкости и подвижности суставов, а также улучшения координации и равновесия;

5.упражнения направлены на повышения настроения, поднятия самооценки и развития коммуникабельности.

Использование упражнений с фитнес –направленностью на практических занятиях в вузе, соответствуют современным тенденциям - они популярны, увлекательны, эффективны и разнообразны по специфике воздействия на женский организм.

Систематические занятия фитнесом позволяют девушкам – студенткам:

1.улучшить адаптацию организма к высокой интенсивности в учебной деятельности, быть устойчивыми к стрессу;

2.повысить творческую активность, нормализовать эмоциональный фон и преодолеть физическое напряжение, все это положительно сказывается на успеваемости, а также формирует базовые физические качества и жизненно важные навыки;

3.осуществлять контроль за весом, знать принципы рационального питания, что значительно снижает риск заболевания сердечно – сосудистой и дыхательной систем организма;

4.укреплять тонус мышц, способствующих формированию правильной осанки и коррекции фигуры.

При выборе фитнес-программ для студенток вуза мы использовали сочетание в одном занятии разных видов двигательной активности.

В разминке мы используем активные динамичные фитнес – программы, такие как оздоровительная аэробика, танцевальная аэробика или степ – аэробика. Они позволяют активизировать сердечно – сосудистую и дыхательную системы, так как упражнения выполняются по принципу цикличности, постепенного повторения движений и увеличения нагрузки, а также разнообразия в сочетании аэробных движений. Разминка выполняется под музыку и это способствует эмоциональному мотивирующему настрою на все практическое учебное занятие. [2]

Фитнес – направления, используемые в разминке, направлены на улучшение скоростно-силовых показателей, снижению лишнего веса, а также для поддержания правильной и красивой осанки;

Важный компонент при выборе фитнес – программы в основную часть занятия, это возможность осуществлять оценку физического развития и состояния осанки девушек – студенток. Это следующие важные для репродуктивной системы антропометрические показатели: функциональное состояние сердечно - сосудистой системы, сила мышц тазового дна, выносливость, координационные способности и гибкость. Для улучшения динамики этих показателей мы используем практические упражнения на силовых тренажерах, упражнения с собственным весом и гимнастическим оборудованием (гантели, амортизаторы, скакалки, мячи, гимнастические палки и др.)

Интервальный метод и сочетание различных вариаций фитнес – направлений дают отличные результаты в коррекции фигуры и осанки, а также налаживают работу эндокринной системы.

В заключительной части учебного занятия применяются микс упражнений направления «Mind Body» (разумное тело) – пилатес, йога, стретчинг. Все движения выполняются в медленном и плавном темпе, направлены на развитие гибкости, пластичности, координации и баланса. Это гармонизирует внешнее и внутреннее состояние девушек, позволяет им расслабиться, снять напряжение, почувствовать себя женственной и

привлекательной. Психологическая стабильность, это не маловажный фактор репродуктивного здоровья девушки. [2]

Разработанные комплексы упражнений для практических учебных занятий соответствуют индивидуальным и возрастным особенностям девушек. При выборе средств и методов проведения учебных занятий необходимо учитывать особенности женского организма в фазах менструального цикла. В зависимости от него подбирать упражнения для девушек и чередовать фазы физической активности и отдыха, а также использовать дыхательные и медитативные практики из цигун и йоги для эмоциональной стабильности во время менструального цикла.

Регулярные занятия физическими упражнениями сказываются на значительные перестройки всех функций организма, это нужно учитывать при подборе упражнений, чтобы прийти к положительным показателям здоровья на физическом и психологическом уровне.

Основываясь на многочисленные исследования современных ученых, можно утверждать, что систематические занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на весь организм девушек – студенток в целом. Использование упражнений фитнес –направленности укрепляют иммунную систему, развивают выносливость и стрессоустойчивость, расширяют функциональные возможности и адаптационные способности, и положительно воздействуют на репродуктивную функцию. [3]

Литература

1. Рыбаковский Л. Л. Депопуляция и этнический аспект в России / Л. Л. Рыбаковский // Социологические исследования. – 2015. – №4. – С. 18-28.

2. Абрамова Т.Ф. Современные представления о научных основах тренировки женщин / Т.Ф. Абрамова, Н.Н. Озолин, В.А. Геселевич // Труды ВНИИФК. М. – 1993. – С. 183-194.

3. Физические тренировки как средство укрепления здоровья // Обзоры по важнейшим проблемам медицины. М. – 1988.

© Попова М.В.

УДК 796.011:378.663

Попова Ольга Михайловна

доктор биологических наук, профессор
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии

Власова Татьяна Николаевна

кандидат педагогических наук, доцент
Волгоградский государственный аграрный университет

Козлова Татьяна Николаевна

доцент
Волгоградский государственный аграрный университет

Линева Нина Аркадьевна

доцент
Волгоградский государственный аграрный университет
tatyanaavlasova1@gmail.com

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗАХ, ПОДВЕДОМСТВЕННЫХ МИНИСТЕРСТВУ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РФ

Аннотация. Результаты смотра-конкурса позволили сделать вывод о системном развитии физической культуры и спорта в вузах, подведомственных Министерству сельского хозяйства РФ. Анализ показателей конкурса выявил передовые вузы в развитии спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы.

Ключевые слова: смотр-конкурс, физическая культура и спорт, спортивные соревнования, аграрный университет, спортивная и физкультурно-оздоровительная работа.

Popova Olga Mikhailovna

doctor of biological sciences, professor
Saratov State University of Genetics,
biotechnology and engineering

Vlasova Tatyana Nikolaevna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Volgograd State Agrarian University

Kozlova Tatyana Nikolaevna

Associate Professor
Volgograd State Agrarian University

Lineva Nina Arkadiyevna

Associate Professor
Volgograd State Agrarian University
tatyanaavlasova1@gmail.com

DEVELOPMENT OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS, UNDER THE MINISTRY OF AGRICULTURE FARMS OF THE RUSSIAN FEDERATION

Abstract. The results of the review-competition made it possible to draw a conclusion about the systematic development of physical culture and sports in universities subordinate to the Ministry of Agriculture of the Russian Federation. The analysis of the competition indicators revealed the leading universities in the development of mass sports, physical culture and health-improving work.

Key words: review-competition, physical culture and sports, sports competitions, agricultural university, sports and health-improving work.

Стратегия инновационного развития нашей страны в аграрной отрасли опирается на реализацию человеческого потенциала, на более эффективное применение знаний, умений и способностей людей для постоянного улучшения технологий, экономических результатов жизни общества в целом. Решение данной проблемы во многом зависит от высшей школы [1]. На сегодняшний день в России функционируют и готовят кадры для агробизнеса 53 высших учебных заведения. Подготовка будущих специалистов в сельскохозяйственных вузах предусматривает не только формирование у них профессиональных компетенций, но и воспитание социальной активности, обладание высоким общекультурным уровнем, а также развитие хорошей физической формы и здоровья [2]. Последнее достигается в процессе физического воспитания на учебных занятиях, а также эффективной организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Оценка состояния и развития физической культуры и спорта в вузах, подведомственных Министерству сельского хозяйства РФ, осуществляется по результатам Всероссийского смотра-конкурса, который позволяет дать оценку эффективности работы кафедр и определить первоочередные средства по повышению качества физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности, преобразованию материально-технического обеспечения [3].

По итогам 2021 года в конкурсе приняли участие 51 высшее учебное заведение. Данные вузы значительно разнятся по численности обучающихся, в том числе по численности студентов очной формы обучения. Это дало основание выделить три группы вузов по количеству студентов. В первую группу вошли 19 вузов с численностью обучающихся до 1900 человек. Вторая группа была сформирована также из 19 вузов, численностью от 1900 до 3000 обучающихся. Третья группа состояла из 13 вузов с количеством обучающихся свыше 3000. Наиболее многочисленными по данному критерию являются такие вузы, как ФГБОУ

ВО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева» - 9965 чел., ФГБОУ ВО «Кубанский ГАУ» - 9520, ФГБОУ ВО «Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина» - 4639 чел.

Развитие физической культуры в вузах невозможно без создания спортивной базы и ее современного оснащения. Материально-техническое обеспечение оценивалось по наличию и площадям закрытых и открытых спортивных сооружений, бассейнов, лыжных баз и летних спортивно-оздоровительных лагерей.

Проведенный анализ позволил определить, что в первой группе наиболее оснащенной спортивной базой располагают ФГБОУ ВО «Горский ГАУ», ФГБОУ ВО «Ульяновский ГАУ им. П.А. Столыпина», в арсенале которых имеются бассейны, спортивно-оздоровительные лагеря, открытые и крытые спортивные сооружения. Спортивные лагеря или лыжные базы, открытые и крытые спортивные объекты имеют ФГБОУ ВО «Бурятская ГСХА им. В.Р. Филиппова», ФГБОУ ВО «Азово-Черноморский инженерный институт Донской ГАУ, ФГБОУ ВО «Курганская ГСХА им. Т.С. Мальцева», ФГБОУ ВО «Приморская ГСХА», ФГБОУ ВО «Азово-Черноморский инженерный институт Донской ГАУ, ФГБОУ ВО «Вологодская ГМХА им. Н.В. Верещагина», ФГБОУ ВО «Орловский ГАУ им. Н.В. Парахина». Также было отмечено, что в ряде вузов имеются только крытые спортивные залы: ФГБОУ ВО «Приморская ГСХА», ФГБОУ ВО «Великолукская ГСХА», ФГБОУ ВО «Чувашский ГАУ», ФГБОУ ВО «Российский государственный аграрный заочный университет».

Во второй группе ФГБОУ ВО «ГАУ Северного Зауралья», ФГБОУ ВО «Башкирский ГАУ» имеют полную спортивную базу. Такие вузы, как ФГБОУ «Пензенский ГАУ», ФГБОУ ВО «МГАВМиБ-МВА им. К.И. Скрябина», ФГБОУ ВО «Рязанский ГАУ им. П.А. Костычева», ФГБОУ ВО «Нижегородская ГСХА», ФГБОУ ВО «Казанская ГАВМ им. Н.Э. Баумана», ФГБОУ ВО «Иркутский ГАУ им. А.А. Ежевского», ФГБОУ ВО «Алтайский ГАУ», ФГБОУ ВО «ГУЗ», ФГБОУ ВО «Курская ГСХА им. И.И. Иванова» располагают для занятий физической культурой лыжными базами и/или оздоровительными лагерями и открытыми и крытыми спортивными залами. Однако и в этой группе выделяются вузы, в наличии которых имеются только спортивные залы - это ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский ГУВМ», ФГБОУ ВО «Оренбургский ГАУ».

В третьей группе, с численностью от 3000 обучающихся, большее число вузов обладает полной спортивной базой, к ним относятся ФГБОУ ВО «Саратовский ГУ генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова», ФГБОУ ВО, ФГБОУ ВО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева», ФГБОУ ВО «Кубанский ГАУ». Такие вузы, как «Омский ГАУ им. П.А. Столыпина» и ФГБОУ ВО «Воронежский ГАУ им. Императора Петра I» имеют бассейны, крытые и открытые спортивные объекты. Спортивные лагеря и/или лыжные базы имеют следующие вузы: ФГБОУ ВО «Красноярский ГАУ», ФГБОУ ВО «Южно-Уральский ГАУ», ФГБОУ ВО

«Брянский ГАУ», ФГБОУ ВО «Уральский ГАУ», ФГБОУ ВО «Новосибирский ГАУ», ФГБОУ ВО «Ставропольский ГАУ», ФГБОУ ВО «Белгородский ГАУ им. В.Я. Горина». ФГБОУ «Волгоградский ГАУ» располагает открытыми и крытыми спортивными объектами.

Определяющим в качественной организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы играет кадровый потенциал кафедр, который определяется количеством и квалификацией профессорско-преподавательского и тренерского состава. Важно отметить, что в сфере физической культуры и спорта в вузах Министерства сельского хозяйства работает 735 специалистов, из них 10 преподавателей с ученой степенью доктора наук, 151 педагог со степенью кандидата наук. Имеют ученое звание профессора 18, а доцента 114 преподавателей. Из числа сотрудников аграрных вузов удостоены званий заслуженных мастеров спорта - 7, мастеров спорта международного класса - 28 и мастеров спорта - 150 преподавателей. Международные судейские категории имеют 12 сотрудников, всероссийской – 24 и 105 сотрудников - судей первой категории.

Высокий кадровый потенциал сотрудников аграрных вузов, работающих в сфере образования по физической культуре и спорту, реализуется в продуктивной и качественной работе со студентами. Творческий и научный подход к образовательной и спортивной деятельности, основанный на применении и поиске актуальных и современных методов, нашел отражение в научных и методических изданиях, защите диссертационных работ. За 2021 год было защищено 4 кандидатские диссертации, опубликовано 20 монографий, 163 статьи в журналах, реферируемых ВАК, выпущен 1 учебник и 124 учебных и учебно-методических пособий.

Таблица 1. Научная и учебно-методическая работа

вузы	монографии	статьи в журналах, реферируемых ВАК	защита кандидатских диссертаций	учебник	учебные и учебно-методические пособия
I группа	6	88	1		32
II группа	4	61	1		41
III группа	10	94	2	1	51
Итого:	20	163	4	1	124

Важно отметить, что аграрные вузы являются флагманом в организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, имеют огромный опыт в организации и проведении спортивных соревнований. Системный подход позволяет на протяжении многих лет

собирать на спортивных площадках студентов и преподавателей из различных регионов России, тем самым повышая престиж своих вузов посредством спортивной деятельности. На базе аграрных вузов функционирует 1106 спортивных и оздоровительных секций, что в среднем составляет около 22 секций в учебном заведении. Стоит отметить, что очевидна тенденция увеличения секционной работы в зависимости от численности обучающихся в вузе. Процент студентов, занимающихся спортом, составил – 21,5%, что в среднем соответствует 440 спортсменам (таблица 2).

Таблица 2. Физкультурно-оздоровительная и спортивная работа

Группы вузов	Кол-во спортивных и оздоровительных секций	Средний % студентов, занимающихся спортом	Среднее кол-во студентов, занимающихся спортом	Кол-во спартакиад, проводимых на базе вузов	Кол-во соревнований регионального и муниципального уровня, проводимых на базе вуза.	Присвоение студентам спортивных разрядов	Кол-во секций, для преподавателей	Спортивные достижения ППС и сотрудников
I группа	292	33,2	271	125	64 региональных/ муниципальных, 2 всероссийских	ЗМС -1 МСМК-5 МС-17 КМС-92	76	4 всероссийских 6 региональных/ муниципальных
II группа	395	15,5	323	190	79 региональных/ муниципальных, 15 всероссийских	ЗМС -1 МС-4 КМС-23	71	4 международных 4 всероссийских 6 региональных/ муниципальных
III группа	419	15,7	727	62	93 региональных/ муниципальных, 7 всероссийских, 1 международное	МСМК 5 МС-26 КМС-51	62	6 международных 6 всероссийских 11 региональных /муниципальных
Итого:	1106	21,5	440	377	236 региональных/ муниципальных 24 всероссийских 1 международное	ЗМС -2 МСМК-10 МС- 47 КМС-166	209	10 международных 14 всероссийских 23 региональных/ муниципальных

Спортивная оснащенность вузов позволила проводить внутривузовских Спартакиады с большим размахом и на высоком уровне. В 2021 году в аграрных вузах было проведено 337 Спартакиад, которых охватили более 40% обучающихся.

На спортивных площадках вузов в 2021 году проводились соревнования не только муниципального и регионального уровня (236 мероприятий), но и всероссийского (24 мероприятия) и 1 соревнование международного уровня (ФГБОУ ВО «РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева»). Спортивные базы таких вузов как Белгородский ГАУ Саратовский ГУ генетики, биотехнологии и инженерии, Кубанский ГАУ, Воронежский ГАУ, Башкирский ГАУ, Дальневосточный ГАУ, Алтайский ГАУ, Мичуринский ГАУ, Самарский ГАУ стали главными площадками для проведения зимних и летних универсиад и спартакиад ППС аграрных вузов России.

Выдающиеся успехи студентов были отмечены присвоением высоких спортивных званий. Заслуженных мастеров спорта удостоены спортсмены-студенты Санкт-Петербургского ГУВМ и Самарского ГАУ. Звания мастеров спорта международного класса были присвоены 10 спортсменам-представителям Горского, Самарского, Кубанского, Новосибирского, Южно-Уральского аграрных университетов и РГАУ-МСХА им. К.А. Тимирязева. Мастерами спорта стали 47 студентов. Спортивный разряд – кандидат в мастера спорта было присвоено 166 студентам-спортсменам.

Спортивно-оздоровительная работа для профессорско-преподавательского состава и сотрудников активно проводилась во всех учебных учреждениях высшего образования. Для них работали 209 спортивно-оздоровительных секций. Преподаватели и сотрудники участвовали в спортивных соревнованиях различного уровня. Высокие результаты были показаны на 10 международных, 14 всероссийских и 23 региональных/муниципальных соревнованиях.

Стоит отметить, что студенты и ППС поддерживают Всероссийское физкультурно-спортивное движение «ГТО», активно участвуя в сдаче нормативов и получая знаки отличия.

Результаты, проведенного смотр-конкурса на лучшую профессиональную организацию физкультурно-спортивной деятельности, позволили сделать вывод о системном развитии физической культуры и спорта в вузах, подведомственных министерству сельского хозяйства РФ. Ежегодно проводимый смотр-конкурс содействует развитию и укреплению спортивных связей физкультурно-спортивных подразделений вузов и повышает мотивацию коллективов к активизации деятельности по основным направлениям физкультурно-оздоровительной и спортивной работы, способствует изучению опыта работы ведущих кафедр физической культуры, сравнению результатов, анализу причин и предпосылок, обеспечивающих возможность достижения высоких результатов.

Литература

1. Шевхужев А.Ф. Перспективные направления развития аграрных вузов в России / А.Ф. Шевхужев, О.З. Арова // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 8 (часть 6) – С. 1455-1460.
2. Турчина Ж.Е. Роль воспитательной работы в профессиональном становлении современного специалиста высшей школы / Ж.Е. Турчина, А.И. Бакшеев, С.Л. Бакшеева, О.В. Андренко, В.Г. Иванов. - <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-vospitatelnoy-raboty-v-professionalnom-stanovlenii-sovremennogo-spetsialista-vysshey-shkoly/viewer>
3. Власова Т.Н. Оценка качества работы кафедр физической культуры вузов Минсельхоза РФ / Т.Н. Власова, Н.А. Линева // Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики, 17-18 ноября 2021 г.- Санкт-Петербург. - 2021. - <https://spbgau.ru/filesnid/9831/>

©Попова О.М., Власова Т.Н., Козлова Т.Н., Линева Н.А.

УДК 657

Правкина Яна Юрьевна

*Кандидат социологических наук, доцент
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова»
«yana7519@rambler.ru»*

Фролова Людмила Васильевна

*Кандидат социологических наук, доцент
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова»
e-mail: frolovalv08@yandex.ru*

Пяткина Наталья Александровна

*Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова»
pytkina@bk.ru*

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация. В системе современного российского высшего образования процесс физического воспитания студентов должен основываться на инновационных подходах, которые смогут еще более эффективно способствовать сохранению и укреплению здоровья молодого поколения страны, повышать уровень их физической подготовленности и физического развития. В данном аспекте эффективным может стать дифференцированный и индивидуально-ориентированный подход.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, образовательный процесс

Pravkina Yana Yurievna,

*Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
yana7519@rambler.ru*

Frolova Lyudmila Vasilievna

*Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
e-mail: frolovalv08@yandex.ru*

Pyatkina Natalya Alexandrovna,

*Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov*

DIFFERENTIATED APPROACH IN THE SYSTEM PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS

Annotation. In the system of modern Russian higher education, the process of physical education of students should be based on innovative approaches that can even more effectively contribute to the preservation and strengthening of the health of the young generation of the country, increase their level of physical fitness and physical development. In this aspect, a differentiated and individually oriented approach can be effective.

Keywords: physical training, physical culture, health, student youth, educational process

В системе современного российского высшего образования процесс физического воспитания студентов должен основываться на инновационных подходах, которые смогут еще более эффективно способствовать сохранению и укреплению здоровья молодого поколения страны, повышать уровень их физической подготовленности и физического развития. В данном аспекте особое значение приобретает вопрос применения таких технологий, которые позволят повысить мотивацию студентов к занятиям физической культурой в целом и в вузе, в частности. Сегодня, физическая подготовка студентов в вузе осуществляется в основном с использованием коллективных форм подготовки, а итоговое тестирование уровня их физической подготовленности проводится индивидуально. Часто физические нагрузки даются преподавателями без учета индивидуальных предпочтений и возможностей студентов. Все это снижает эффективность учебных занятий. Поэтому одним из эффективных современных подходов в системе высшего образования может стать дифференцированный и индивидуально-ориентированный подход. Это может стать условием для оптимального развития у студентов их основных двигательных умений и навыков, формирования здорового образа жизни, повышения процесса их профессионально-прикладной физической подготовки. Вопросы физической подготовки студентов в вузах, на основе дифференцированного подхода, сегодня достаточно рассматриваются, например, в работах таких авторов, как: В.Е. Апарин, В.Б. Белянцева, К.Н. Дементьев, Р.В. Стрельников, С.Ф. Сокунова, Ф.Н. Солдатенков, Л.В. Салазникова, Г.К. Корчагин, С.С. Садовая. Хотелось бы отметить, что слово «дифференциация» происходит от латинского (*differentia*), что в переводе означает - «различие, разделение». «Дифференциация», на занятиях по физической культуре в вузе, включает в себя создание определенных групп студентов, на основании того, что у всех студентов имеется различный уровень их физической подготовленности, конституции, двигательных способностей.

Формирование групп проходит на основе результатов входного контроля показателей физического развития, физической и функциональной подготовленности студентов. Далее преподаватель подбирает для каждой группы студентов, а если необходимо, то и для каждого студента в отдельности, специальный комплекс физических упражнений. При этом, необходимым является вариативность, применяемых средств и методов физической подготовки. Многие авторы отмечают, что в работе со студентами необходим оперативный педагогический контроль над физическими нагрузками и их переносимостью студентами. Для коррекции физических нагрузок необходим постоянный мониторинг. Мониторинг будет эффективным, если его структура будет соответствовать основным методическим положениям. Например, диагностику физического развития, функционального состояния и физической подготовленности студентов необходимо осуществлять систематически. Должна быть положительная динамика результатов по трем основным показателям. К таким показателям относятся «Физическое развитие», «Физическая подготовленность», «Функциональное состояние». При этом показатель «Физическое развитие» может объединять в себе морфологические показатели: длина (L) и масса (P) тела, весоростовой индекс Кетле. Показатель «Физическая подготовленность» может включать в себя результаты выполнения тестов: бег на 100 м и на 2000 метров, прыжок в длину с места, сед из положения, лежа на спине (за 1 мин), челночный бег 3х10 м, наклон туловища вперед из положения сидя. Показатель «Функциональное состояние» может включать в себя показатели частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС), величину артериального давления (АД), показатели жизненной емкости легких (ЖЕЛ) и экскурсии грудной клетки (ЭкГК). Желательно, чтобы итоговая информация о результатах мониторинга была доступна студентам и при ее обработке использовались компьютерные технологии. Немаловажное значение имеют условия для успешной реализации студентами своих физических возможностей, как во время одного учебного занятия, так и в процессе всего обучения. В основной перечень необходимых условий входят:

- учет индивидуально типологических особенностей студентов;
- анализ научно-методического материала, в котором будут выделены возможные факторы, влияющие на организм человека при выполнении физических упражнений;
- возможность самостоятельного выбора видов и форм занятий по физической подготовке;
- процесс формирования устойчивой положительной мотивации студентов к выполнению физических упражнений;
- стимулирование студентов к самообразованию, саморазвитию и самовыражению средствами физической культуры;

- наличие оперативного и объективного контроля, с оценкой за результатами процесса физического совершенствования.

Для того, чтобы формирование мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями проходило более успешно, необходимо, чтобы у человека сформировалось осознанное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности и к ценности здоровья в целом. В данном аспекте, эффективным будет, если преподаватель поможет студенту найти специальную научную литературу, в которой он сможет получить достоверные научные знания по вопросам сохранения здоровья, принципах организации и проведения самостоятельных занятий по физической культуре. Хорошо, если при этом, будут учтены индивидуальные особенности студента, его двигательные возможности, потребности и предпочтения. Дифференциация процесса физической подготовки в вузе позволит студентам эффективнее приобрести необходимые для них профессиональные умения и навыки. А оптимальный уровень психологической устойчивости, который формируется на занятиях по физкультуре, понадобится студентам в условиях их будущей профессиональной деятельности и жизнедеятельности в целом. В заключение считаем возможным отметить, что система дифференцированного обучения и индивидуализация процесса физического воспитания студентов в вузе будет способствовать раскрытию их резервных возможностей, и позволит эффективнее формировать у студентов физическую культуру.

Литература

1. Наумова М.А., Скосырева Е.Н., Пяткина Н.А. Пользование временем как основа спортивного прогресса / Спортивно-массовая работа и студенческий спорт: возможности и перспективы Материалы IV Всероссийской науч.прак.конф с международным участием. Санкт-Петербург. 29-30 ноября 2018г.: СПб.: ФГБОУ ВО «СПбГУПТД», 2018. - С.

2. Фролова Л.В., Черевик Н.Н., Калмыков И.С. Проблемы обеспечения развития спортивной активности населения в постиндустриальном обществе /Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии». Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет». Казань, 24-25 марта 2022 г.

© Правкина Я.Ю., Фролова Л.В., Пяткина Н.А.

УДК 796

Пчегатлук Белла Аслановна,
 студент Кубанский государственный
 аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар
Bellapapina17@gmail.com
Калашник Елена Александровна
 Кубанский государственный
 аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар
ke-11@mail.ru

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ

Аннотация: Данная статья посвящена теоретическому осмыслению понятия здорового образа жизни. Проводится анализ основных составляющих здорового образа жизни. Актуальность научной статьи вызвана увеличением количества различных заболеваний не только среди людей преклонного возраста, но и среди более молодого поколения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, здоровье, болезнь, режим, психическое и физическое здоровье.

Pchegatluk Bella Aslanovna
 student
 Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar
Bellapapina17@gmail.com
Matveeva Inga Sergeevna
 candidate of pedagogical sciences
 Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar
ke-11@mail.ru

HEALTHY LIFESTYLE AND ITS MAIN COMPONENTS

Abstract: This article is devoted to the theoretical understanding of the concept of a healthy lifestyle. The analysis of the main components of a healthy lifestyle is carried out. The relevance of the scientific article is caused by an increase in the number of various diseases not only among the elderly, but also among the younger generation.

Keywords: healthy lifestyle, health, illness, regime, mental and physical health.

Если рассматривать термин «здоровье» обязательно придется столкнуться с термином «образ жизни», в какой-то степени эти два

термина не могут существовать друг без друга. Образ жизни современного человека проявляется чаще всего в трудовой деятельности, которая в большинстве случаев проводится сидя или с минимальным количеством двигательной активности.

Современный мир предлагает огромное количество различных видов деятельности, однако, люди зачастую вместо выбора полезных хобби, которые помогают поддержать здоровье, привести себя в форму и поднять самочувствие, выбирают иные способы проведения своего времени, которые не только не способствуют их развитию и укреплению здоровья, но и губят организм молодых людей, а также людей старшего поколения.

Сегодня люди сталкиваются с негативными факторами окружающей среды ежедневно, однако остаются способы поддержания своего здоровья и тела в хорошем состоянии и минимизировать негативно влияющие факторы окружающей среды. Таким способом является ведение здорового образа жизни, вырабатывая у людей ряд положительных привычек, которые помогают избегать различных заболеваний и усиливает иммунитет в целом. Понятным становится тот факт, что одна медицина не может помочь людям сохранять свое здоровье и силы, но в комплексе с ведением здорового образа жизни, положительно влияет на самочувствие. [1]

Большинство современных болезней связаны с ведением нездорового образа жизни, люди сами, ежедневно совершают ряд действий, которые губительно сказываются на их здоровье. Однако, несмотря на все плюсы ведения здорового образа жизни, в нашей стране 78 % мужчин и 52 % женщин не ведут здоровый образ жизни. [2]

Здоровый образ жизни это комплекс определенных действий, которых необходимо придерживаться на протяжении всей жизни, только в таком случае, можно говорить о его эффективности для психического, а также физического состояния человека.

Важнейшими составляющими здорового образа жизни являются распорядок дня, режим работы и отдыха, правильное питание, умеренные физические нагрузки, а также отказ от вредных привычек, которые уже присутствуют в жизни человека. Правильно сформированный распорядок дня способствует выработать человеку оптимальный для него ритм работы организма, что способствует профилактике заболеваемости, более легкому отходу ко сну и иные положительные свойства. [3]

Положительное влияние на здоровье человека также оказывает умеренная физическая и умственная нагрузка. Систематическое занятие физической и умственной активностью положительно влияет на нервную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную системы. Однако проводить огромное количество времени за умственной или физической

активностью тоже не стоит, это ведет к негативному настроению, появлению стресса, а также переутомлению.

Следующей составляющей здорового образа жизни является правильное питание, которое должно следовать определенным принципам, которые не только не навредят человеку, но и благотворно скажутся на состоянии его организма и здоровья. Человеку необходимо получать то количество энергии из пищи, которое ему необходимо. Если организм получает чрезмерное количество калорий и энергии, то в какой-то момент его вес начнет увеличиваться, что в долгосрочной перспективе может привести к проблемам со здоровьем.

Питание должно быть разнообразным и состоять из белков, жиров, углеводов, а также содержать оптимальное количество витаминов и минералов. В связи с тем, что большинство перечисленных веществ не создаются в организме естественным путем, человеку необходимо пополнять их самостоятельно. Недостаток перечисленных веществ в большинстве случаев ведет к ухудшению физического и психического состояния человека.

Не стоит забывать и о хорошем сне, что способствует нормальному функционированию нервной системы человека. По словам И. П. Павлова именно сон сохраняет нервную систему от переутомления. Сон должен быть полноценным, длиться около 8 часов. Недостаток сна ведет к мигреням, чувству усталости, раздражительности, рассеянности. Большинство жителей России жертвуют сном ради выполнения каких-либо иных дел, что в долгосрочной перспективе приводит к снижению работоспособности и развитию хронической усталости. [4] Существуют некоторые правила, которые способствуют хорошему сну. Спать следует в хорошо проветренном помещении, без источников света. [5,6]

Благотворно на здоровье также сказывается отказ от вредных привычек, таких как злоупотребление спиртными напитками и курение. Злоупотребление алкогольными напитками ведет к негативным последствиям, которые выражаются не только в форме причинения вреда жизненно важным органам человека, но и влечет вред для окружающих, как близким людям, так и обществу в целом. [7]. Курение вредит легким человека, а также вызывает иные заболевания вплоть до раковых образований.

Таким образом, подводя итог можно сделать ряд выводов. Здоровый образ жизни является важной составляющей для поддержания крепкого физического и психического здоровья человека. Здоровый образ жизни – это комплекс определенных действий, которые необходимо совершать на протяжении всей жизни. К основным действиям здорового образа жизни можно отнести: распорядок дня, который выражается в выработке определенного ритма, которого человек в дальнейшем придерживается, что способствует лучшей работе организма. Режим работы и отдыха, способствует исключить переутомляемость,

правильное питание, которое поможет получить все необходимые для жизни и деятельности человека элементы. Умеренные физические нагрузки, не только помогут привести тело в форму, но и оказывает положительное влияние на нервную систему человека. Также не стоит забывать об отказе от вредных привычек, которые уже присутствуют в жизни человека.

Литература

1. Артемьева Т. Система Амосова / Т. Артемьева // Будь здоров. – 2011. – № 1. – С. 32-39.
2. Матвеева И.С., Склемина Е.Д. Значение двигательной активности для сохранения здоровья / И.С. Матвеева, Е.Д. Склемина // Современные проблемы лингвистики и методики преподавания русского языка в ВУЗе и школе. 2022. № 37. С. 180-182.
3. Веленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2013. – 68 с.
4. Воронова Е.А. Здоровый образ жизни в современной школе / Е.А. Воронова. – Ростов н/Д : Феникс, 2014. – 89 с.
5. Луценко А.С. Заинтересованность молодежи в спорте / В сборнике: XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Нижневартовск, 2021. С. 110-114.
6. Назарова Е.Н. Основы здорового образа жизни / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жиров. – М. : Академия, 2013. – 45 с. 5. Полтавцева, Н.В. Приобщаем дошкольников к здоровому образу жизни / Н.В. Полтавцева. – М. : Сфера, 2012. – 90 с.
7. Матвеева И.С., Клименко А.С. Мотивация школьников физкультурно- оздоровительными технологиями на занятиях физической культурой / И.С. Матвеева, А.С. Клименко // Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. № 1. С. 285-286.

© Пчегатлук Б.А., Калашник Е.А.

УДК 796

Пятикопов Сергей Михайлович*Кандидат технических наук, доцент
Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО Донской ГАУ, Зерноград
pjatikorov@mail.ru***Ковалева Светлана Александровна***Старший преподаватель
Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО Донской ГАУ, Зерноград
ksazernograd@rambler.ru***Руденко Илья Витальевич***студент
Азово-Черноморский инженерный институт
ФГБОУ ВО Донской ГАУ, Зерноград
rudenko2002@mail.ru*

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ, ПОСТУПИВШИХ В АЗОВО-ЧЕРНОМОРСКИЙ ИНЖЕНЕРНЫЙ ИНСТИТУТ

Аннотация. В последнее время сложилась тенденция ухудшения здоровья в общей массе населения нашей страны. У людей ослаблен иммунитет, они в большей степени подвержены болезням, ухудшилось физическое состояние. Это происходит по многим причинам и одна из них увеличение числа малоподвижных профессий, т.е. люди стали меньше двигаться, что естественно негативно сказывается на их здоровье [1, 2, 3]. Понятно, что такое состояние не устраивает никого, и не зря возродилась система ГТО для привлечения населения к занятиям физической культурой. В данной статье приводится анализ заболеваемости студентов 1 курса Азово-Черноморского инженерного института в период с 2020 по 2022 года.

Ключевые слова: специальная оздоровительная физическая культура, состояние здоровья, здоровье, специальная оздоровительная группа.

Pyatikorov Sergey Mikhailovich*Candidate of Technical Sciences, Associate Professor
Azov-Black Sea Engineering Institute
FGBOU VO Donskoy GAU, Zernograd
pjatikorov@mail.ru***Kovaleva Svetlana Alexandrovna***Senior Lecturer
Azov-Black Sea Engineering Institute*

FGBOU VO Donskoy GAU, Zernograd
ksazernograd@rambler.ru
Rudenko Ilya Vitalievich
student
Azov-Black Sea Engineering Institute
FGBOU VO Donskoy GAU, Zernograd
rudenko2002@mail.ru

ANALYSIS OF MORBIDITY DYNAMICS OF STUDENTS ENROLLED IN THE AZOV-BLACK SEA ENGINEERING INSTITUTE

Annotation. Recently, there has been a tendency of deterioration of health in the general mass of the population of our country. People have weakened immunity, they are more susceptible to diseases, their physical condition has deteriorated. This happens for many reasons, and one of them is an increase in the number of sedentary professions, i.e. people began to move less, which naturally negatively affects their health [1, 2, 3]. It is clear that this condition does not suit anyone, and it is not for nothing that the TRP system has been revived to attract the population to physical education. This article provides an analysis of the incidence of 1st-year students of the Azov-Black Sea Engineering Institute in the period from 2020 to 2022.

Keywords: special health-improving physical culture, state of health, health, special health-improving group.

У понятия «здоровье» есть множество определений, и все они дают свою составляющую в это понятие. Это и «отсутствие болезней», и «хорошее самочувствие» и «хорошая физическая подготовка» и многое другое. Каждый человек оценивает здоровье по-своему, он сам может считать «здоров» он или «не здоров». Но если есть какие-то медицинские противопоказания, то здесь уже не скажешь, что ты «здоров» [1, 4, 5].

На данный момент сложилась тенденция увеличения числа противопоказаний, ограничений по здоровью на службу в армии, на трудоустройство, на занятия спортом и т.д. Рассмотрим контингент поступивших студентов на 1 курс Азово-Черноморского инженерного института в 2022 году. При поступлении все студенты предоставляют справки, паспорта здоровья на предмет допуска к занятиям физической культурой и спортом. По результатам они распределяются или в общую группу или в группу для занятий специальной оздоровительной физической культурой [2, 6, 7]. В таблице 1 представлены данные поступивших на первый курс с ограничениями по здоровью, попавших в специальную оздоровительную группу.

Таблица 1 – Контингент студентов 1-го курса специальной оздоровительной группы 2022 года набора

№ п/п	Наименование болезни	Кол-во	% от общего кол-во студентов 1 курса	Доля болезни среди общего количества
1	Опорно-двигательный аппарат	14	6,90	48,30
2	Сердечно-сосудистая система	11	5,42	37,95
3	Неврологические	11	5,42	37,95
4	Нарушение зрения	9	4,43	31,05
5	Нарушение осанки	8	3,94	27,60
6	Система дыхания	5	2,46	17,25
7	Желудочно-кишечный тракт	4	1,97	13,80
8	Мочеполовая система	3	1,48	10,35
9	Эндокринная система, обмен веществ	3	1,48	10,35
10	Травмы	1	0,49	3,45
11	Всего ограничений	69	34	-
12	Количество студентов имеющих ограничения	35	17,24	-
13	Количество болезней на одного студента	1,97	-	-
14	Общее количество первокурсников	203		

Как мы видим из таблицы 1 всего ограничений по разным видам болезней 69. Также зафиксировано, что количество студентов имеющие ограничения 35 человек, т.е. некоторые студенты, имеют не одно ограничение. Среди болезней как мы видим, выделяются болезни опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы и неврологические болезни. Если анализировать данные за последние три года (таблицы 1..3, рисунок 1), то данные болезни преобладают среди абитуриентов. Кроме того, существует динамика увеличения как общего количества ограничений по занятиям физкультурой, студентов имеющих ограничения, так и процентное соотношение с общим количеством студентов первокурсников (рисунок 2). Количество болезней на одного студента остается практически на одном уровне, примерно 2.

Таблица 2 – Контингент студентов 1-го курса специальной оздоровительной группы 2020 года набора

№ п/п	Наименование болезни	Кол-во	% от общего кол-во студентов 1 курса	Доля болезни среди общего количества
1	Опорно-двигательный аппарат	12	5,71	41,38
2	Неврологические	12	5,71	41,38
3	Сердечно-сосудистая система	11	5,24	37,93
4	Нарушение зрения	7	3,33	24,14
5	Нарушение осанки	7	3,33	24,14
6	Мочеполовая система	5	2,38	17,24
7	Система дыхания	4	1,90	13,79
8	Желудочно-кишечный тракт	3	1,43	10,34
9	Эндокринная система, обмен веществ	2	0,95	6,90
10	Травмы	1	0,48	3,45
11	Всего ограничений	64	30	-
12	Количество студентов имеющих ограничения	31	14,76	-
13	Количество болезней на одного студента	2,03	-	-
14	Общее количество первокурсников	210		

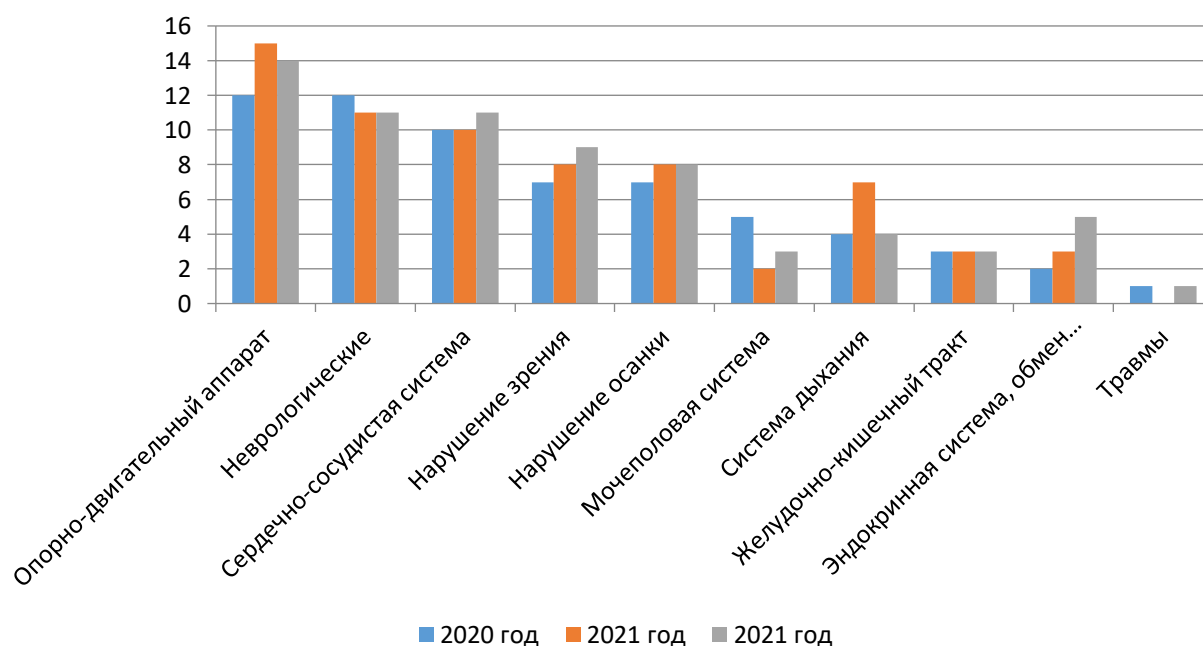


Рисунок 1 – Динамика различных болезней студентов 1-го курса Азово-Черноморского инженерного института

Таблица 3 – Контингент студентов 1-го курса специальной оздоровительной группы 2021 года набора

№ п/п	Наименование болезни	Кол-во	% от общего кол-во студентов 1 курса	Доля болезни среди общего количества
1	Опорно-двигательный аппарат	15	7,46	51,72
2	Неврологические	11	5,47	37,93
3	Сердечно-сосудистая система	10	4,98	34,48
4	Нарушение зрения	8	3,98	27,59
5	Нарушение осанки	8	3,98	27,59
6	Система дыхания	7	3,48	24,14
7	Желудочно-кишечный тракт	3	1,49	10,34
8	Эндокринная система, обмен веществ	3	1,49	10,34
9	Мочеполовая система	2	1,00	6,90
10	Травмы	0	0,00	0,00
11	Всего ограничений	67	33,33	-
12	Количество студентов имеющих ограничения	33	16,42	-
13	Количество болезней на одного студента	2,03	-	-
14	Общее количество первокурсников	201		

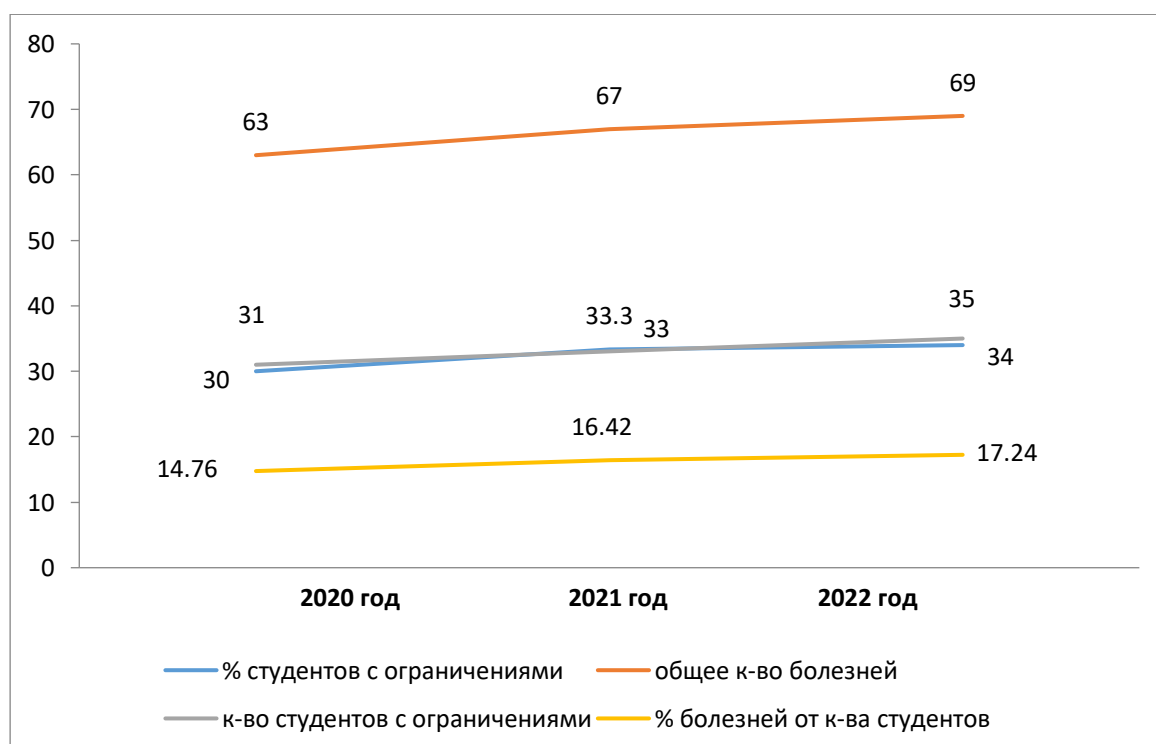


Рисунок 2 – Общая динамика болезней студентов 1-го курса Азово-Черноморского инженерного института

Для студентов специальной оздоровительной группы используются специально разработанные методики, в зависимости от поставленного

диагноза. По итогам семестра, года студенты проходят повторные медосмотры и по итогам могут быть переведены в общую группу, или им могут быть изменены методики занятий [3, 6].

Литература

1. Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт / Ковалева С.А., Кравченко Н.Н. В сборнике: Современные научные исследования: проблемы и перспективы. Материалы IV Международной научно-практической конференции. Под общей редакцией М.Н. Крыловой. 2019. С. 37-40.

2. Мониторинг физической подготовки студентов бакалавров агроинженерных специальностей поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт ФГБОУ ВПО ДГАУ в г. Зернограде / Ковалева С.А., Кульченко С.В. Инновации в науке. 2016. № 34. С. 111.

3. Двигательная активность студентов с различным уровнем физической подготовленности / Ковалева С.А. В сборнике: Фундаментальные и прикладные исследования физической культуры, спорта, олимпизма: традиции и инновации. Материалы I Всероссийской научно-практической конференции. 2017. С. 203-206.

4. Организация и проведение занятий физкультурой с уклоном на развитие выносливости / Ковалева С.А., Пятикопов С.М., Кравченко Н.Н. Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики» (г. Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года) С. 483-487.

5. Организация и проведение круглогодичных занятий на открытом воздухе с уклоном на развитие выносливости и профессионально-прикладной направленности / Ковалева С.А., Пятикопов С.М., Кравченко Н.Н. Материалы национальной научно-практической конференции «Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики» (г. Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2021 года) С. 262-265.

6. Проблемы физического воспитания современного студента / Пятикопов С.М., Петелин В.А., Ковалева С.А. В сборнике: Актуальные вопросы физической культуры и спорта. Материалы XXIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти профессора Ю.Т. Ревякина. Томск, 2021. С. 88-91.

7. Проблемы управления физической культурой в вузе / Пятикопов С.М., Алиев Т.Д., Ковалева С.А. Kant. 2021. № 2 (39). С. 393-398.

© Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Руденко И.В.

УДУ 796.262

Роженцев Алексей Алексеевич*Доцент**Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа***Роженцев Михаил Алексеевич***Старший преподаватель**Башкирский государственный аграрный университет, г. Уфа***Кереселидзе Арчил Шавлович***Кандидат биологических наук, доцент**Институт традиционно-прикладного искусства, г. Москва**ufa.darts@yandex.ru*

ДАРТС ОТ РАЗВЛЕЧЕНИЯ К СПОРТУ

Аннотация. Существует множество версий появления игры дартс, но большинство из них всего лишь версии. Существуют документальные подтверждения что современный вид мишени с ее числовой последовательностью придумал англичанин Брайан Гэмлин. О том, что помогло трансформироваться игре в дартс из развлечения в профессиональный спорт говорится в статье.

Ключевые слова: дартс, мишень, дротики, всемирная федерация дартса (WDF), профессиональная дартс корпорация (PDC), PDC World Darts Championship (чемпионат мира), чемпионы России.

Rozhentsev Alexey Alekseevich*Associate Professor**Bashkir State Agrarian University, Ufa***Rozhentsev Mikhail Alekseevich***Senior Lecturer**Bashkir State Agrarian University, Ufa***Kereselidze Archil Shalvovich***Candidate of Biological Sciences, Associate Professor**Institute of Traditional and Applied Arts, Moscow ufa.darts@yandex.ru*

DARTS FROM ENTERTAINMENT TO SPORT

Annotation. There are many versions of the appearance of the game of darts, but most of them are just versions. There is documentary evidence that the modern type of target with its numerical sequence was invented by the Englishman Brian Gamlin. The article talks about what helped transform the game of darts from entertainment to professional sports.

Keywords: darts, target, darts, World Darts Federation (WDF), professional darts Corporation (PDC), PDC World Darts Championship, champions of Russia.

Появлению профессионального дартса предшествовали десятилетия любительских соревнований. С 1970 годов дартс начали транслировать по телевидению. Хотя первые трансляции дартса на Британском телевидении были еще раньше, но именно трансляция чемпионата News of the World по дартсу привлекла наибольший интерес зрителей и убедила владельцев крупных телекомпаний в том, что у этой игры есть большой потенциал [1,2].

В 1970-х годах сформировались и были организованы Британская дартс организация (BDO) и Всемирная федерация дартса (WDF). BDO организовала первый чемпионат мира по дартсу среди профессиональных игроков. Всемирная федерация дартса (WDF) была открыта в Лондоне в марте 1976 года, тогда в нее вошли 15 стран. В настоящее время в WDF входят страны из шести континентов. В настоящее время всемирная федерация дартса уже насчитывает 76 стран являющихся ее активными участниками, в которых насчитывается порядка 350 000 игроков, регулярно участвующих в соревнованиях.

В 1992 году была организована профессиональная дартс корпорация (PDC) которая дала новый толчок в развитии профессионального дартса и телевизионных трансляций. PDC разработала и проводит ежегодно множество соревнований, самыми главными в их числе являются, чемпионат мира (PDC World Darts Championship), матчплеи среди профессионалов, и многие другие. Больше всех побед на чемпионатах мира по дартсу, на данный момент, у англичанина Фила Тейлора. Чемпионы мира по версии PDC представлены на рисунке 1.

Количество побед	ФИО	В какие годы победил
14	Фил Тейлор 	1995-2002, 2004-2006, 2009, 2010, 2013
3	Майкл ван Гервен 	2014, 2017, 2019
2	Джон Парт 	2003, 2008
	Эдриан Льюис 	2011, 2012
	Гери Андерсон 	2015, 2016
	Питер Райт 	2020, 2022
1	Деннис Пристли 	1994
	Раймонд ван Барневельд 	2007
	Роб Кросс 	2018
	Гервин Прайс 	2021

Рис.1. Чемпионы мира по дартсу в одиночном разряде

В нашей стране развитие дартса началось с 1992 года, когда компания «Юникорн» привезла в Россию в качестве подарка 250 мишеней

и комплектов дротиков. Немного позднее в 1995 году была организована Федерация дартс России (ФДР) [3,4,5].

На сегодняшний день в федерацию дартс России входит 59 региональных федерации дартс. С каждым годом количество спортсменов становится все больше. Наиболее успешными дартсменами в нашей стране являются представители Тверской и Новгородской федераций дартс, Анастасия Добромыслова и Кольцов Борис соответственно. Наибольшее число побед на чемпионатах России во всех разрядах у спортсменов Свердловской области. На рисунках 2 и 3 представлены победители чемпионатов России по дартсу в одиночном разряде.

Количество побед	ФИО	В какие годы победил
4	Мантуров Игорь, г. Екатеринбург	1996, 1998, 1999, 2005
3	Осташев Дмитрий, г. Москва	1993, 1994, 1995
	Салев Юрий, г. Екатеринбург	2001, 2002, 2003
	Кузьмичев Лев, г. Электросталь	2006, 2011, 2012
	Кольцов Борис, г. В.Новгород	2018, 2019, 2021
2	Обухов Роман, г. Пенза	2015, 2020
1	Дзасохов Игорь, г. Москва	1992
	Жаворонков Дмитрий, г. Тверь	1997
	Щепкин Дмитрий, Ленинградская область	2000
	Мегеря Станислав, г. Екатеринбург	2004
	Кузнецов Сергей, г. Москва	2007
	Лаврентьев Владимир, г. Нижний Новгород	2008
	Кончиков Роман, г. Москва	2009
	Костылев Евгений, г. Ростов-на-Дону	2010
	Орешкин Александр, г. В.Новгород	2013
	Михалин Николай, г. Москва	2014
	Колесов Антон, г. Ростов-на-Дону	2016
	Сизов Дмитрий, пгт. Уренгой	2017
	Кадочников Алексей, п. Угловка	2022

Рис. 2. Чемпионы России по дартсу в одиночном разряде среди мужчин

В 2002 году дартс получил статус международного вида спорта и был включен в Российский реестр видов спорта, а также в единую Всероссийскую спортивную классификацию. С этого времени в дартс присваиваются все спортивные разряды и звания, как и в других видах спорта [1,6].

Количество побед	ФИО	В какие годы победил
10	Добромыслова Анастасия, г. Тверь	1999 - 2005, 2009, 2011, 2015
2	Фадеева Мария, г. Тверь	1995, 1996
	Нагапетянц Карина, г. Ростов-на-Дону	2007, 2008
	Кононова Марина, г. Ижевск	2012, 2016
	Волохина Татьяна, п. Угловка	2013, 2014
	Шульгина Елена, г. Екатеринбург	2019, 2020
1	Терещенко Галина, г. Москва	1992
	Царева Марина, г. Махачкала	1993
	Юсупова Альбина, г. Махачкала	1994
	Чикунова Анна, г. Тверь	1997
	Борисова Анна, г. Москва	1998
	Майер Ольга, г. Ярославль	2006
	Боровкова Ирина, г. Екатеринбург	2010
	Романова Ольга, г. Новочеркасск	2017
	Харитоновна Арина, г. Ижевск	2018
	Бурыкина Алиса, г. Москва	2021
	Клочек Ксения, г. Москва	2022

Рис. 3. Чемпионы России по дартсу в одиночном разряде среди женщин

Одна из главных целей Международной федерации дартса (WDF) - «сделать дартс олимпийским видом спорта». С 2002 г. дартс официально признан спортивной игрой. Заслуживает ли он права участвовать в главном спортивном событии на планете - вопрос с не однозначным ответом, однако его популярность во всем мире говорит сама за себя. Успехи Всемирной федерации дартса (WDF) и профессиональная дартс корпорация (PDC) говорят о том, что в будущем дартс займет свое место среди олимпийских видов спорта.

Литература

1. Роженцев А.А. Дартс: технико-тактическая подготовка [Текст] / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Адова О.Л. // Рекомендовано Научно-методическим советом ФГБОУ ВО Башкирский ГАУ в качестве учебного пособия для обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавра / Башкирский ГАУ. - Уфа, 2018.
2. СПЕЦИФИКА РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ЭЛЕКТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ДАРТС В УНИВЕРСИТЕТЕ [Текст] / Роженцев А.А., Роженцев М.А., Ягафаров Р.Р. В сборнике: Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. сборник статей по материалам национальной научно-практической конференции, посвященной 70-летию образования кафедры физического воспитания Кубанского ГАУ. Краснодар, 2020. С. 394-398.

3. ОНЛАЙН ФОРМАТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ВО ВРЕМЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ [Текст] /Роженцев А.А., Роженцев М.А., Ягафаров Р.Р., Васильев О.Д. В сборнике: Актуальные вопросы физического и адаптивного физического воспитания в системе образования. Сборник материалов III Всероссийской с международным участием научно-практической конференции. Волгоград, 2021. С. 123-125.

4. Дьяков В.Г. ДАРТС [Текст] / Дьяков В.Г., Царапкин Л.В., Дьяков Д.В., Кудрявцев А.В. // монография / Волгоград, 2018.

5. СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА [Текст] / Савичев Д.М., Роженцев М.А. В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Отв. редактор С.Т. Аслаев. Уфа, 2021. С. 122-125.

6. Валиуллина О.В. Адаптивная физическая культура обучающихся с ограниченными возможностями [Текст] / Валиуллина О.В., Семерханова Н.Ф., Адова О.Л. // учебно-методическое пособие / Уфа, 2016.

© Роженцев А.А., Роженцев М.А., Кереселидзе А.Ш.

УДК 796:378.663

Рубцова Любовь Владимировна

старший преподаватель

rubcova.l@icloud.com

Мартьянова Лада Николаевна

старший преподаватель

Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, Ижевск

martyanovaLada@yandex.ru

ОПЫТ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ОЛИМПИАДЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ» В АГРАРНОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье представлен опыт организации и проведения олимпиады по дисциплине «Физическая культура и спорт» в Ижевской ГСХА, с целью оценивания теоретических знаний по предмету.

Ключевые слова: олимпиада, студенты вуза, ФГОС, компетенция, теоретические знания.

Rubtsova Lyubov Vladimirovna

Senior Lecturer

rubcova.l@icloud.com

Martyanova Lada Nikolaevna

Senior Lecturer

Izhevsk State Agricultural Academy, Izhevsk

martyanovaLada@yandex.ru

EXPERIENCE IN HOLDING THE OLYMPIAD IN THE DISCIPLINE "PHYSICAL CULTURE AND SPORTS" IN AN AGRICULTURAL UNIVERSITY

Annotation. The article presents the experience of organizing and holding the Olympiad in the discipline "Physical Education" in the Izhevsk State Agricultural Academy, in order to evaluate theoretical knowledge in the subject.

Keywords: olympiad, university students, theoretical knowledge.

Физическая культура и спорт – это обязательная дисциплина у студентов вузов. Включает в себя проведение практических и теоретических занятий. Практические занятия проводятся по спортивным специализациям, а теоретические в форме лекционных. По окончании дисциплины студентам необходимо сдать зачет. Если практические навыки студентов можно оценить приняв тестовые нормативы, то как оценить теоретические знания?

На протяжении многих лет теоретические (лекционные) занятия вели преподаватели кафедры, имеющие отношение к ведению научно-исследовательской работы. За некоторыми были закреплены определенные темы лекций. И зачет у студентов проставлялся в виде ответов на вопросы по темам лекций устно. В последние годы было принято проведение обязательного письменного тестирования. Тестирование – проверка знаний студентов.

Для чего знания по физической культуре так необходимы студентам? И что же включает в себя сама дисциплина?

Физическая культура – часть общей культуры. Физическая культура решает жизненно-важные функции: укрепление здоровья, воспитание всех сторон личности, подготовка к труду и обороне, сотрудничество между народами. Физическая культура важна с самого раннего возраста и до окончания лет. И значит знакомство человека со знаниями культуры физической происходит с ранних лет. Образ жизни, культура поведения, гигиена, спортивные интересы прививаются с детства. А уже у студентов физкультурные знания совершенствуются и закрепляются, и в этом случае мы можем говорить о стойком формировании культуры личности. Понятие «физической культуры личности студента» можно выявить если обратиться к работам профессора Ильинича, 2004 г. [1]. В это понятие он включает следующие компоненты: операционный, мотивационно-ценностный и практико-деятельностный. И, по-Ильиничу, знания находятся в мотивационно-ценностном разделе, физическая подготовленность - в операционном, а здоровый стиль жизни в практико-деятельностном компоненте. В совокупности учет всех компонентов и рождает физическую культуру личности.

Также физическую культуру личности студента характеризует: интерес к занятиям, состояние здоровья, разносторонняя подготовленность, овладение знаниями и др. Воспитывая на занятиях физической культурой физическую культуру личности мы соединяем теорию и практику, знания и действия.

С 2019 г. в Ижевской ГСХА введен ФГОС 3++ и дисциплина «Физическая культура и спорт» объемом 72 ч., из них 12 ч. - лекционные занятия, 12 ч. - самостоятельная работа (целью, которой подразумевается подготовка к теоретическому зачету) и 48 ч. – практических занятий, в рамках Блока 1 вынесена на 6 семестр обучения. Дисциплине соответствует Универсальная компетенция⁷ (УК-7) - «Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны знать:

- роль физической культуры и спорта в подготовке будущего специалиста;
- основы физической культуры и здорового образа жизни (ЗОЖ);

- основы использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;
- физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке;
- основы самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- врачебный контроль и самоконтроль;
- профилактику спортивного травматизма [2].

Для получения необходимых знаний студентам начитывается теоретический материал в объеме 7 лекций.

Оценку теоретических знаний по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов Ижевской ГСХА было решено проводить в форме олимпиады по физической культуре. Олимпиада – итог работы педагогического коллектива со студентами не только в ходе учебных занятий, но и во внеурочной деятельности, показатель развития у обучающихся творческого отношения к предмету вне рамок образовательной программы. Она позволяет продемонстрировать не только физические, но и познавательные способности студентов, служит популяризации спорта.

Основными целями и задачами олимпиады являются: повышение интереса у студентов в углубленном изучении предмета, выявление уровня овладения обучающимися необходимыми знаниями и умениями в области физической культуры, пропаганда здорового образа жизни. Предлагаемое мероприятие является одной из сопутствующих форм обучения физической культуре и спорта, воспитанием физической культуры личности.

Цель. Рассказать об опыте организации и проведения олимпиады по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов Ижевской ГСХА.

Задачи: 1. Представить содержание тестовых заданий для определения уровня теоретических знаний.

2. Осветить опыт организации и проведения олимпиады по дисциплине «Физическая культура» у студентов Ижевской ГСХА.

Участники олимпиады по дисциплине «Физическая культура и спорт» студенты 3 курса всех направлений подготовки ФГБОУ ВО «Ижевской ГСХА». Олимпиада 2022 г. проводилась в форме тестирования и включала задания по теории, методике и истории физической культуры. Задания состояли из тестовых вопросов, которые разрабатывались преподавателями кафедры физической культуры в соответствии с особенностями учебного предмета. Вопросы отражали содержание программы по дисциплине «Физическая культура и спорт» для подготовки бакалавриата и специалитета всех направлений и профилей (в соответствии с ФГОС 3++). Участвуя в олимпиаде, студенты могли проверить свои знания в области физической культуры и спорта в условиях соревнования.

Тестовые задания были представлены в форме незавершенных утверждений, которые при завершении могут оказаться либо истинными, либо ложными. Утверждения представлены в закрытой форме, то есть с предложенными вариантами завершения. При выполнении этих заданий необходимо было выбрать правильное завершение из 4 предложенных вариантов. Среди них содержались как правильные, так и неправильные завершения, а также частично соответствующие смыслу утверждения. Правильным являлось только одно – то, которое наиболее полно соответствовало смыслу утверждения. Всего было предложено ответить на 64 тестовых вопроса.

Вопросы соответствовали следующим темам лекций:

- физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- социальные и биологические основы физической культуры;
- здоровый образ и стиль жизни студентов;
- психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры;
- общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания студентов в образовательном процессе;
- место ППФП в системе физического воспитания;
- студенческий спорт. Олимпийские игры - важная составляющая часть студенческого спорта [3].

Для выполнения каждого тестового задания отводится 60 секунд, всего тестирования - 1 час 20 мин – учебная пара. После завершения теста бланки участников передаются для расшифровки, подсчитывается количество правильно выполненных тестовых заданий и определяется личное место.

Предлагаемые задания для участников, доступны, исходя из общего объема знаний, полученных студентами в ходе обучения. Практика организации олимпиадного движения показывает, что глубина знаний обучающихся в области физической культуры и спорта не позволяет использовать для проведения олимпиады, задания повышенной сложности. Учитывая это, обучающимся предлагаются задания, не выходящие за рамки учебного материала, изучаемого по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективный курс по физической культуре и спорту» [4].

Подводя итог, можно сделать вывод, что олимпиада по дисциплине «Физическая культура и спорт» – заключительный этап внеурочной и урочной работы по предмету. Это одна из форм реализации возможностей интеллекта, так как решение олимпиадных задач оказывает существенное воздействие на развитие умений применять свои знания в нестандартных ситуациях, грамотно использовать свои знания, с целью достижения того результата, который предусмотрен

условиями заданий. По нашему мнению, олимпиада по дисциплине «Физическая культура и спорт» повысит престиж и качество преподавания предмета в вузе; повысит уровень образованности и пропаганды научных знаний в области физической культуры и спорта; продемонстрирует не только физические, но и познавательные способности студентов. А также послужит развитию интереса в углубленном изучении предмета, выявлению уровня овладения обучающимися необходимыми знаниями и умениями в области физической культуры, пропаганде здорового образа жизни, развитию творческих способностей у студентов, развитию познавательной активности студентов; чувству честного соперничества, воспитанию физической культуры личности.

В дальнейшем планируем ознакомить с результатами олимпиады и со способами подведения итогов, а также награждением.

Литература

1. Физическая культура студента: учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2004. – 448 с.
2. Базовая физическая культура : учебное пособие для студентов очной формы обучения / составители: Л. В. Рубцова, Р. А. Жуйков, Ю. В. Моисеев. - Ижевск, 2020. - 132 с.
3. Физическая культура и спорт. Курс лекций для студентов сельскохозяйственного вуза : учебное пособие / Н. А. Соловьев, И. М. Мануров, Ж. П. Микрюкова. – Ижевск : ФГБОУ ВПО Ижевская ГСХА, 2014. – 149 с.
4. Физическая культура и спорт : методические указания для подготовки студентов к олимпиаде / составители: Л. В. Рубцова, Л. Н. Мартыанова. – Ижевск : ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, 2022. – 45 с.

УДК 657

Пяткина Наталья Александровна*Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова»
pytkina@bk.ru***Правкина Яна Юрьевна***Кандидат социологических наук, доцент
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова»
«yana7519@rambler.ru»***Фролова Людмила Васильевна***Кандидат социологических наук, доцент
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова»
e-mail:frolovalv08@yandex.ru*

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

Аннотация. В настоящее время одной из приоритетных задач в системе высшего образования является задача повышения работоспособности, производительности учебной и трудовой деятельности студентов. Актуальным является поиск эффективных методов повышения физической подготовки студентов и их оздоровления, в частности студентов специального медицинского отделения.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, специальная медицинская группа

UDC 657

Pyatkina Natalya Alexandrovna,*Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
pytkina@bk.ru***Pravkina Yana Yurievna,***Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
yana7519@rambler.ru***Frolova Lyudmila Vasilievna***Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor*

*Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
e-mail: frolovalv08@yandex.ru*

PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF THE SPECIAL MEDICAL DEPARTMENT

Annotation. Currently, one of the priority tasks in the system of higher education is the task of increasing the efficiency, productivity of educational and labor activities of students. Relevant is the search for effective methods of increasing the physical fitness of students and their recovery, in particular, students of a special medical department.

Keywords: physical training, physical culture, health, student youth, special medical group

Одна из приоритетных задач современной системы высшего образования заключается в повышении работоспособности студентов, повышении производительности их учебной и трудовой деятельности, формировании готовности молодого поколения к защите Родины. Преподаватели по физической культуре в вузе должны осознавать необходимость физической подготовки в решении данных задач. Поэтому актуальным является поиск эффективных методов повышения физической подготовки студентов и их оздоровления. Сегодня, учебные программы по физической культуре в высших учебных заведениях направлены на решение этих задач. И те студенты, которые оптимально выполняют все требования учебных программ улучшают свою физическую подготовленность и укрепляют свое здоровье. Но как утверждает статистика, сегодня, по данным Министерства Здравоохранения России более 30% студентов имеют отклонения в состоянии своего здоровья. И во многом, это связано с дефицитом их двигательной активности. Хотя нельзя исключать и генетические проблемы. Многие студенты, с первых лет обучения в общеобразовательной школе и все последующие годы обучения в высшей школе не следят за своей двигательной активностью. Она стремительно снижается за время обучения в вузе до 50% и выше. С началом обучения в вузе в деятельности студентов преобладающим становится статический фактор. Студенты проводят в аудиториях до 6 часов в день. Как ни печально, но медицина указывает на то, что 75% студентов нуждаются сегодня в коррекции позвоночника, страдая от нарушений опорно-двигательного аппарата. А это является предпосылкой к развитию у них некоторых хронических заболеваний. Поскольку сегодняшние студенты много времени проводят у компьютеров, их здоровье продолжает ухудшаться из-за фактора гиподинамии. Многочисленные социологические опросы указывают на то,

что все студенты «Мечтают быть здоровыми и счастливыми», но при этом, многие из них хотят, «Чтобы хорошее здоровье сохранялось само собой, без дополнительных усилий с их стороны». В тоже время, почти все из них хорошо осознают, что они сами могут помочь себе улучшить свое здоровье. Достаточно часто, некоторые студенты, которые стремятся помочь своему здоровью, не в состоянии это правильно сделать. Это происходит из-за недостатка у них специальных научных знаний по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Необходимо отметить, что основы таких знаний закладываются еще в семье с раннего детства. Очень важно, умело и систематически проводить процедуры закаливания организма, применяя традиционные и нетрадиционные методы. Состояние физического развития и здоровья в детстве обеспечивает необходимый фундамента для наличия оптимального здоровья в зрелые годы. Сегодня, количество студентов, имеющих различные отклонения здоровья и поступающие в вузы, к сожалению, стремительно растет. На занятиях по физической культуре в вузе они проходят подготовку наряду со студентами, которые относятся к основной медицинской группе. В связи с этим, основной задачей кафедр по физической культуре, является задача обоснования и выбора эффективных методик для работы со студентами, имеющими патологические состояния и отнесенные по состоянию здоровья к специальному медицинскому отделению. В Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии и инженерии имени Н.И. Вавилова разработана специальная учебная программа для студентов специального медицинского отделения. Главная цель учебных занятий по физической культуре для таких студентов направлена на сохранение и повышение общего уровня их физической подготовленности и работоспособности. Преподаватель, работающий с такими группами студентов учитывает, в первую очередь, характер заболевания и индивидуальные особенности обучающегося, его функциональные возможности, степень отклонений в состоянии его здоровья, ограничения и противопоказания к использованию средств физической культуры. Комплексы упражнений составляются индивидуально, в соответствии с диагнозом заболевания студента. Содержание таких занятий связано с определенными физическими нагрузками, с соблюдением строгой дозировки при выполнении студентами специальных физических упражнений. Дифференциация групп особенно необходима тогда, когда объединить студентов с одинаковыми заболеваниями в одной учебной группе практически невозможно. Это бывает часто и связано с большим количеством нозологических заболеваний. Со студентами специального медицинского отделения занимаются только те преподаватели, которые прошли курсы повышения квалификации по теме: «Адаптивная физическая культура». Средства, методы, величина нагрузки и различные двигательные режимы

определяются преподавателем после его ознакомления с результатами обязательного медицинского осмотра, который проходят все студенты в начале учебного года. Также имеет значение сбор первичных сведений о студентах, которые проводят все преподаватели по физической подготовке. Преподавателем разрабатывается система контроля и учета за выполнением студентами физических нагрузок на занятиях. В содержание специальных комплексов могут входить обще развивающие физические упражнения или системы физической подготовки. Например, по индивидуальным заданиям студенты занимаются дозированным бегом и ходьбой, так как медленный бег и оздоровительная ходьба являются одними из ведущих средств, улучшающих состояние всех функциональных систем организма. Такие виды физической нагрузки являются наиболее простыми и доступными, в техническом отношении, и относятся к видам циклических упражнений. Они имеют полезное влияние на организм, которое трудно достигнуть при занятии другими видами физической нагрузки. В первую очередь, они доступны для неподготовленных физически и функционально студентов. Занятия лучше проводить на открытом воздухе, но если нет возможности, то это можно сделать и в спортивном зале вуза. В период каникул студентам необходимо рекомендовать индивидуальные задания для организации самостоятельных занятий. Легкий бег и дозированная оздоровительная ходьба позволяют без особого труда поддерживать ровную по интенсивности работу сердца. Оказывают благотворное и «мягкое» влияние на сердечно-сосудистую систему, особенно это отражается на уровне мельчайших сосудов. Повышается иммунитет, предупреждается развитие атеросклероза. Выделяемые при медленном беге и ходьбе гормоны удовольствия - эндорфины благотворно влияют на нервную систему. Современное избыточное питание студентов, которое часто может приводить к накоплению в организме лишних жиров, холестерина влечет за собой ряд отрицательных последствий для организма, например, ожирения. Медленный бег и ходьба – это естественный способ нормализации веса, потому, что при правильно дозированном беге и ходьбе усиливается обмен веществ. Необходимо отметить, что при выполнении любых физических нагрузок преподаватель должен осуществлять тщательное визуальное наблюдение за динамикой состояния здоровья студентов. Для учета и контроля над самочувствием во время выполнения основных и самостоятельных занятий, преподаватель знакомит студентов с дневниками самоконтроля. В них студенты специального медицинского отделения фиксируют объективные и субъективные показатели своего самочувствия, уровень, выполненной ими физической нагрузки. Дневники самоконтроля систематически сдаются преподавателю на проверку. Ведение дневника самоконтроля также дает возможность преподавателю и занимающемуся

вносить своевременные коррективы в физкультурно-оздоровительный процесс.

В заключение, считаем возможным сделать вывод, что эффективность современного образовательного процесса по физическому воспитанию студентов специального медицинского отделения в вузе заключается в комплексном подходе и выборе инновационных средств и методов, которые связаны с системой учета и контроля за величиной применяемых специальных физических нагрузок, контролем за самочувствием студентов, в частности за динамикой их физических и функциональных возможностей.

Литература

1. Сапаров, Б. М. Применение лечебной физической культуры при различных заболеваниях у человека / Б. М. Сапаров, А. Ю. Черепанов // Современные проблемы теории и практики развития физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной памяти ученого-педагога, доктора пед. наук, профессора, члена-корреспондента РАЕН Минбулатова Вагаба Минбулатовича, Махачкала, 13 мая 2022 года. – Махачкала: Дагестанский государственный педагогический университет, 2022. – С. 155-158. – EDN RHOYCK.

2. Налимова, М. Н. Лечебная физкультура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата / М. Н. Налимова, У. В. Смирнова // OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2019. – № 1(8). – С. 93-95. – EDN NMISZX.

3. Фролова София Михайловна, Андреев Татьяна Александровна Лечебная физическая культура при заболеваниях опорно-двигательного аппарата // Наука-2020. 2018. №7 (23). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/lechebnaya-fizicheskaya-kultura-pri-zabolevaniyah-oporno-dvigatel'nogo-apparata> (дата обращения: 27.10.2022).

© Пяткина Н.А., Правкина Я.Ю., Фролова Л.В.

УДК 611.721

Сапаров Байрамгельды Муджевурович*Кандидат педагогических наук, доцент**Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург**mister.saparov@yandex.ru***Черепанов Андрей Юрьевич***Студент**Уральский государственный аграрный университет, Екатеринбург**cherepanda15@mail.ru*

ПРИМЕНЕНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы применения лечебной физической культуры при лечении и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата человека, приводятся примеры заболеваний и упражнения, применяемые для восстановления и поддержания функциональных способностей определенных органов.

Ключевые слова: ортопедические заболевания, профилактические упражнения, здоровье, лечебная физическая культура

Saparov Bayramgeldy Mudzhevurovich*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor**Ural State Agrarian University, Yekaterinburg**mister.saparov@yandex.ru***Cherepanov Andrey Yurievich***Student**Ural State Agrarian University, Yekaterinburg**cherepanda15@mail.ru*

THE USE OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE IN DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Abstract: The article discusses the use of therapeutic physical culture in the treatment and prevention of diseases of the human musculoskeletal system, provides examples of diseases and exercises used to restore and maintain the functional abilities of certain organs.

Keywords: orthopedic diseases, preventive exercises, health, therapeutic physical culture.

В современном мире человеку очень часто приходится проводить время в сидячем положении. Учеба, работа, транспорт, некоторые развлечения – во всех этих действиях большую часть времени человек занят минимальной двигательной активностью. Такая тенденция к сокращению времени в движении неминуемо приводит к последствиям, касающимся здоровья: начиная от несильных болей в мышцах и суставах, заканчивая поражением системы опорно-двигательного аппарата и появлением тяжелых хронических заболеваний. Занятия лечебной физической культурой являются одним из средств профилактики заболеваний двигательной системы. Помимо гиподинамии, еще одна причина заболеваний – различные травмы и повреждения, которые могут возникать во время занятий спортом или во время производства.

Список заболеваний опорно-двигательного аппарата очень обширен: растяжения, переломы, артриты, артрозы, искривления позвоночника различной формы и степени, плоскостопие, остеохондроз, остеопороз и т.д. На сегодняшний день болезни костей и суставов, встречающиеся обычно в пожилом возрасте, стали появляться и у молодых людей. Причинами возникновения заболеваний опорно-двигательного аппарата могут быть: длительное нахождение в сидячем положении, недостаток витаминов в пище, осложнения после перенесенных травм и операций, недостаток кальция, неправильная осанка, лишний вес, отсутствие любой физической активности как таковой. В данной статье будут рассмотрены способы применения лечебной физической культуры в качестве основного профилактического средства заболеваний двигательной системы человека.

Лечебная физическая культура широко применяется для профилактики хронических заболеваний позвоночника и конечностей, а также в качестве средства реабилитации после перенесенных травм. В задачи при этом входит: поддержание или восстановление функций органов двигательного аппарата, развитие различных групп мышц и увеличение их эластичности и возможности растяжения, предотвращение появления хронических заболеваний различной этиологии при симптоматических предпосылках. Далее будут рассмотрены примеры применения физической культуры при заболеваниях различных органов.

При заболеваниях конечностей и в период восстановления после травм или операций следует начинать упражнения постепенно, чтобы не переутомлять мышцы конечности. Это могут быть вращения, отведения рук, сгибание и разгибание конечности в местах сочленения суставов. Не следует продолжать выполнение упражнений при первых признаках боли, ощущения дискомфорта. Нужно увеличивать нагрузку соразмерно восстановлению функций конечности. Добавлять новые упражнения и увеличивать количество повторений стоит в том случае, если наблюдается положительная динамика. Начальный этап выполнения

упражнений может проводиться в положении лежа, учитывая степень травмы, а затем в сидячем положении или стоя. Темп выполнения средний, без резких движений. Максимальная длительность выполнения в период заболевания не более 10 минут, в период реабилитации время занятий может возрастать до 20-25 минут. При этом важно сочетать дыхательные упражнения для полноценного наполнения крови кислородом и притока к мышцам конечности достаточного питания [1].

При заболеваниях позвоночника основной задачей физической культуры является сохранение подвижности позвонков и межпозвоночных дисков, выработка и закрепление положения правильной осанки. С целью замедления дегенеративных процессов в позвоночнике, а также для профилактики рецидивов обострения болевого синдрома, рекомендуется проводить тренировки на укрепление спинных и грудных мышц. Хорошо развитый мышечный каркас позволяет сохранять правильную осанку, тем самым, не создавая участков застоя в межпозвоночном пространстве. Немаловажно и то, что ровная осанка не дает деформироваться ребрам во время длительного проведения времени в сидячем положении. Все перечисленные факторы напрямую влияют на состояние внутренних органов, а также процесс дыхания. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса, больших ягодичных мышц, мышц-разгибателей спины и тренировка поясничного отдела (особенно в положении стоя) должны стать частью двигательного режима больного и проводиться в течение всего дня несколько раз. Диапазон упражнений может быть различным – комплексы вольных упражнений, подтягивания, отжимания. Также для укрепления спинных мышц хорошо подходят занятия по плаванию. Важно учитывать то, что выполнять упражнения можно только в случае, когда нет воспалительных и тяжелых грыжевых процессов, растяжений. Упражнения следует подбирать, учитывая индивидуальные физиологические и психологические особенности. Начинать с нескольких выполнений и со временем увеличивать число повторений и подходов. При заболеваниях позвоночника лучше всего проконсультироваться с врачом для составления индивидуальной программы занятий лечебной физической культурой. Чрезмерные нагрузки запрещены, при выполнении упражнений с мячами и гантелями, а также на тренажерах в конце занятий следует выполнять упражнения на растяжку и мышечную релаксацию.

При таких заболеваниях как артрит и остеохондроз лечебная физкультура является больше профилактическим, чем лечебным средством. Данные заболевания легче предупредить, чем лечить. Артрит – воспаление суставов, поэтому заниматься физическими упражнениями в острый период не представляется возможным из-за болевых ощущений и скованности суставов. Для профилактики ревматоидного артрита выполняют комплексы упражнений для каждого вида суставов: коленный, плечевой, локтевой, запястный и т.д. В комплекс могут входить вращения,

отведения, сгибания. Это способствует притоку крови к тканям суставов – костной, хрящевой, что ускоряет процессы обмена веществ и регенерации.

При профилактике остеохондроза гимнастические упражнения выполняются из положения лежа ежедневно в медленном темпе, старательно, следят за дыханием, не задерживают его. Строгая периодичность и старательность – залог качественной профилактики остеохондроза шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника.

Еще одним распространенным заболеванием двигательного аппарата является остеопороз, возникающее из-за слишком быстрого истончения костной ткани. В норме у человека костная ткань постоянно формируется и обновляется, достигая пиковой костной массы. Значение пиковой массы сохраняется несколько лет, а затем здоровый организм начинает ежегодно терять в среднем около 1% общей костной массы. С возрастом новая костная ткань образуется все медленнее, а старая теряется все быстрее. В результате этого кости теряют свою плотность, становятся хрупкими. Наилучшей профилактикой остеопороза является двигательная активность. При этом существует множество ее форм: зарядка, аэробика для мышц ног, силовые упражнения, плавание, упражнения на гибкость и растяжку. Профилактика остеопороза – 30 минут в день несколько раз в неделю, позволяет существенно снизить риск появления данного заболевания в возрасте после сорока лет.

Для разнообразия двигательной активности можно выбирать несколько форм лечебной физической культуры в неделю. Плавание хорошо подходит для укрепления грудных и спинных мышц, конечностей, растяжения позвоночника. Утренняя гигиеническая гимнастика должна выполняться ежедневно и стимулировать крово- и лимфообращение в организме, запускать обменные процессы в клетках костей, хрящей, мышц. Ходьба также является одной из самых простых и эффективных форм профилактической физической культуры. Можно совмещать ходьбу с бегом, сочетая тренировку двигательной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем. К тому же ходьба помогает избавиться от лишнего веса, который тоже влияет на состояние костей и хрящевой ткани. Особенно полезна ходьба для ног. Велоспорт также важен при реабилитации после травм суставов ног. Помимо этого, можно заниматься танцами, аэробикой, выполняя упражнения, которые не приносят дискомфорта и затруднений при выполнении. Резистентные упражнения подразумевают использованием специальных тренажеров и гантелей, имеющихся в гимнастических залах, направлены на укрепление костей, развитие мышечной силы и выносливости [2].

Несмотря на то, что лечебной физической культурой может заниматься практически каждый человек, существуют заболевания, при которых занятия не разрешены. К таким заболеваниям относят болезни сердечно-сосудистой системы (инфаркты, миокардит, сердечная

недостаточность, гиперемии, пороки сердца), почечная и печеночная недостаточность, анемия, заболевания двигательной системы в периоды обострения. Важно понимать, что даже занятия лечебной физической культурой лучше начинать только после консультации с врачом.

Способствовать эффекту от лечебной физкультуры будет отказ от вредных привычек, полноценность и сбалансированность питания, соблюдение режима дня.

Таким образом, нормализация двигательной активности заключается в том, чтобы выполнять физические упражнения регулярно и ответственно. Упражнения будут эффективны только в том случае, когда они выполняются с определенной периодичностью, но не менее 2-2,5 часов в неделю, и человек ставит перед собой конкретную цель занятий [3]. Заболеваниям опорно-двигательной системы подвержены все люди, поэтому важно как можно раньше начать профилактику и поддерживать мышечную и костную ткань организма в тонусе. При сидячей работе просто необходимо заниматься физическими упражнениями, ходьбой, танцами и т.д., вести активный и здоровый образ жизни. Важно учитывать, что неправильно организованные или проводимые без учета анатомо-физиологических особенностей занятия могут навредить двигательному аппарату и привести к патологическим явлениям. Нужно бережно и ответственно относиться к своему здоровью и использовать лечебную физическую культуру только во благо тела и духа, получать от занятий положительные эмоции и со временем чувствовать улучшения в организме.

Литература

4. Фролова Л.В., Куземко Ю.В., Преснов А.Н., Формирование приоритетной значимости студентов к здоровому образу жизни на занятиях по физической культуре /Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта». Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского, 2022. - С. 52-56

5. Наумова М.А, Николаев Д.В., Тарасов В.А., Значение самостоятельных занятий физической культурой и спортом в процессе формирования высокопрофессионального выпускника аграрного вуза/Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России». Саратов ООО «ЦеСАин»Б, 2016-419 с.

6. Правкина Я.Ю., Милехин А.В., Скосырева Е.Н., Взаимосвязь физического и эстетического воспитания в процессе занятий физической культурой /Научно-теоретический журнал ВЕСТНИК. Набережночелнинского государственного педагогического университета, декабрь 2021г.

7. Кузнецов Д.А., Пяткина Н.А., Особенности построения, выполнения и контроля спортивного движения (РИНЦ) Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Волгоград: Волгоградский ГАУ, 2019

8. Гусельникова Е.В. Контроль и коррекция индивидуального здоровья студентов (научная статья) Здоровье сберегающие технологии в физической культуре и спорте: Материалы Всероссийской заочной межвузовской научно-практической конференции 12 декабря 2011г. /ФГБОУ ВПО «Саратовской ГАУ». – Саратов 2011

© Сапаров Б.М., Черепанов А.Ю.

УДК 796.836

Сердюк Ольга Алексеевна,
*студент Кубанский государственный
 аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар*
Serdiuk77@yandex.ru

Матвеева Инга Сергеевна
*Кандидат педагогических наук,
 Кубанский государственный
 аграрный университет им. И.Т. Трубилина, Краснодар*
nastyg@bk.ru

ИННОВАЦИИ В КИБЕРСПОРТЕ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Аннотация. Предлагаемая статья содержит данные, посвященные современным инновационным подходам к организации физкультурно-оздоровительной работы по формированию здорового образа киберспортсменов. Её оздоровительной направленности. Стратегической целью должно стать создание среды, которая способствует физическому и нравственному оздоровлению киберспортсменов, поддержанию уровня имеющегося здоровья, его укреплению, формированию навыков здорового образа жизни, воспитанию культуры здоровья, нейтрализующей и снижающей стрессоустойчивость.

Ключевые слова: киберспорт, здоровый образ жизни, инновация.

Serdyuk Olga Alekseevna
student
Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar
Serdiuk77@yandex.ru
Kalashnik Elena Alexandrovna,
candidate of pedagogical sciences,
Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar
nastyg@bk.ru

INNOVATION IN CYBERSPORTS THAT WILL HELP LEAD A HEALTHY LIFESTYLE

Abstract. The proposed article contains data on modern innovative approaches to the organization of physical education and recovery work on the formation of a healthy image of cyberports. Her healthy orientation. The strategic goal should be the creation of an environment that contributes to the physical and moral recovery of cyber athletes, maintaining the level of existing

health, its strengthening, the formation of a healthy lifestyle skills, to educate the culture of health neutralizing and reduced stress resistance.

Keywords: celebrate, healthy lifestyle, innovation.

Киберспорт – командное или индивидуальное соревнование на основе видеоигр. В России признан официальным видом спорта. Все киберспортивные дисциплины делятся на несколько главных классов, которые различаются свойствами пространств, моделей, игровой задачей и развиваемыми игровыми навыками киберспортсменов [1].

Сегодня все больше игроков стремятся следить за питанием и поддерживать хорошую физическую форму. И дело тут не только в стремлении лучше выглядеть – состояние здоровья действительно может напрямую влиять на внутриигровые показатели.

На помощь киберспортсменам приходят инновации, которые помогут поддерживать свое здоровье или восстановить здоровый образ жизни, а также заниматься любимым делом. Вместо джойстика или контроллера игрок сам переносится в игру и управляет не компьютерным персонажем, а своим телом, став частью игрового мира. Это принципиальное отличие и от компьютерных игр, и от домашнего VR, где управление также осуществляется с помощью контроллеров.

Погружение увеличивается при помощи того, что мозг не может быстро привыкнуть к новой обстановке и воспринимает происходящее вокруг как часть реальности. Это особенно чувствуется в элементах игры, где нужно побороть какой-либо страх, например: высоты или темноты. Таким образом, игроки получают бурные эмоции, которые можно сравнивать с прыжком с парашютом или американскими горками. Для того чтобы получить настолько реалистичные эмоции, нужно самое современное VR-оборудование, а также большая площадь для свободного перемещения игроков. Данная инновация подходит не всем киберспортсменам [2].

Если речь идет о PVP (player versus player) играх, будьте готовы хорошенько попотеть. После 30-минутной игровой сессии игроки сжигают больше калорий, чем за стандартный поход в фитнес зал. Не самую последнюю роль играет возможность живого общения и взаимодействия друг с другом в процессе игры, чего также многим не хватает в компьютерных играх.

Теперь поговорим о тех, кто не имеет такой возможности, по какой-то причине, для них тоже есть хорошие варианты, как разнообразить свои сидячие игры за компьютером. Например, игровая приставка Microsoft Xbox + Kinect. Данная приставка, она подходит не только киберспортсменам, но и всем людям, так как проста в использовании и ее можно легко найти в магазинах цифровой техники.

Все знают или хоть раз слышали про приставку Xbox, это самая обычная приставка с джойстиками, но, если купить к ней Kinect. Kinect – бесконтактный сенсорный игровой контроллер, который создан для консоли Xbox 360, немного позже также был создан для Xbox One и персональных компьютеров под управлением ОС Windows. Он основан

на добавлении периферийного устройства к игровой приставке, это позволяет пользователю взаимодействовать с ней без помощи контактного игрового контроллера, а через устные команды, позы тела и показываемые объекты.

Также есть и другая приставка Sony PlayStation 4. Для PlayStation Move все началось с появления игровых контроллеров PlayStation Move. Камера на консоли схватывает движение контроллера в руке игрока, и персонаж в игре делает то же самое. На этом контроллере датчик схватывает свет диода на конце контроллера, разработчики также установили кнопки управления [3].

Кроме того, PlayStation еще и ведет статистику сожженных калорий и времени, проведенного в играх. Понятно, что играть данным контроллером не очень интересно, поэтому разработчики пошли дальше. Сейчас Sony предлагает полноценный комплекс виртуальной реальности: **PlayStation VR**. В него входят уже знакомые нам контроллеры Move, контроллер прицеливания и шлем виртуальной реальности с наушниками и камерой 5,7 дюймов перед глазами, дающей иллюзию полного погружения в игру.

Конечно, все это поможет киберспортсмену поддерживать здоровый образ жизни, но это все равно не заменит обычной прогулки на улице, также спортсмен не должен забывать про правильное питание и здоровый сон.

Таким образом, гигиена работы в киберспорте крайне важна – это и есть самый важный ключ к сохранению здоровья спортсменов. Если игрок состоит в команде, то с большой вероятностью за дисциплиной и тренировочным процессом будет следить тренер или его менеджер. Но если человек играет для себя или стремится войти в профессиональный спорт, то могут выделить три рекомендации, которые помогут быть в форме каждый день:

- не игнорировать занятия физкультурой или хотя бы прогулки (не менее 2 км в день);
- придерживаться здорового питания;
- наладить режим сна и придерживаться его.

Литература

1. Иванов Ю.Ю. Истоки киберспорта, возникновение киберспорта в России // Интернаука. 2021. № 8-1 (184). С. 60-62.
2. Малиновская И.В. Истоки возникновения киберспорта, генезис киберспорта в России // Транспорт. Экономика. Социальная сфера (Актуальные проблемы и их решения). сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 238-243.
3. Ivanov V.D. Cybersport: problems of legal regulation // Physical Culture.Sport. Tourism. Motor Recreation. 2020. Т. 5. № 3. С. 59-63.

© Сердюк О.А., Матвеева И.С.

УДК 378/172

Сидорова Надежда Алексеевна

Доцент

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,

Кемерово

sidna0701@bk.ru

Куркина Лариса Владимировна

Кандидат медицинских наук, доцент

kurkina71@mail.ru

Кузбасская государственная сельскохозяйственная академия,

Кемерово

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в рамках учебного процесса в цифровом образовании Вуза и культуре здоровья студентов.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, спорт, физическое воспитание, студент, цифровое образование, цифровая образовательная среда Вуза

Sidorova Nadezhda Alekseevna

Docent

Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo

sidna0701@bk.ru

Kurkina Larisa Vladimirovna

Candidate of Medical Sciences, Associate Professor

kurkina71@mail.ru

Kuzbass State Agricultural Academy, Kemerovo

MOTIVATION OF STUDENTS FOR PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract. The article discusses the features of formation of motivation for physical culture and sports within the framework of the educational process in the digital education of the university and the culture of students' health

Keywords: motivation, physical culture, sports, physical education, student, digital education, digital educational environment

Физическая активность является главным компонентом поддержания индекса здоровья населения. Важно сказать, что физическим нагрузкам подвержен с рождения человек, которые играют главенствующую роль в его деятельности и поведении в обществе. Следует сказать, что являясь обязательной учебной дисциплиной «Физическая культура» в цифровом

образовании РФ. «Физическая культура и спорт» закладывает основные принципы культуры здоровья и эффективности учебного процесса в цифровом пространстве Вуза.

Важно сказать, что повышения тренда мотивации студентов к занятиям физической культурой – одна из основных целей и задач физического воспитания в высшем учебном заведении.

Исследовав научные работы этого направления обнаружили, что с каждым годом имеется тренд к снижению показателей индекса здоровья и физической подготовленности.

Важно отметить, что в современном цифровом образовании студентов отсутствует мотивация к занятиям физической культуры и отмечает снижения показателя культуры здоровья.

Отсюда, главным из приоритетов в совершенствовании цифрового образования должно быть направлено на повышение показателя культуры здоровья студентов при обучении в цифровой образовательной среде Вуза.

Студенты должны понимать, что их физическое самосовершенствование создает всесторонний блок развития физического воспитания в современном цифровом образовании ВУЗа, который обеспечивает формирования высокой степени культуры здоровья.

Следует сказать, что подавляющее большинство людей осознают ценность индекса здоровья только тогда, когда возникает при потере здоровья. Основная причина, не понимание термина культуры здоровья и мотивации на ЗОЖ. В связи с этим на главный план при подготовке специалистов выходит формирование культуры здоровья.

Часть студентов относятся в большей степени пассивно к занятиям физической культурой, другие вовсе негативно. Эти результаты можно объяснить субъективными и объективными факторами, которые приведены на рисунке 1.

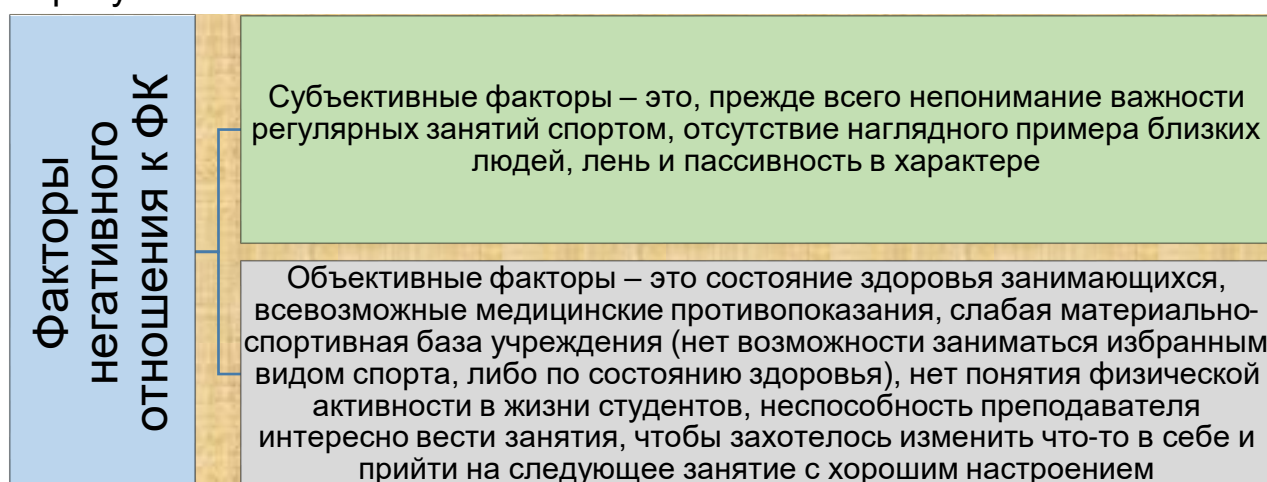


Рисунок 1 – Факторы негативного отношения к ФК

Отсюда можно сделать вывод: у студентов должны быть сформированы мотивы к занятиям физической культурой и спортом. Мотив - это некая движущая сила внутри человека, которая побуждает его

к действию (рис.2).

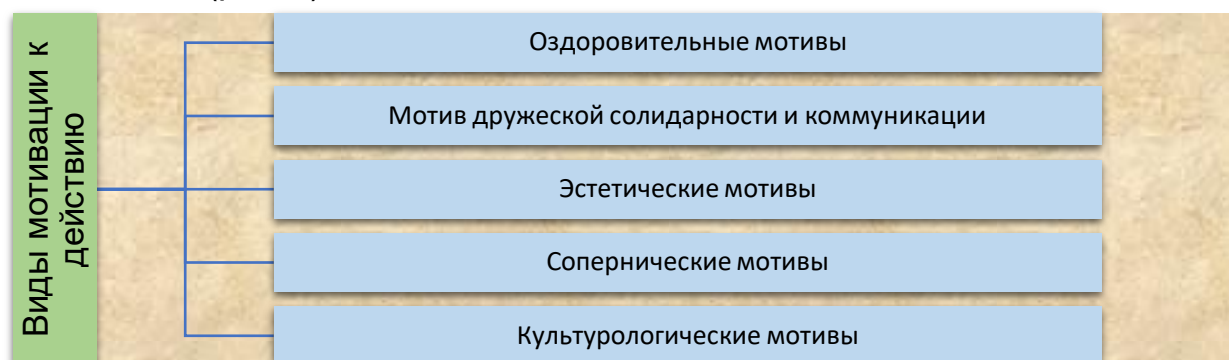


Рисунок 2 – Виды мотивации к действию

Чтобы адаптироваться на первом курсе обучения студенты сталкиваются с рядом проблем. Непонимание пользы занятий физической культурой, недостаток знаний в направлении средств и методов физического воспитания, а также деления по зонам мощности физических нагрузок и их воздействия на организм, это соответственно приводит к нерациональному выбору интенсивности самостоятельных занятий ими.

Важно сказать, что при этом наблюдается неправильная объективная оценка показателя уровня собственного физической подготовленности и индекса здоровья у студентов. А это в свою очередь создает тренд к понижению культуры здоровья у них.

Для выявления студентов ранее занимающихся или тех, кто хочет заниматься каким-либо видом деятельности в стенах академии, на первом занятии проводится анкетирование всех студентов 1 курса. Как правило, более 40,0% студентов отвечают, что занимались каким – либо видом спорта, или сдали нормативы ГТО.

Отрадно, что с каждым годом растет показатель количество студентов, умеющих плавать. Для показателя объективной оценки физического состояния студентов кафедра физической культуры и спорта Кузбасской ГСХА ежегодно в сентябре-октябре проводит тестирование нормативов ГТО. При этом убивая двух зайцев: проведение внутривузовского этапа АССК России и исследование показателей общей физической подготовки студентов 1 курса.

Для выявления степени соответствия физической подготовленности студентов 18-24 лет тестирование проводится по четырем обязательным видам испытаний (тестов) (подтягивание из виса на высокой перекладине, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, прыжок в длину с места (см) толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине) и одному испытанию по выбору (**бег на 100 м**, бег на 2000 м и 3000м, стрельба **из «электронного оружия»**) на усмотрение кафедры ФКиС и в зависимости от имеющейся спортивной инфраструктуры.

Целью тестирования физической подготовки студентов Кузбасской ГСХА была направлена наибольший охват студентов и оценки их показателя

общей физической подготовки.

Важно отметить, что только 20,0% работающего населения РФ замотивированы на занятия физической культуры и 80,0 % отсутствует культура здоровья, в частности занятием физической культуры.

При этом сказать следует, что в настоящее время к работникам предъявляются высокие требования в отношении их адаптационным системам к новым условиям работы в цифровом пространстве с применением инновационных технологий. Еще анализ статистики показал, что более 60,0% выпускников Вузов РФ их адаптационные системы не готовы эффективной работе в современном цифровом пространстве с применением инновационных технологий.

Студентам было предложено анкетирование по определению показателя удовлетворенности студентов занятиями физической подготовки. В нем приняло участие 113 человек инженерного факультета Кузбасской ГСХА.

По результатам опроса можно обозначить несколько видов мотивов студентов и задач занятий физической культурой и спортом (рис. 3)

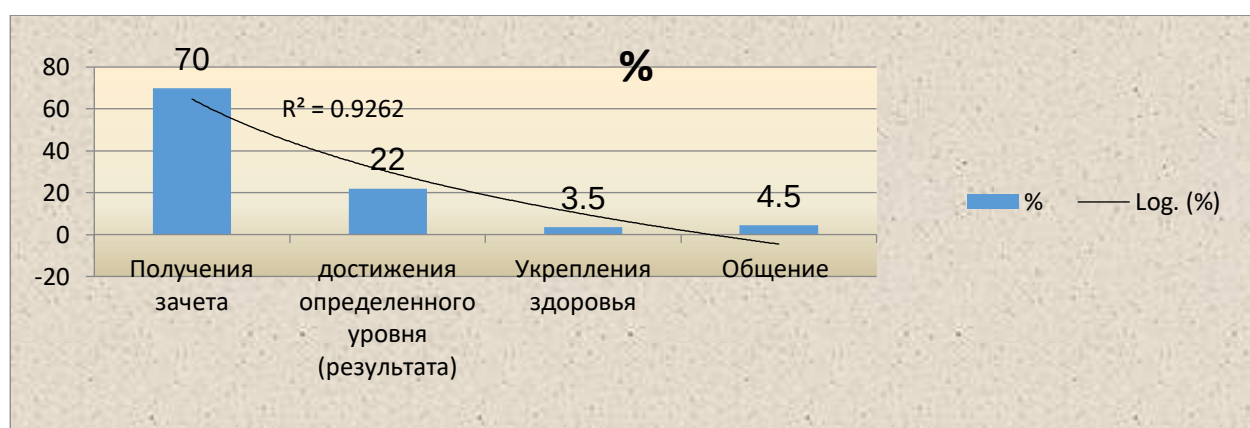


Рисунок 3 –Виды мотивации занятий физической культурой и спортом студентами

Как видно на рисунке 3 имеется тренд повышения уровня показателя мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентами Кузбасской ГСХА примерно в 0,9 раза.

На основании вышеизложенного можно подвести итог, что для повышения уровня показателя интереса у студентов необходимы:

- наличие различных студенческих спортивных секций;
- достаточная материально-техническая база (спортивные залы различной направленности, тренажерные залы, бассейны и т.д.);
- разнообразие учебно-тренировочных занятий с применением соревновательного метода обучения, различные турниров, брейн-рингов по видам спорта и т.д., давая студентам проявить себя не только в спортивной, но и творческой деятельности;
- реализация здоровьесберегающих технологий и здоровьесформирующих ресурсов в цифровой образовательной среде Вуза.

Литература

1. Шульгин А.И. Физическая культура. Элективные курсы по физической культуре [Текст]: учеб.-метод. пособие / А.И. Шульгин, Н.А. Сидорова. Кемерово, 2016. – 140 с. – Режим доступа: <http://kemerovo.rea.ru/vrr>
2. Ильинич, В.И. Физическая культура студента и жизнь [Текст]: учебник / В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2010. – 366 с.
3. Сидорова Н.А. Здоровьесберегающие технологии в системе физического воспитания в высших учебных заведениях. (Научная статья) Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: тезисы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 60-летию Победы, Кемерово. - Кемерово: «Кузбассвуиздат», 2005.
4. Куркина Л.В., Сидорова Н.А., Жуков Е.Н., Баканов М.В Особенности реализации ГТО в студенческой среде в период цифровизации в вузе (Научная статья). / Куркина Л.В., Сидорова Н.А., Жуков Е.Н., Баканов М.В. Всероссийская научно-практическая конференция – ИрГУ Иркутск, март 2021/ РИНЦ

©Сидорова Н.А., Куркина Л.В.

УДК 796-051:613.2

Симакова Инна Владимировна

*Директор научно-производственного центра технологий
здорового питания Саратовского государственного медицинского
университета имени В.И. Разумовского,
доктор технических наук, профессор
simakovaiv@yandex.ru*

Стрижевская Виктория Николаевна

*Старший научный сотрудник научно-производственного центра
технологий здорового питания
Саратовского государственного медицинского университета
имени В.И. Разумовского
кандидат технических наук, доцент
viktoriya_strizh@mail.ru*

Ларина Марина Владимировна

*Аспирант 4 года обучения
Саратовского государственного университета генетики,
биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова
pavlenkova.m@yandex.ru*

РАЗРАБОТКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПИТАНИЯ К РАЦИОНУ С АНТИОКСИДАНТНЫМ СОСТАВОМ

Аннотация. В соревновательный и подготовительный период спортсменам требуется дополнительная поддержка механизму активизации процесса восстановления. Эффективным решением может стать дополнительное питание с антиоксидантами в составе. Целью исследования являлась разработка легких снековых перекусов из овощей, фруктов и ягод, являющихся дополнением к сбалансированному рациону и восполняющие потребность в витаминах, пищевых волокнах, минорных компонентов пищи. В качестве объектов исследования были разработанные снеки из тыквы, моркови, черной смородины и апельсина, полученные способом ИК-обезвоживания. Органолептические показатели разработанных продуктов определяли по методике согласованного профилирования согласно требованиям ГОСТ ISO 13299-2015. Анализ восполнения потребности в необходимых веществах проводили расчетным методом. Анализ текстурных показателей выполнен на Текстурном анализаторе СТЗ (Brookfield, США). Разработанные рецептурные композиции позволяют восполнить потребность в пищевых волокнах на 19 – 21 %, витаминов до 50 %, минорных компонентов пищи на 45 – 100%. Продукт обладает хрустящей структурой, что соответствует современным потребительским предпочтениям. Наиболее высокой пищевой ценностью и потребительскими показателями качества обладает образец ТМАС (2), он

может быть рекомендован для применения в качестве перекуса спортсменам разных видов спорта. Исследование проводилось в институте биохимии и физиологии растений и микроорганизмов РАН, а также на кафедре «Технологии продуктов питания» Саратовского государственного университета генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И Вавилова.

Ключевые слова: эссенциальные пищевые вещества, минорные компоненты пищи, восполнение потребности, витаминный статус, растительное сырье.

Simakova Inna Vladimirovna

Director of the Scientific and Production Center of Healthy Nutrition Technologies of the Saratov State Medical University named after V.I.

Razumovsky,

Doctor of Technical Sciences, Professor

simakovaiv@yandex.ru

Strizhevskaya Victoria Nikolaevna

Senior Researcher at the Research and Production Center of Healthy

Nutrition Technologies

Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky

Candidate of Technical Sciences, Associate Professor

viktoriya_strizh@mail.ru

Larina Marina Vladimirovna

Postgraduate student 4 years of study

Saratov State University of Genetics,

biotechnology and engineering named after N.I. Vavilov

pavlenkova.m@yandex.ru

DEVELOPMENT OF ADDITIONAL NUTRITION TO THE DIET WITH AN ANTIOXIDANT COMPOSITION

Abstract. During the competitive and preparatory period, athletes need additional support for the mechanism of activating the recovery process. An effective solution can be an additional diet with antioxidants in the composition. The aim of the study was to develop light snack snacks from vegetables, fruits and berries, which are an addition to a balanced diet and fill the need for vitamins, dietary fibers, minor components of food. The objects of the study were the developed snacks from pumpkin, carrot, black currant and orange, obtained by the method of IR dehydration. The organoleptic parameters of the developed products were determined by the method of coordinated profiling according to the requirements of GOST ISO 13299-2015. The analysis of filling the need for the necessary substances was carried out by the calculation method. The analysis of textural indicators was performed on the STZ Texture Analyzer (Brookfield, USA). The developed prescription compositions will

make it possible to fill the need for dietary fibers by 19 – 21%, vitamins up to 50%, minor components of food by 45 – 100%. The product has a crispy structure, which corresponds to modern consumer preferences. The TMAS sample (2) has the highest nutritional value and consumer quality indicators, it can be recommended for use as a snack for athletes of different sports. The study was conducted at the Institute of Biochemistry and Physiology of Plants and Microorganisms of the Russian Academy of Sciences, as well as at the Department of Food Technology of the Saratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering named after N.I. Vavilov.

Keywords: essential food substances, minor components of food, filling needs, vitamin status, vegetable raw materials.

Оценка состояния питания населения продолжает показывать не только сохранение традиционных нарушений в питании, но и их усугубление [1, 2]. Явление скрытого голода, вызванного недостаточностью необходимых пищевых веществ, при достаточной энергетической ценности рациона, свойственно и спортсменам в том числе [2–6]. Алиментарные заболевания могут появляться и провоцироваться высокими нагрузками (как мышечными, так и психоэмоциональными) при недостаточности веществ сглаживающих оксидативный стресс.

Следует отметить, что в спорте высоких достижений для повышения выносливости, сокращения времени восстановления, снижения риска травм спортсмены употребляют пищевые добавки, и зачастую спортсмены отдают предпочтение запрещенным пищевым добавкам (анаболики, стероиды, гормоны роста, диуретики и т.д.), но важно учитывать, что питание должно быть сбалансированным, необходимо повысить потребление веществ, препятствующих оксидативному стрессу, таких как флавоноиды, фитостеролы и другие компоненты в питании [7-9].

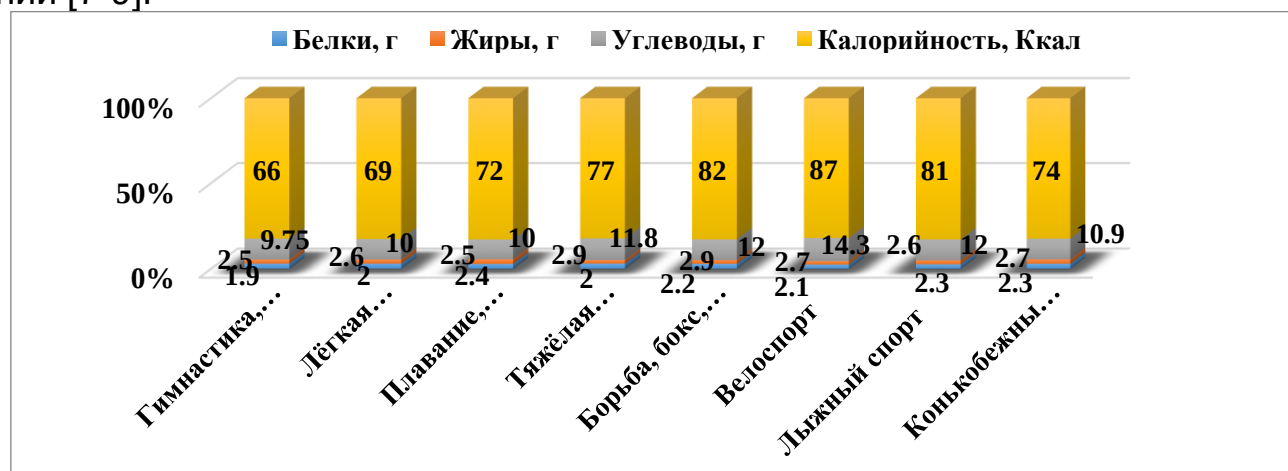


Рисунок 1 - Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах для различных видов спорта на 1 кг массы тела

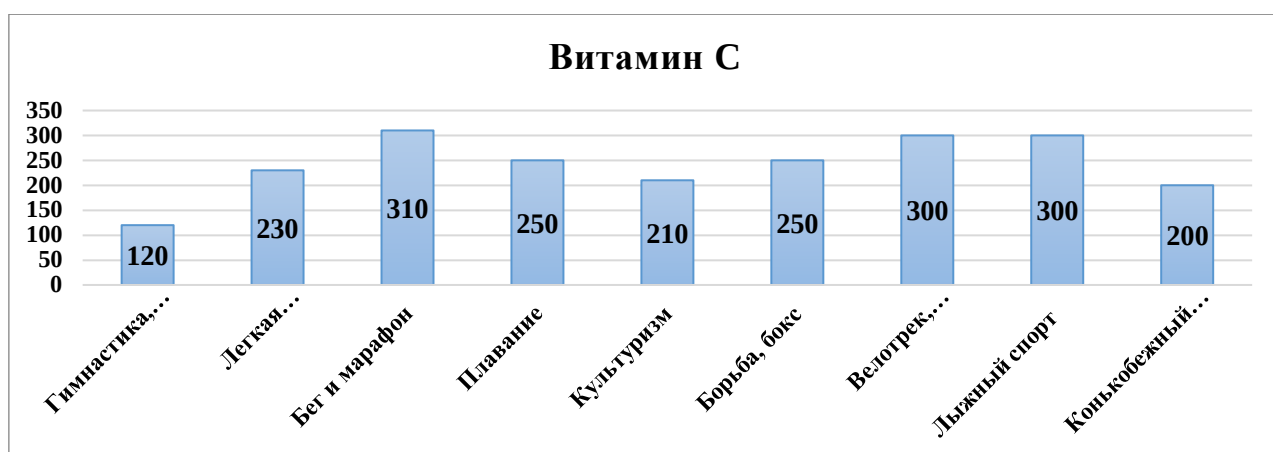


Рисунок 2 - Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витамине С (в мг).

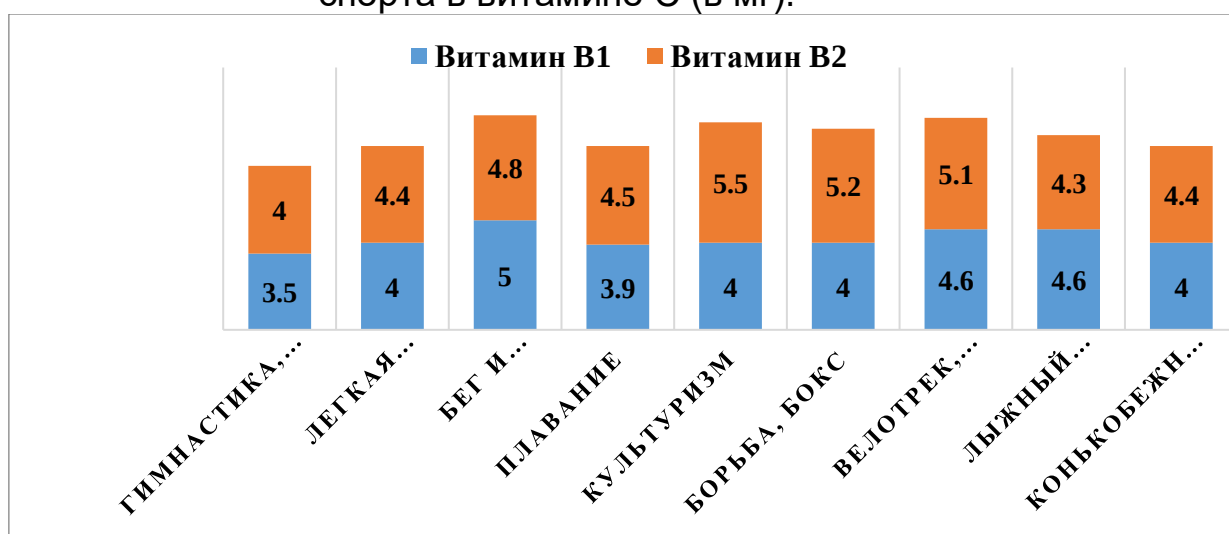


Рисунок 3 - Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах В₁ и В₂ (в мг).

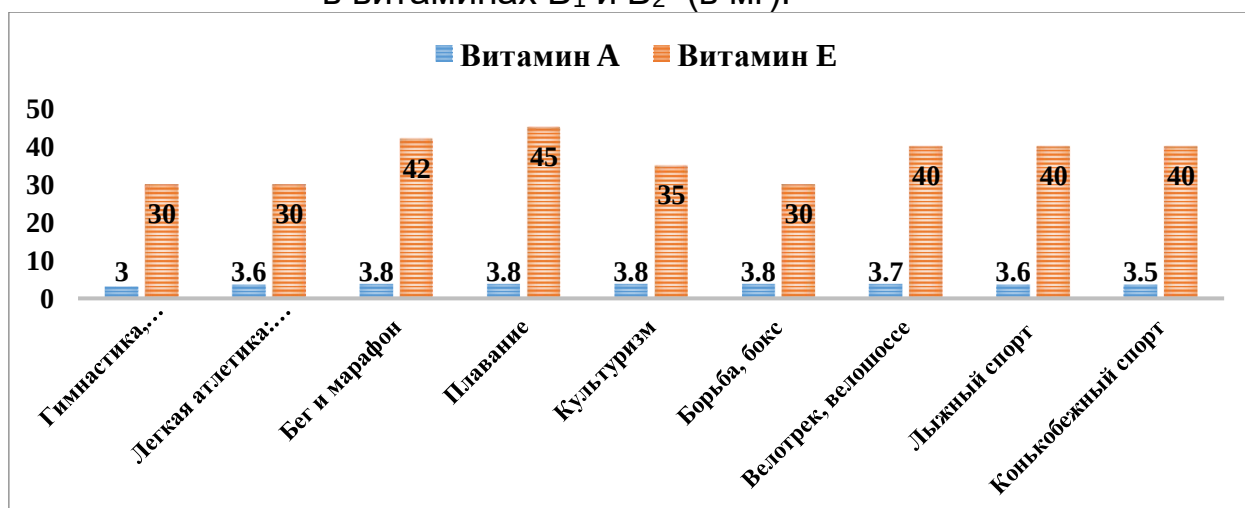


Рисунок 4 - Суточная потребность спортсменов различных видов спорта в витаминах А и Е (в мг).

На рисунках 1-4, показаны основные показатели потребности в веществах для различных видов спорта. Очевидно, что эти нормы превышают в 2 раза и даже выше потребности человека, который не занимается спортом.

Необходимость применения в рационе спортсменов, дополнительного питания содержащего в своем составе природные антиоксиданты высока [10,11].

Целью исследования являлась разработка легких снековых перекусов из овощей, фруктов и ягод, являющихся дополнением к сбалансированному рациону и восполняющие потребность в витаминах, пищевых волокнах, минорных компонентов пищи.

Материалы и методы

В качестве объектов исследования были разработанные снеки из тыквы, моркови, черной смородины и апельсина, полученные способом ИК-обезвоживания. Органолептические показатели разработанных продуктов определяли по методике согласованного профилирования согласно требованиям ГОСТ ISO 13299-2015.

Анализ восполнения потребности в необходимых веществах проводили расчетным методом, руководствовались «Нормами физиологической потребности в энергии, пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» (МР 2.3.1.0253-21) [12].

Анализ текстурных показателей выполнен на Текстурном анализаторе СТЗ (Brookfield, США). Использовалась проба ТА 5 (цилиндр Д. 12,7 мм). Граница относительной погрешности метода испытания, $\Delta \pm 10\%$.

Результаты и обсуждение

Сырье, предназначенное для производства снеков быстрого питания выбиралось с учетом алиментарной совместимости и физиологической потребности в эссенциальных веществах. Ключевым фактором для выбора сырья являлась его стоимость и логистическая доступность и выделены наиболее предпочтительные и главные биоактивно-функциональные компоненты в растительном сырье. В тыкве и моркови выбраны наиболее значимые нутриенты: клетчатка и пектин, которые считаются балластным веществом, пребиотиками и стабилизируют обмен веществ. Бета – каротин, который является регулятором синтеза белка, окислительно-восстановительных процессов в организме и уровня сахара в крови. Но в моркови выделен индивидуально флавоноид (даукостерин), который уменьшает хрупкость и проницаемость капиллярных кровеносных сосудов. В апельсине выделены такие вещества: витамин С – антиоксидант, тритерпеноиды (β -ситостерол), который приостанавливает деление клеток злокачественных опухолей. Витамин Р - купирует свободные радикалы, тяжёлые токсины, возможные летучие соединения. Флавоноид, (нарингенин-7-О-глюкозид)

проявляет противовоспалительную, антиаллергическую, антитромботическую, антивирусную и антиканцерогенную активность. В смородине значимыми веществами являются витамин С – антиоксидант, витамин Р – активатор окислительных процессов в тканях организма. Антоциан (Дильфинидин-3-глюкозид) – проявляет антиоксидантное, антибактериальное, антиканцерогенное свойство.

Восполнение потребности в пищевых веществах от порции в 40 г снека, представлена в таблице 1.

Таблица 1 – Восполнение потребности в пищевых веществах по трем рецептурным композициям снековых перекусов

Биоактивные соединения	ТМА	% от суточ. потр	ТМАС	% от суточ. потр	(МАС)ТМАС	% от сут.потр
Углеводы, г	67	16	75	18	72,6	36
Калорийность, ккал	57	3,3	80	5	65,9	4
Пищевые волокна, г	2,928	20	5,1	25	3,8	19
Пектин, г	1,368	68,4	1,5	75	1,3	67,2
б-каротин, мг	0,568	11,36	1	20	0,5	10,3
К, мг	184,56	7,2	428	17,12	195	8
Си, мкг	2,88	100	8	100	3,8	100
Кальций, мг	55,2	5,52	57	6,8	53,6	5,36
Фосфор, мг	290,4	41,4	351	43	260,4	32,55
Витамин В1, мг	0,456	30,4	0,6	40	0,59	39
Витамин В2, мг	0,21	11,9	0,3	16,6	0,21	12,1
Витамин С, мг	18,8	20,8	107	100	19,2	21,3
Флавоноиды, мг	125	38	147	98	123,68	37
Фенольные кислоты, мг	61,9	15,4	103	41,2	69,6	27,8

Исходя из анализа таблицы 1, видно, что снеки плодово-овощные богаты углеводами, из которых преобладает глюкоза в снеке (ТМАС) и он считается наиболее калорийным. Также в снеке (ТМАС) преобладает количество б-каротина и пищевых волокон. Среди минеральных веществ преобладает содержание калия, фосфора во ТМАС. Судя по витаминной ценности в снеке наиболее преобладает витамин С в (ТМАС), так как в составе рецептуры- апельсин и смородина. В снеке (ТМАС) преобладают флавоноиды, и фенольные кислоты.

Обобщенная технологическая схема

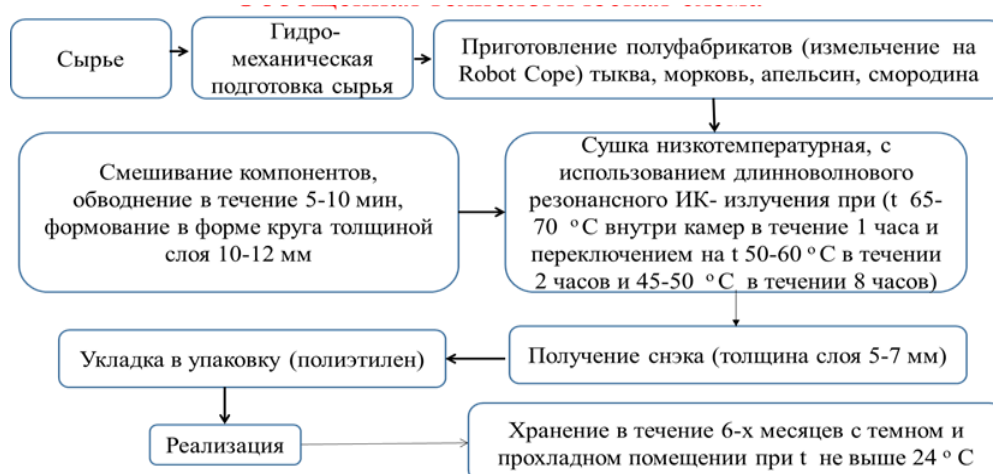


Рисунок 5 - Технологическая схема приготовления легких перекусов

Оценка потребительских свойств показала, что продукт сухой, обладает

пористой структурой, показатели твердости, хрупкости и кол-ва разломов характерны как для базовых показателей качества.

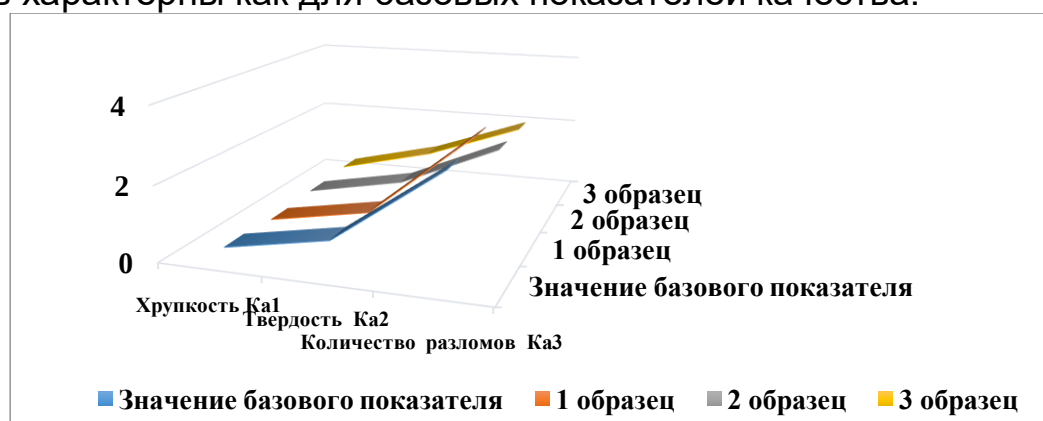


Рисунок 6 – Структурные показатели качества снеков № 1-3

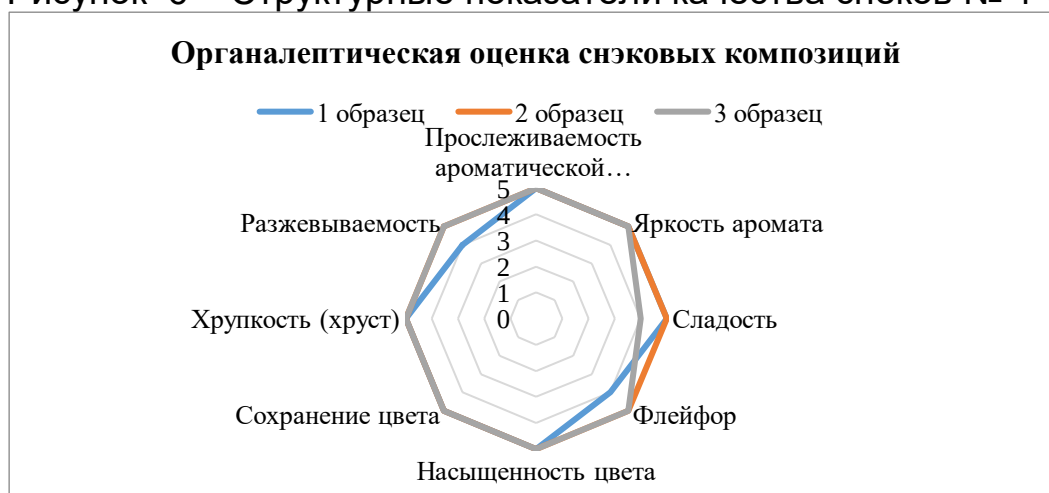


Рисунок 7 - Экспертная оценка качества 3-х вариантов снеков

На рисунке 7, представлены средние показатели бальной оценки снеков № 1-3, откуда видно, что по всем показателям лучшим выступает образец 2, остальные снеки уступают, у 1 образца разжевываемость и

флейвор оценены в 3,5 балла, а вот у 3 образца сладость оценена также на 3,5 балла, остальные показатели оценены в 5 баллов.

Следует отметить, что на сохранность органолептического профиля повлияли: способ измельчения сырья, сочетание сырьевых компонентов и сочетание пищевых веществ, выделяемых при измельчении и диффундирующих при формировании полуфабриката снековой массы.

Разработанные рецептурные композиции позволят восполнить потребность в пищевых волокнах на 19 – 21 %, витаминов до 50 %, минорных компонентов пищи на 45 – 100%. Продукт обладает хрустящей структурой, что соответствует современным потребительским предпочтениям.

Наиболее высокой пищевой ценностью и потребительскими показателями качества обладает образец ТМАС (2), он может быть рекомендован для применения в качестве перекуса спортсменам разных видов спорта.

Литература

1. Австриевских, А.Н. Продукты здорового питания: новые технологии, обеспечение качества, эффективность применения: Монография / А.Н. Австриевских, А.А. Вековцев, В.М. Позняковский. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2005. – 416 с.

2. Позняковский, В.М. Пищевые и биологически активные добавки: характеристика, применение, контроль: монография / В.М. Позняковский, Ю.Г. Гурьянов, В.В. Бебенин. – 3-изд., испр. и доп. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2011. – 275 с.

3. Меерсон, Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам: монография / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшенникова. – М.: Медицина, 1988. – 256 с.

4. Международная научная конференция по вопросам состояния и перспективам развития медицины в спорте высших достижений «СпортМед-2007»: практические рекомендации. – М.: Экспоцентр: Конгресс-Центр 2007. – 44 с.

5. Михайлов, С.С. Спортивная биохимия: учебник для вузов и колледжей физической культуры / С.С. Михайлов. – 5-е изд. доп. – М.: Советский спорт, 2009. – 348 с.

6. Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. – Кемерово: Кузбассвуиздат, 2008. – 261 с.

7. Тутельян В. А., Суханов Б. П. Современные подходы к обеспечению качества и безопасности биологически активных добавок к пище [Электронный ресурс]. URL: <http://www.alppp.ru/law/informacija-i-informatizacija/43/statja--sovremennye-podhody-kobespecheniyu-kachestva-i-bezopasnosti-biologicheski-aktivny.html> (дата обращения: 3.04.2019).

8. Биологически активные добавки в структуре питания спортсменов [Электронный ресурс]. URL: <http://naukarus.com/biologicheski-aktivnye-dobavki-vstrukture-pitaniya-sportsmena> (дата обращения: 3.04.2019).

9. Holland-Hall, C. Performance-Enhancing Substances: Is Your Adolescent Patient Using? / C. Holland-Hall //Pediatric Clinics of North America. – 2007. – № 54 (4).–Р. 651-662.

10. Спиричев, В.Б. Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста, занимающихся

плаванием, и ее коррекция / В.Б. Спиричев, О.А. Вржесинская, В.М. Коденцова, Н.А. Бекетова, О.В.

11. Пугаев, А.В. Оценка состояния питания и определение потребности в нутритивной поддержке / А.В. Пугаев, Е.Е. Ачкасов. - М.: ПРОФИЛЬ, 2007. - 96 с

12. Нормы физиологических потребностей энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. Методические рекомендации: - М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 2021. – 72 с.

© Симакова И.В., Стрижевская В.Н., Ларина М.В.

УДК 612.176.4:796+612.227:796

Сиразетдинов Айдар Фарахутдинович

*Старший преподаватель
Поволжский государственный университет физической
культуры, спорта и туризма, Казань
bulat23.91@mail.ru*

Елистратов Дмитрий Евгеньевич

*Кандидат биологических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
Dima-e-87@mail.ru*

Кочнев Андрей Юрьевич

*Аспирант Института механизации и технического сервиса
Казанский государственный аграрный университет, Казань
kaf.fv.kgau@mail.ru*

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Аннотация. Очень важной проблемой в настоящее время является именно обеспечение сохранения здоровья студентов. Существует множество вариантов решения этой насущной проблемы, но одним из основных можно выделить развитие потребности в правильном и здоровом образе жизни у учащихся. Занятия физической культурой помогает развивать человеку силу воли, умение работать в команде, повышать свои физические навыки.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент.

Sirazetdinov Aidar Farahutdinovich

*Senior Lecturer
Volga State University of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan
bulat23.91@mail.ru*

Elistratov Dmitry Evgenievich

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
Dima-e-87@mail.ru*

Kochnev Andrey Yurievich

*Postgraduate student of the Institute of Mechanization and Technical
Service
Kazan State Agrarian University, Kazan
kaf.fv.kgau@mail.ru*

THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. A very important problem at present is to ensure the preservation of the health of students. There are many options for solving this pressing problem, but one of the main ones is the development of the need for a proper and healthy lifestyle among students. Physical education helps a person develop willpower, the ability to work in a team, and improve their physical skills.

Keywords: physical culture, sport, student.

Всем известно, что учёба в университете является тяжёлым как умственным, так и моральным трудом. Студенту всегда необходимо держаться, так сказать, на плаву, уметь концентрироваться на важных вещах и иметь силы, которые необходимы для успешного обучения.

Стоит отметить, что абсолютно не все студенты занимаются физической культурой и спортом, так как не всем хватает на это времени и сил. Одним из основных факторов, поддерживающих их активность и работоспособность являются плановые занятия по физической культуре и спорту в университете [1]. Уже очень давно доказано учёными, что занятие спортом благоприятно влияет на состояние организма [2,3]. В последние года наблюдается мода на занятие спортом, что нельзя не заметить. Всё больше и больше людей принимают участие в спортивных мероприятиях, кружках, соревнованиях, что не может не радовать.

Стоит также отметить, что особенно среди всех выделяется молодёжь, так как эта самая активная группа по возрасту. Ввиду этого, руководство с каждым годом уделяет всё больше внимание именно занятию спортом. Например, с 2010 года увеличили часы физического воспитания во всех учебных заведениях нашей страны.

Ни для кого не является секретом, что современное поколение, а именно, учащиеся, проводят большую часть своего времени в сидячем положении, а это соответственно, негативно влияет на состояние организма. А именно, в процессе обучения очень сильно страдает осанка. Это происходит из-за стремительного развития технологий, ведь у нас есть все её прелести, такие как: ноутбуки, компьютеры, телефоны и большое разнообразие других гаджетов, облегчающих нашу жизнь. Но минусом также можно отметить и влияние технологий на наше младшее поколение. Почти все дети и подростки зависимы от телефонов, вследствие чего они очень ленивы и малоподвижны. И со временем, большинство из них сталкиваются с большим количеством проблем со здоровьем. Однако занятие спортом помогает всё компенсировать и держать в балансе. И как мы уже сказали, современной молодёжи нужно формировать потребность к активному образу жизни, здоровому питанию, и конечно, уделять время спорту.

В наши дни, при поступлении в университет у студентов есть возможность выбрать именно то направление спорта, которое им

интересно. Допустим, кому-то нравится плавание или баскетбол, а кому-то по душе стрельба и занятие фитнесом. Соответственно, это увеличивает интерес и вовлеченность молодёжи в спорте. Стоит отметить, что занятие физической культурой в вузе не требует специальной профессиональной подготовки и поэтому это более доступная активная деятельность, нежели занятия в дополнительных кружках по профессиональному спорту.

Из-за возможности выбора вида спорта при обучении наблюдается очень много случаев, когда студенты шли потом заниматься самостоятельно на платные кружки, но здесь уже большую роль, конечно, играет материальная часть. Не каждый студент может позволить себе оплачивать платные спортивные секции. У большинства таких секций главная цель стоит получение прибыли, и к сожалению, цена не меняется в зависимости от твоего статуса, студент ты или взрослый. Однако во многих государственных учреждениях есть скидки студентам или даже льготы, что не может не радовать. Отмечены также случаи, когда студенты настолько увлекались тем или иным видом спорта в университете, что потом шли профессионально заниматься и даже участвовали в соревнованиях.

Всем известный факт, что главные составляющие здорового образа жизни это: здоровый сон, правильный распорядок дня, полезное и сбалансированное питание и наличие физической активности в жизни человека [1].

Учёные доказали, что у людей, занимающиеся спортом, вероятность заболевания ниже примерно в 2 раза. Так, по официальным источникам, у активного человека вероятность появления болезней сердца в 2,2 раза меньше; в 2 раза меньше вероятности появления артрита и в 1,8 раз меньше возникновения остеохондроза, чем у человека, не занимающегося активной спортивной деятельностью.

Исходя из вышесказанного, можно сделать выводы о том, что занятие физической культурой и спортом в наше время необходимо каждому человеку, независимо от его возраста, статуса или профессии. Ведь спорт оказывает огромное положительное влияние на состояние здоровья как морального, так и физического. Любой человек просто обязан держать своё тело в тонусе и относиться с заботой к своему здоровью. Ведь состояние нашего здоровья зависит только от нас, а занятие спортом является лучшим помощником в этом деле.

Литература

1. Ванюшин Ю.С. Физическая культура / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов // Казань: Изд-во КГАУ, 2016. – 136 с.
2. Елистратов Д.Е. Роль физической культуры и спорта в формировании будущего специалиста агропромышленного комплекса / Д.Е. Елистратов, Д.Р. Галимов, С.Н. Ильин // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики:

сб. ст. по материалам национальной науч. – практ. конф. /КубГАУ, 2020. С. 72-78.

3. Ванюшин Ю.С. Роль здоровьесберегающих технологий для кадрового обеспечения АПК / Ю.С. Ванюшин, Р.Р. Хайруллин, Д.Е. Елистратов, Н.А. Федоров // Проблемы и перспективы развития физической культуры, спорта и здоровья в образовательном пространстве современной России. Материалы Национальной научно-практической конференции, 17-18 сентября 2019 г. – г.Волгоград: ФГБОУ ВО Волгоградский ГАУ, 2019. – С. 239-244.

©Сиразетдинов А.Ф., Елистратов Д.Е., Кочнев А.Ю.

УДК 378.14

Скриплева Елена Викторовна*Кандидат педагогических наук, доцент**Курская государственная сельскохозяйственная академия**имени И.И. Иванова, г. Курск**skriplevae@mail.ru***Непочатых Антон Вадимович***Курская государственная сельскохозяйственная академия**имени И.И. Иванова, г. Курск***Скриплев Артем Викторович***Курский государственный университет, г. Курск*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕСС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Аннотация. В статье рассматривается использование кроссфит технологий для занятий физической культурой в высших учебных заведениях с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Фитнесс-технологии здоровьесбережения, позволяют эффективно повышать уровень физического воспитания молодежи, укреплять тело и дух, что является неотъемлемой частью здорового образа жизни.

Ключевые слова. Физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни, кроссфит, сохранение и укрепление здоровья.

Skripleva Elena Viktorovna*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor**Kursk State Agricultural Academy**named after I.I. Ivanov, Kursk**skriplevae@mail.ru***Nepochatykh Anton Vadimovich***Kursk State Agricultural Academy**named after I.I. Ivanov, Kursk***Skriplev Artem Viktorovich***Kursk State University, Kursk*

USING FITNESS TECHNOLOGIES IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS CLASSES

Annotation. The article discusses the use of crossfit technologies for physical education in higher educational institutions in order to preserve and strengthen the health of students. Fitness-health-saving technologies allow you to effectively increase the level of physical education of young people, strengthen the body and spirit, which is an integral part of a healthy lifestyle.

Keywords: *Physical culture, sports, health, healthy lifestyle, crossfit, preservation and strengthening of health.*

Одной из важнейших задач физического воспитания в высшем учебном заведении – обеспечение должного уровня психофизического здоровья и развитие мотивационной потребности в здоровом стиле жизнедеятельности [1].

Это чрезвычайно важно, в условиях, когда усиливается влияние негативных тенденций:

- значительное снижение уровня физического развития и физической подготовленности, здоровья и как следствие возрастание темпов смертности;
- ухудшение моральных, нравственных убеждений обучающихся;
- существенное снижение двигательной активности молодежи;
- низкий уровень знаний в сфере физической культуры и спорта;
- пассивное отношение обучающихся к двигательной активности и занятиям спортом [2].

В совокупности с вышесказанным, стоит отметить тенденцию к снижению уровня развития физических качеств среди студентов высших учебных заведений [3].

От первого к третьему курсу происходит снижение по следующим показателям: порядка 46% студентов имеет хронические заболевания, 52% страдают от нарушений зрения, 36% имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, 28% - заболевания желудочно-кишечного тракта, 23% имеют лишний вес. Контрольные нормативы не могут сдать до 46% обучающихся. Все это указывает на необходимость преобразования, адаптации спортивных и здоровьесберегающих программ в физическом воспитании молодежи [4].

Важным направлением в деятельности преподавателей кафедр физической культуры и спортивных дисциплин является создание условий для самосовершенствования личности обучающихся на основе воспитания мотивации и интереса к собственному здоровью и развитию физических качеств [5].

Несмотря на это многие авторы отмечают, что у обучающихся выявлена потребность в использовании на занятиях фитнес-технологий, которые сформированы в определенной последовательности действий и направлены на повышение эффективности занятий по физической культуре [6]. Данные технологии направлены на эффективность оздоровительного процесса и удовлетворение потребности обучающихся в необходимой двигательной активности. Использование на учебных занятиях и в самостоятельной работе фитнес-технологий позволяет повысить мотивацию обучающихся к двигательной деятельности, а также дает возможность повысить показатели физического развития и физической подготовленности [7].

В последнее время все острее встает вопрос по возможностям дистанционного обучения, что вызывает некоторые затруднения в освоении дисциплин по физической культуре и спорту [8]. По нашему мнению, использование фитнес-технологий в самостоятельной работе позволят более результативному решению этих задач.

Методы. В ходе проведенного исследования использовались методы анализа, синтеза, обобщения научных, теоретических, практических и прикладных данных, педагогическое наблюдение за деятельностью преподавателей высшего учебного заведения.

В своем исследовании мы уделили внимание кроссфит-технологии. Кроссфит как инновационная система физического воспитания является довольно эффективной технологией проведения занятий физической культурой и спортом.

Кроссфит – это система силовых тренировок, объединяющая в себе гимнастические и силовые упражнения, а также кардио-нагрузки. Он является наилучшим вариантом тренировок для обучающихся, так как включает в себя упражнения, направленные на различные группы мышц, а также способствует формированию выносливости и гибкости. Кроссфит имеет достаточное количество достоинств. Следует рассмотреть их подробнее:



Рис.1 Преимущества кроссфита

Использование на занятиях в высших учебных заведениях технологий по кроссфиту обеспечивают высокий уровень как работоспособности, так и двигательной активности. Использование на учебных занятиях кроссфит-комплексов способствует повышению развития двигательных умений и физических качеств обучающихся [9].

Такие программы тренировок могут содержать различные упражнения для обучающихся с различным уровнем физической подготовки. Их главной целью является не только развить физические качества, но и улучшить работоспособность дыхательной, сердечно-сосудистой системы, повысить адаптацию организма к смене нагрузок.

Применение технологий кроссфита на занятиях в высшем учебном заведении способствует общему развитию организма благодаря высокой интенсивности тренировки. Наши тренировочные комплексы предусматривали использование упражнений силового, скоростно-силового воздействия. Интенсивность нагрузки доводилась до 80% от МПК. Предлагаемая работа занимала от 15 с до 3 мин и чередовалась с промежутками отдыха такой же продолжительности, как и основная работа. По итогам экспериментальной работы были зарегистрированы значительные изменения (при статистически достоверном ($p < 0,05$)) в работе мышц брюшного пресса в 4,8 раза, подвижности позвоночника в 4,4 раза, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в 3,3 раза.

Не следует забывать, что использование таких тренировок повышает и моральный дух, так как обучающийся преодолевает усталость и мотивирует себя не сдаваться. Следует отметить, что групповые занятия эффективно мотивируют обучающихся за счет моральной поддержки и соревновательных мотивов [10].

Таким образом, использование на занятиях физической культурой и спортом различных видов фитнес-технологий способствуют повышению эффективности физического воспитания в высших учебных заведениях, а также оказывают существенное влияние на формирование способности противостоять повышенным нагрузкам, возникающим во время обучения в вузе: бытовым, социальным, гигиеническим. У занимающихся систематически физической культурой и спортом вырабатывается стереотип к соблюдению режима дня, повышается уверенность в собственных силах, отмечается высокий жизненный тонус.

Литература

1. Грибан Г. Анализ состояния здоровья студентов высших учебных заведений / Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивный вестник Приднепровья: Научнотеоретический журнал. - 2020. - №7. - С. 130-132.
2. Соломахина Т.Р., Скобликова Т.В., Конотопченко О.А. Повышение физической активности населения: влияние финансового фактора / Вестник Алтайской академии экономики и права. 2022. №5-2. С. 261-266
3. Спортивное совершенствование по избранному виду спорта. Скриплева Е.В., Боев Н.В., Борсук Т.В., Конотопченко О.А., Леванов Г.В.,

Мартынов М.П., Непочатых А.В., Николаева Ю.А., Скобликова Т.В. Учебное пособие. Курск, 2022.

4. Скриплев А.В. Оздоровительная деятельность в вузе по укреплению и сохранению здоровья студенческой молодежи. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях – IV Международная научно-практическая конференция – 2019. С. 113-115.

5. Скриплева Е.В., Андреева В.Ю. Траектории социализации современного студенчества в процессе физического воспитания // Инновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 4 (30). С. 11-16.

6. Скриплев А.В. Фитнес как средство физического развития студенток вуза. Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях – IV Международная научно-практическая конференция – 2019. С. 76-79.

7. Мартынов М.П., Конотопченко О.А. Развитие физических способностей студентов // в сборнике: Интеграция науки и сельскохозяйственного производства: материалы Международной научно-практической конференции. 2017. С. 430-432.

8. Николаева Ю.А., Борсук Т.В., Боев Н.В. Особенности дистанционного обучения по элективным дисциплинам по физической культуре и спорту в Курской ГСХА (На примере агротехнологического факультета) / Физическая культура, спорт и здоровье. 2020. №35. С.255-259.

9. Новикова И.В. Кроссфит – система общей физической подготовки студентов / News of Science and Education. 2017. Т. 4. № 6. С. 89-92.

10. Кроссфит: плюсы и минусы тренировок [Электронный ресурс] URL: <https://www.pravda.ru/sport/1413307-crossfit> (дата обращения 28.05.2021)

© Скриплева Е.В., Непочатых А.В., Скриплев А.В.

УДК 796.

Смелкова Елена Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент

Казанская государственная академия ветеринарной медицины

имени Н.Э. Баумана, Россия, Казань

fitnez@mail.ru

Гайнутдинов Абдулла Абдрахманович

старший преподаватель

Казанская государственная академия ветеринарной медицины

имени Н.Э. Баумана, Россия, Казань

НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЗНАНИЙ О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕВУШЕК СТУДЕНТОК

Аннотация. В статье рассматривается необходимость знаний о здоровом образе жизни для девушек, с учетом гендерных отличий. Эти знания имеют некоторые особенности, так как девушки будущие матери. Они должны знать особенности занятий физической культурой во время беременности и после родов. В статье рассматриваются вопросы негативного влияния табака и алкоголя на организм девушек. Так же важным являются особенности питания и занятий различными направлениями фитнеса.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студентки, девушки, питание, беременность, курение, фитнес.

Smelkova Elena Vladimirovna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor,

Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E.

Bauman, Kazan,

fitnez@mail.ru,

Gainutdinov Abdulla Abdrakhmanovich

Senior lecturer

Kazan State Academy of Veterinary Medicine named after N.E.

Bauman, Kazan

SOME FEATURES OF KNOWLEDGE ABOUT A HEALTHY LIFESTYLE FOR FEMALE STUDENTS

Annotation: This article discusses the need for knowledge about a healthy lifestyle for girls. This knowledge has some peculiarities, since girls are future mothers. They should know the specifics of physical education during pregnancy and after childbirth. The article discusses the negative effects of tobacco and alcohol on the body of girls. Also important are the features of nutrition and various fitness activities.

Keywords: healthy lifestyle, students, girls, pregnancy, smoking, fitness.

Знания о здоровом образе жизни для девушек мы условно разделили на такие составляющие: знания о рациональном питании, знания о различных направлениях фитнеса и знания о физических упражнениях в период беременности. Дисциплина физическая культура обладает той особенностью, что практическое применения знаний о здоровом образе можно увидеть, в том смысле, что те девушки, ведущие здоровый образ жизни, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют пропорциональную фигуру и хорошо развитые физические качества.

Физические качества мы определяли по результатам сдачи контрольных нормативов таких как: наклон вперед, прыжок в длину с места, подъем туловища из положения лежа на спине за 1 минуту и отжимания. Мы провели исследования в 3х учебных группах и выделили три лучших результата в каждой учебной группе. Все обладательницы лучших показателей занимаются физическими упражнениями (самостоятельно, посещают фитнес клубы, онлайн тренировки, спортивные секции и другое) либо серьезно занимались в школе.

Построение красивого, гармоничного тела возможно лишь при соблюдении режима питания, потребление пищи должно быть в одно и тоже время. Важно соблюдать так же баланс белков, жиров и углеводов. Так девушкам предпочтительнее заменить потребление животных белков на растительные, например, на различные виды орехов и семечки. При употреблении мяса значительно ухудшается гибкость. Питание девушек по объему потребляемой пищи меньше, чем питание юношей и это знают не все девушки.

Как показывают наши наблюдения студенты, имеющие лишний вес, часто пропускают занятия физической культурой, или вовсе освобождены от занятий. Вместе с тем простая беседа о рациональном питании, влиянии упражнений на пропорции тела может убедить студентку начать заниматься физическими упражнениями и в целом вести здоровый образ жизни. При недостатке питания, наоборот ощущается недостаток массы тела

Курение является причиной возникновения ряда заболеваний. Для девушек важным является не только здоровье, но и внешние данные. Так при курении цвет лица становится землисто серым, зубы желтеют, и возникает не приятный запах изо рта. На наш взгляд так же необходимо вести с девушками беседы о пользе занятий на свежем воздухе, о закаливании организма. Именно беседы после занятий дают понимание, так как именно после занятий физической культурой самочувствие улучшается.

Курение негативно влияет и на половую функцию женщин. У женщин курение, особенно во время беременности увеличивает опасность развития серьезных патологий у плода и развития синдрома

внезапной смерти младенца. Электронные сигареты так же негативно влияют на организм.

Употребление алкоголя постепенно отравляет организм, вызывает психическую и физическую зависимость от спиртного, патологию внутренних органов, нарушение обмена веществ, центральной и периферической нервной системы, и личностную деградацию. Женский организм быстрее мужского привыкает к алкоголю и алкоголизм у женщин протекает с тяжелыми последствиями для здоровья. При опросе выявили, что еженедельно курят и употребляют крепкие алкогольные напитки 7,04% студентов.[1]

Значительную роль, для умения вести здоровый образ жизни, имеют воспитание в семье, средства массовой информации. С каждым годом все более значимыми становятся сведения, получаемые студентами из социальных сетей. Наиболее значимым мы считаем умение применять знания о здоровом образе жизни в повседневной жизни.

Особый, и самый важный период в жизни девушки, это беременность и рождение ребенка. Первые недели беременности женщина может еще не чувствовать больших перемен. Но именно в первом триместре случается большинство произвольных абортов. Поэтому с момента, когда женщина узнала, что будет мамой, к здоровью и дозированию физических нагрузок нужно относиться более внимательно. Физические упражнения при беременности могут облегчить состояние женщины, улучшить условия для роста и развития плода, подготовить беременную к родам и ускорить ее восстановление после рождения ребенка.[2] Результатом социологического опроса является то, что, большинство студентов, которые в будущем станут родителями, недостаточно осведомлены о том, зачем беременным заниматься физической культурой.

Результаты исследования. Для получения ответов на вопросы о знании здорового образа жизни девушкам студенткам 1 и 3 курсов были заданы вопросы.

При анализе ответов на вопросы об условиях для правильного протекания беременности и подготовке плода для роста и развития получили следующие результаты.

Девушки первого курса менее осведомлены о том, какие упражнения полезны, для беременных, а какие вредны. Никто из опрошенных девушек не сказал о том, что беременным полезно плавание. Однако девушки 1 и 3 курса хорошо осведомлены о том что беременным нельзя поднимать тяжести. Знания о здоровом образе жизни к третьему курсу становятся более глубокими. Так же для девушек важно заниматься теми направлениями физической культуры, которые формируют красивую фигуру, правильную осанку и присущие девушкам качества: гибкость, координацию движений. Вместе с тем существует мода на различные направления оздоровительной физической культурой. В шестидесятые годы был популярен бег трусцой, пирамиды, а еще 10 лет назад девушки танцевали танец живота. Сегодня в моде новые направления: пилатес, йога, функциональная тренировка, табата [3, 4].

Таблица 1. Результаты опроса студенток ФГБОУ ВО Казанская государственная академия ветеринарной медицины имени Н.Э. Баумана

Вопросы	Количество во 1 курс	Количество 3 курс
1. Знаете ли Вы, что необходимо сделать что бы улучшить условия для правильного протекания беременности и подготовки плода для роста и развития	20	20
2.Знаете ли Вы, что беременным надо выполнять физические упражнения	16 да	18 да
3. Знаете ли Вы, какие физические упражнения полезны для беременных	12да	18 да
4.Знаете ли Вы, какие физические упражнения нельзя делать беременным	12 да	18да

Сегодня студентки владеют большим потоком информации, вместе с тем небольшие беседы во время занятий о здоровом образе жизни, новые сведения пробуждают интерес к предмету физическое воспитание.

Для студентов важно пополнение и обновление знаний о здоровом образе жизни, и также личный пример преподавателей, ведущих здоровый образ жизни. [1]

Литература

1. Шарыпова, Н.Х. Приоритетное значение здоровьесберегающих технологий в условиях цифровизации образования / Н.Х. Шарыпова, Е.В. Смелкова //Сельское хозяйство и продовольственная безопасность: технологии, инновации, рынки, кадры. материалы III Международной научно-практической конференции, посвященной 60-летию Института экономики Казанского ГАУ. Казанский государственный аграрный университет. Казань, 2021. С. 271-276.

2. Бартельс, А.В. Курс лекций для беременных женщин / А.В.Бартельс, Н.Е. Гранад – М.: Медгиз, 2019. – 240 с

3.Смелкова, Е.В. Влияние фитнеса на формирование физических качеств девушек / Е.В. Смелкова, Е.Д. Нестерова //Материалы национальной научно-практической конференции "Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики" – Санкт-Петербург :СПбГАУ, 2021. – с.550-554

4. Сайкина, Е.Г. Семантические аспекты отдельных понятий в области фитнеса/ Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 8. – С. 6–10.

© Смелкова Е.В., Гайнутдинов А.А.

УДК 378.147

Суханова Елена Юрьевна

кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва
lena.suxanova@yandex.ru

Антипов Олег Владимирович

кандидат биологических наук, доцент
ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва
antipov_ov@bk.ru

Першин Юрий Лаврентьевич

Преподаватель МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина, Москва
perhin1957@mail.ru

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ЗООВЕТЕРИНАРНОМ ВУЗЕ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Аннотация. Статья посвящена поиску путей решения проблем физической культуры за счет использования в образовательном процессе по физическому воспитанию студентов ФГБОУ ВО МГАВМиБ-МВА имени К.И. Скрябина самостоятельных программ обучения. Представлены объективные причины влияния на процесс физического воспитания. Предложены соответствующие средства и методы проведения самостоятельных занятий физическим воспитанием на примере студентов, активно тренирующихся в секции боевого самбо. Результатом внедрения программы самостоятельных занятий стало значительное улучшение всех показателей физической подготовленности студентов по сравнению с исходными результатами тестирования.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательная активность, мотивация, физическая нагрузка.

Sukhanova Elena Yurievna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Department of Physical Education of the Moscow Veterinary Academy
named after K.I. Scriabin, Moscow
lena.suxanova@yandex.ru

Antipov Oleg Vladimirovich

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Department of Physical Education of the Moscow Veterinary Academy
named after K.I. Scriabin, Moscow
antipov_ov@bk.ru

Pershin Yuriy Lavrentievich

*Lecturer at the Department of Physical Education of the Moscow
Veterinary Academy named after K.I. Scriabin, Moscow
perhin1957@mail.ru*

PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS STUDYING AT A VETERINARY UNIVERSITY AND POSSIBLE WAYS TO SOLVE THEM

Annotation. The article is devoted to the search for ways to solve the problems of physical culture through the use of independent training programs in the educational process of physical education of MBA students.

The objective reasons for the influence on the process of physical education are presented. Appropriate means and methods of conducting independent physical education classes are proposed on the example of students actively training in the combat sambo section. The result of the introduction of the self-study program was a significant improvement in all indicators of students' physical fitness compared to the initial test results.

Key words: physical education, physical activity, motivation, physical activity.

Эффективность освоения современных специальностей студентами МВА и последующая профессиональная деятельность зависит от уровня функциональных возможностей организма, имеющих, как естественную основу, так и способность развития физических качеств. Для поддержания оптимальных физического и психического состояния необходима постоянная двигательная деятельность, которая влияет на обменные процессы в организме, стимулируя физические и интеллектуальные возможности личности. Физическая культура способствует укреплению и сохранению здоровья, повышает устойчивость организма к неблагоприятным факторам окружающей среды, увеличивает резервные силы организма, позволяет переносить значительные физические и психические нагрузки, необходимые в профессиональной деятельности работников сельского хозяйства. За последние годы физическая подготовленность и здоровье абитуриентов при поступлении в МВА значительно ухудшились, что указывает на проблемы дошкольного и школьного физического воспитания. Также, проблема уменьшения часов на дисциплины «Физическое воспитание» и «элективные дисциплины по физической культуре и спорту» грозит недостаточным уровнем физической активности студентов и, в результате, некачественной профессиональной подготовкой будущих специалистов.

Анализ современных исследований, посвященных проблемам физического воспитания, позволяет сделать вывод о том, что, в первую очередь, эффективность учебно-воспитательного процесса в

физическом воспитании зависит от активности студентов. Под понятием «активность личности понимают особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность.

На втором месте – формирование мотивации к активным занятиям физической культурой, воспитание потребностей организма в ежедневных занятиях физическими упражнениями.

Исходя из этого очевидного утверждения, задача преподавателя - формирование у молодых людей, будущих специалистов в различных сферах деятельности, специальных знаний, умений, навыков и компетенций в области своего физического развития.

Также эффективность физического воспитания зависят от ряда объективных причин:

- неэффективным управлением физическим воспитанием в высших учебных заведениях;
- низким уровнем использования инновационных технологий и современных технических средств во время занятий;
- уменьшение количества занятий по физическому воспитанию;
- ограниченным финансовым обеспечением;
- недостаточным уровнем специальных знаний и практических умений студентов в области физической культуры;
- низким уровнем мотивации к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- недостаточным материально-техническим оснащением учебного процесса;
- несоответствие площади спортивных залов большому количеству занимающихся;
- ковидные и постковидные ограничения;

В связи с введением новых государственных образовательных стандартов значительная часть работы по освоению учебного материала переносится на самостоятельные занятия студентов. При этом содержание и объем учебных программ остается прежним. Необходимость учиться самостоятельности, овладевая большим разнообразием видов самостоятельной работы, задача не только студентов, но и, в первую очередь, преподавателей кафедры физического воспитания. Исследование проводилось в течение 2020–2021 годов на базе кафедры физического воспитания в группах спортивного отделения секции боевого самбо. Предлагались самостоятельные тренировки, используя определенные знания, умения и навыки самостоятельной работы под личным контролем и контролем преподавателя. При планировании самостоятельной работы был определен объем и виды тренировочной деятельности, установлены

сроки ее выполнения, предусмотрена консультативная методическая помощь. Определены правила самостоятельной работы при занятиях боевым самбо:

1. Сформировать умения и навыки работать самостоятельно с физическими упражнениями и приемами определенного вида на тренировках.

2. Предлагать упражнения для самостоятельного выполнения только после того, как они усвоены на тренировке в присутствии тренера.

3. Использовать приемы самоконтроля (особенно важно вести дневник самоконтроля и тренировок).

4. Домашнее задание планировать каждому студенту индивидуально в зависимости от уровня технической и физической подготовленности

На начальных этапах самостоятельных тренировок занятия должны носить комплексный характер, то есть способствовать развитию всего комплекса физических качеств, укреплению здоровья, повышению общей работоспособности, совершенствованию навыков технических действий боевого самбо. Общая физическая подготовка должна стать одной из главных составляющих самостоятельных тренировок. Важно убедить занимающихся, что без необходимого базового уровня общей физической подготовленности невозможно достижение высоких результатов в избранном виде спорта. Особое внимание при самостоятельных занятиях необходимо уделять самоконтролю (регулярное использование простых приемов для самостоятельного наблюдения за изменениями в состоянии своего здоровья и физического развития под влиянием занятий физическими упражнениями). Самоконтроль необходимо вести регулярно каждый день во все периоды тренировки, а также во время отдыха. Все свои наблюдения необходимо заносить в дневник самоконтроля. Показатели самоконтроля делятся на объективные и субъективные. По объективным показателям регистрируют: частоту сердечных сокращений (ЧСС), вес тела, пульс, артериальное давление. К субъективным показателям относят: самочувствие, работоспособность, сон, аппетит. Данные самоконтроля помогают анализировать изменения в функциональном состоянии организма под влиянием систематической физической нагрузки.

Далее предлагались средства для увеличения специальной физической и технической подготовленности.

- Интервальный бег
- Различные комплексы упражнений с собственным весом, с отягощением
- Упражнения с резиновым амортизатором для отработки элементов техники
- Отработка ударной техники, бой с тенью
- Различные элементы круговой тренировки

Планировать занятия необходимо три раза в неделю в среднем по 30–40 минут с постепенным повышением уровня физической нагрузки; увеличить продолжительность самостоятельного занятия до 60 минут, а их количество до 4–5 раз в неделю.

По результатам проведенного исследования выявлены достоверные различия между исходными и конечными показателями уровня физической подготовленности студентов, в течение двух лет занимающихся боевым самбо, о чем свидетельствуют сравнение результатов тестирования физической подготовленности, проведенного до и после окончания эксперимента. Полученные данные позволяют утверждать, что у студентов, активно занимающихся самостоятельно наблюдается значительное улучшение показателя физической работоспособности.

Анализ современных исследований проблем физического воспитания позволил сделать вывод, что в первую очередь эффективность учебно-воспитательного процесса в физическом воспитании зависит от активности студентов и мотивация к занятиям физическим воспитанием.

Предложенные соответствующие средства и методы проведения самостоятельных занятий по физическому воспитанию на примере боевого самбо во время обучения в МВА позволяют эффективно решать некоторые проблемы физического воспитания в вузе.

Литература

1. Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А. Элективные курсы по физической культуре и спорту как мотивационно-ценностная составляющая на занятиях студентов в вузе // Актуальные проблемы ветеринарной медицины, зоотехнии и биотехнологии: Сборник научных трудов Международной учебно-методической и научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня основания ФГБОУ ВО МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина. – Москва: ФГБОУ ВО МГАВМиБ - МВА имени К.И. Скрябина», 2019. – С. 7-8.

2. Гежа, Р.В., Сурков А.М., Антипов О.В. Особенности физического воспитания студентов не физкультурного вуза // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Гуманитарные науки. – 2021. – № 3. – С. 65-70.

3. Миронова Г.Л., Сапаров Б.М., Антонов С.В. Физическое воспитание в вузе как одно из важнейших средств подготовки студентов-агров к успешному профессиональному труду // Аграрное образование и наука. – 2017. – № 1. – С. 3.

© Суханова Е.Ю., Антипов О.В., Першин Ю.В.

УДК 612 : 796

Таланцева Валентина Кузьминична

Кандидат педагогических наук, доцент

Чувашский государственный аграрный университет

sport_chieim21@mail.ru

Алтынова Надежда Витальевна

Кандидат биологических наук, доцент

Чувашский государственный аграрный университет

naltynova_777@mail.ru

Шиленко Ольга Витальевна

Кандидат педагогических наук, доцент

Чувашский государственный аграрный университет

mailotrof77@mail.ru

О СОСТОЯНИИ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье представлены результаты исследования вестибулярного аппарата студентов (на примере Чувашского ГАУ). Полученные данные свидетельствовали о низком развитии вестибулярного аппарата обучающихся и

необходимости увеличения в практике их физического воспитания объёма упражнений направленных на развитие равновесия и координационных способностей.

Ключевые слова: студенты, проба Ромберга, состояние вестибулярного аппарата, закон нормального распределения, биологический возраст.

Talantseva Valentina Kuzminichna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Chuvash State Agrarian University

sport_chieim21@mail.ru

Altynova Nadezhda Vitalievna

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor

Chuvash State Agrarian University

naltynova_777@mail.ru

Shilenko Olga Vitalievna

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Chuvash State Agrarian University

mailotrof77@mail.ru

ABOUT THE STATE OF THE VESTIBULAR APPARATUS OF STUDENTS

Abstract. The article presents the results of a study of the vestibular apparatus of students (on the example of the Chuvash State Agrarian University). The data obtained testified to the low development of the vestibular apparatus of students and students. the need to increase in the practice of their physical education the volume of exercises aimed at developing balance and coordination abilities.

Keywords: students, Romberg test, condition of the vestibular apparatus, normal distribution law, biological age.

Современный этап развития физического воспитания студентов вузов характеризуется наличием парадоксальной ситуации проявляющейся в том, что большинство обучающихся признавая важность физической культуры и спорта для организма, остаются физкультурно-пассивными [1-3]. В виду этого проблема повышения физкультурной активности студенческой молодёжи привлекает все большее внимание практикующих специалистов [5, 6, 13].

В связи с этим особый интерес проявляется к полученным ранее результатам исследований, из которых следует, что значительным резервом в деле опредмечивания желаемой потребности является соотнесение показателей функциональных проб с биологическим возрастом испытуемых [4, 8]. Здесь следует отметить, что показатели физической подготовленности студентов, предусмотренные рабочими программами по физической культуре и спорту, в силу целого ряда причин не обладают данным потенциалом [15].

Анализ функциональных возможностей нервно-мышечного аппарата имеет существенное значение при изучении взаимосвязи между мышечной и нервной системами, поскольку через тесную взаимосвязь указанных выше систем есть возможность отслеживать состояние центральных структур (т.е. управляющей системы) и состояние мышечного аппарата (т.е. управляемой системы) [9, 11, 14].

Определение вестибулярной устойчивости является важным показателем, позволяющим определить функциональное состояние вестибулярного аппарата [12].

Определение состояние вестибулярного аппарата студентов явилось *целью нашего исследования*

Материал и методы. Для реализации поставленной цели применялся мониторинг ранее проведенных научных исследований и полученных результатов по данной теме в отечественных и зарубежных литературных источниках. Был проведен констатирующий эксперимент, а также произведена математическая обработка цифрового материала, осуществлена интерпретация экспериментальных данных.

Организация исследования. Исследование осуществлялось с сентября по октябрь 2020 года на базе Чувашского ГАУ с привлечением

90 студенток основной медицинской группы. Возраст девушек варьировался от 17 лет до 21 года.

При определении состояния вестибулярного аппарата и отклонений в функционировании нервной системы здорового человека нами применялась «Проба Ромберга»[12]. Фиксировали время устойчивого положения. В норме показатель пробы составляет 15 секунд

Результаты исследования. Результаты проведённого констатирующего эксперимента по определению состояния вестибулярного аппарата студентов, представлена в таблице.

Таблица

Показатели пробы Ромберга студенток Чувашского ГАУ,
($n=90$)

Функциональная проба	($M \pm m$, сек)
Проба Ромберга	$5,84 \pm 0,57$

Полученные результаты свидетельствуют о низком развитии вестибулярного аппарата обучающихся. Среднестатистические данные по показателю ниже нормы почти в 3 раза. С учётом полученных результатов эксперимента нами была предпринята попытка соотнесения их в соответствии с законом нормального распределения и составлена кривая Гаусса ($f(x)$) (рис. 1)

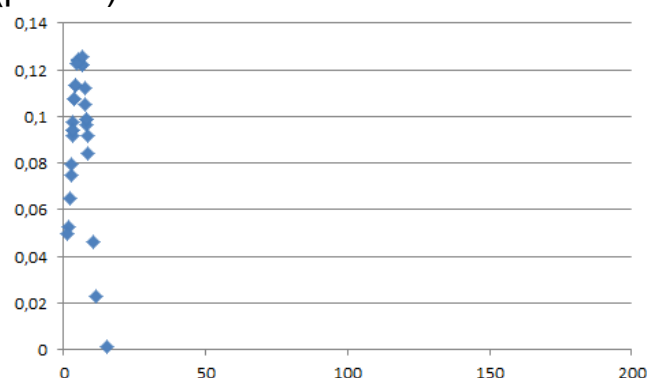


Рис. 1. Распределение показателей пробы Ромберга в соответствии с кривой Гаусса

Полученные данные пробы Ромберга при сопоставлении с показателями биологического возраста по методу Войтенко [8] свидетельствовали, что 66,7% испытуемых соответствовали возрасту старше 65 лет, а 23,3% – 65 годам (рис. 2).

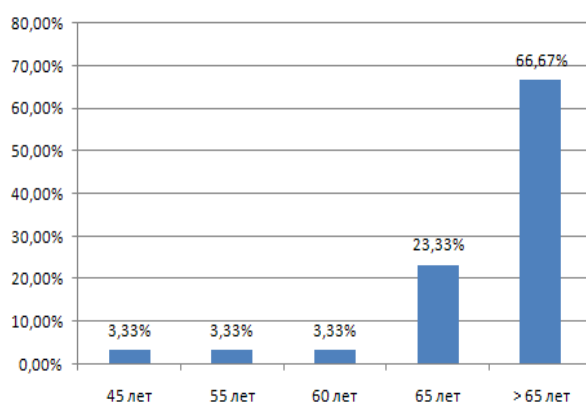


Рис. 2. Соотнесение данных пробы Ромберга с показателями биологического возраста

Результаты проведённого нами констатирующего эксперимента в определённой мере сопоставляются с данными других исследований, согласно которому почти у 70% студентов показатели уровня функции равновесия соответствовало оценке «неудовлетворительно» [4, 7, 10].

Выводы. Проведенное исследование свидетельствует не только о выраженной тенденции к ухудшению функционирования вестибулярного аппарата современных обучающихся вузов, но и необходимости увеличения в практике физического воспитания студентов объёма упражнений направленных на развитие равновесия и координационных способностей. Это объясняется тем, что качественная и точная работа мышечной системы возможна лишь при слаженной работе нервной системы в структуре нервно-мышечного аппарата.

Литература

1. Агафонов А. В. Особенности адаптации студентов-первокурсников, имеющих разный уровень здоровья / А. В. Агафонов, А. В. Никулина, Н. В. Алтынова // Молодежь и наука на Севере : материалы докладов: в 3-х томах, Сыктывкар, 14–18 апреля 2008 года / Российская академия наук, Уральское отделение, Коми научный центр. – Сыктывкар: Коми научный центр УрО РАН, 2008. – С. 194-196.

2. Колесникова, О. Б. Влияние различных видов двигательной активности на физиологическое состояние организма студентов вузов / О. Б. Колесникова, А. И. Орлов, С. А. Эриванова // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции, Казань, 21 февраля 2018 года / ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – Казань: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2018. – С. 693-695.

3. Колесникова, О. Б. Особенности морфо-функционального состояния организма студентов младших курсов при различных режимах двигательной активности / О. Б. Колесникова, Н. В. Алтынова // Ученые

записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – № 2. – С. 121-124.

4. Орлов, А. И. Информативные критерии оценивания состояния вестибулярного аппарата студентов вузов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева // Теория и практика физической культуры. – 2021. – № 2. – С. 40-42.

5. Орлов, А. И. Исследование адаптационных возможностей организма студентов различных курсов / А. И. Орлов, А. Г. Шугаев // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары, 25 марта 2021 года. – Чебоксары: Чувашский государственный аграрный университет, 2021. – С. 449-454.

6. Орлов, А. И. Определение функционального статуса как условие оптимизации физкультурной активности студентов / А. И. Орлов, В. К. Таланцева, О. А. Пешкумов // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 75-1. – С. 83-85.

7. Парыгина, О.В. Оценка функции равновесия у студентов высших учебных заведений водного транспорта в практике учебного процесса / О. В. Парыгина, Ю. А. Матвеев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2, № 4. – С. 81-86.

8. Сборник тестов для определения биологического возраста. : [электронный ресурс] URL : <https://beautyaura.ru/tests/bioage/biological-age-test.html>.

9. Развитие координационных способностей у младших школьников на занятиях физической культурой / О. В. Шиленко, Т. Н. Петрова, В. К. Таланцева, А. И. Платунов // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 2. – С. 99.

10. Таланцева, В. К. Оценка статической координации у студентов вузов / В. К. Таланцева, Т. Н. Петрова, О. В. Шиленко // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Материалы Международной научно-практической конференции, Чебоксары-Ташкент, 21 января 2022 года. – Чебоксары-Ташкент: Чувашский государственный аграрный университет, 2022. – С. 459-464.

11. Трофимова, О. В. Влияние занятий фитнес-аэробикой на развитие координационных способностей студенток педвуза / О. В. Трофимова, А. И. Пьянзин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 6. – С. 65-69.

12. Что такое поза Ромберга и что позволяет определить проба : [электронный ресурс] URL : <http://neurodoc.ru/diagnostika/simptomy/poza-romberga.html>.

13. Шиленко, О. В. Влияние занятий оздоровительной аэробикой на повышение уровня координационных способностей у женщин среднего возраста / О. В. Шиленко, А. И. Пьянзин, Н. Г. Шашкин // Современные наукоемкие технологии. – 2016. – № 3-1. – С. 207-210.

14. Шиленко, О. В. Развитие координационных способностей в фитнес-аэробике / О. В. Шиленко, Н. Н. Пьянзина, Т. Н. Петрова // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и здоровья: пути их реализации : Материалы научно-практической конференции, Чебоксары, 25 октября 2019 года. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2020. – С. 95-100.

15. On the choice issue of functional tests in physical fitness of the undergraduates / V. K. Talantseva, A. Orlov, N. V. Altynova, A. Platunov // International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI) : International Conference “Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century” (SPORT LIFE XXI), Prague, 22 января 2021 года. – Prague: EDP Sciences, 2021. – P. 01006. – DOI 10.1051/bioconf/20212901006.

@Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Шиленко О.В.

УДК 796.29:796.332

Тимофеев Максим Геннадьевич,
преподаватель
Российский государственный аграрный университет –
МСХА имени К.А. Тимирязева», г. Москва
sportmakstim@mail.ru

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Аннотация: В данной статье анализируется уровень физической подготовленности студентов 19-20 лет, занимающихся в спортивном отделении по футболу. Так же было установлено, что в результате применения подвижных игр в годичном цикле у спортсменов студенческого возраста повысился уровень общей и специальной физической подготовленности от 4 до 51%.

Ключевые слова: физическая подготовка, подвижные игры, эффективность, сравнительный анализ, педагогический эксперимент.

Timofeev Maxim Gennadievich,
teacher
Russian State Agrarian University – Moscow State Agricultural
Academy named after K.A. Timiryazev", Moscow
sportmakstim@mail.ru

THE INFLUENCE OF OUTDOOR GAMES ON THE PHYSICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS IN A UNIVERSITY SETTING

Abstract. This article analyzes the level of physical fitness of students aged 19-20 who are engaged in football sports department. It was also found that as a result of the use of outdoor games in the annual cycle, the level of general and special physical fitness increased from 4 to 51% among college-age athletes.

Keywords: physical training, outdoor games, efficiency, comparative analysis, pedagogical experiment.

Введение. Актуальность данной темы определена тем, что для участия в Универсиаде вузов Минсельхоза РФ по футболу сборным командам университетов необходимо иметь достаточно высокий уровень физической подготовленности. Только высокий уровень физической подготовленности не только отдельных игроков, но и всей команды в целом сможет создать достойную конкуренцию во время соревнований и добиться призового места [1,2,3,4]. Кроме того, в студенческом спортивном отделении целесообразно развивать специальные навыки

футболистов, перенося игровые ситуации из подвижных игр [5,6]. Следует также учитывать, что на этапе обучения в вузе происходит переход из юношеского спорта во взрослый, где ребята должны научиться держать высокий темп и соответствовать взрослому уровню игры, поэтому очень важно контролировать уровень физической подготовленности студентов-футболистов 19-20 лет.

Объект исследования: процесс физической подготовки футболистов 19-20 лет.

Предмет исследования: применение подвижных игр в физической подготовке футболистов студенческого возраста.

Цель исследования: определить степень влияния подвижных игр на физическую подготовленность футболистов 19-20 лет.

Гипотеза: предполагается, что, применение в тренировочном процессе подвижных игр позволит повысить уровень физической подготовленности спортсменов 19-20 лет.

Методы и организация исследования: анализ научно-методической литературы, методы математической статистики, педагогический эксперимент, тестирование.

Для определения достоверности полученных результатов вычислялось число степеней свободы $k=(n_1+n_2)-2=22$ и граничное значение t-критерия Стьюдента, которое было равно 2,08.

Результаты и их обсуждение. В таблице представлена статистическая обработка данных за весь педагогический эксперимент по общей физической подготовленности (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП).

Таблица 1 Показатели ОФП и СФП студентов-футболистов в начале, в середине и в конце педагогического эксперимента

Показатели ОФП футболистов 19-20 лет <i>до педагогического эксперимента</i>							
№	Тест	Контрольная группа		Экспериментальная группа		Т-критерий Стьюдента	p
		X±б	m	X±б	m		
1	3x5м.,сек	4,91±0,20	0,06	4,95±0,09	0,03	0,63	>0,05
2	5м. Слалом,сек	4,20±0,32	0,09	5,19±0,16	0,05	0,06	>0,05
3	15м. по прямой,сек	3,77±0,18	0,05	3,78±0,28	0,08	0,09	>0,05
4	Гибкость,см	5,50±0,44	0,22	5,53±0,40	0,20	0,08	>0,05
5	Прыжок,см	198,25±10,80	3,12	196,33±8,33	2,40	0,23	>0,05
Показатели СФП футболистов 19-20 лет <i>до педагогического эксперимента</i>							
1	3x5м.,сек	6,22±0,80	0,23	6,30±0,65	0,19	0,30	>0,05
2	5м. Слалом,сек	5,63±1,24	0,36	5,35±1,03	0,30	0,59	>0,05
3	15м. по прямой,сек	3,91±0,49	0,14	4,05±0,40	0,12	0,11	>0,05
Показатели ОФП футболистов 19-20 лет <i>в середине педагогического эксперимента</i>							
1	3x5м.,сек	4,88±0,19	0,06	4,73±0,09	0,03	2,39	<0,05
2	5м. Слалом,сек	4,18±0,31	0,09	5,04±0,13	0,04	1,48	>0,05
3	15м. по прямой,сек	3,76±0,16	0,05	3,66±0,19	0,06	1,37	>0,05
4	Гибкость,см	5,53±0,41	0,21	5,90±0,37	0,18	1,35	>0,05
5	Прыжок,см	200,67±10,17	2,94	205,92±11,17	3,22	1,43	>0,05
Показатели СФП футболистов 19-20 лет <i>в середине педагогического эксперимента</i>							

1	3х5м.,сек	6,17±0,70	0,20	5,95±0,60	0,17	0,83	>0,05
2	5м. Слалом,сек	5,60±1,06	0,31	4,76±0,63	0,18	2,36	<0,05
3	15м. по прямой,сек	3,87±0,46	0,13	3,84±0,30	0,09	1,20	>0,05
Показатели ОФП футболистов 19-20 лет <i>после педагогического эксперимента</i>							
1	3х5м.,сек	4,85±0,19	0,05	4,64±0,22	0,06	2,59	<0,05
2	5м. Слалом,сек	4,17±0,31	0,09	4,94±0,08	0,02	2,47	<0,05
3	15м. по прямой,сек	3,77±0,17	0,05	3,58±0,17	0,05	2,69	<0,05
4	Гибкость,см	5,58±0,45	0,22	6,30±0,27	0,14	2,76	<0,05
5	Прыжок,см	202,67±11,07	3,20	212,00±11,41	2,69	2,47	<0,05
Показатели СФП футболистов 19-20 лет <i>после педагогического эксперимента</i>							
1	3х5м.,сек	6,13±0,63	0,18	5,54±0,48	0,14	2,55	<0,05
2	5м. Слалом,сек	5,57±1,04	0,30	4,50±0,52	0,15	3,18	<0,05
3	15м. по прямой,сек	3,86±0,41	0,12	3,63±0,21	0,06	2,95	<0,05

Исходя из данных таблицы, видно, что до эксперимента различия между выборками были статистически недостоверны, а после эксперимента статистически достоверны.

Разница в процентах по показателю среднего значения, полученного до и в середине эксперимента между контрольной группой (КГ) и экспериментальной группой (ЭГ), представлена на рисунке 1.

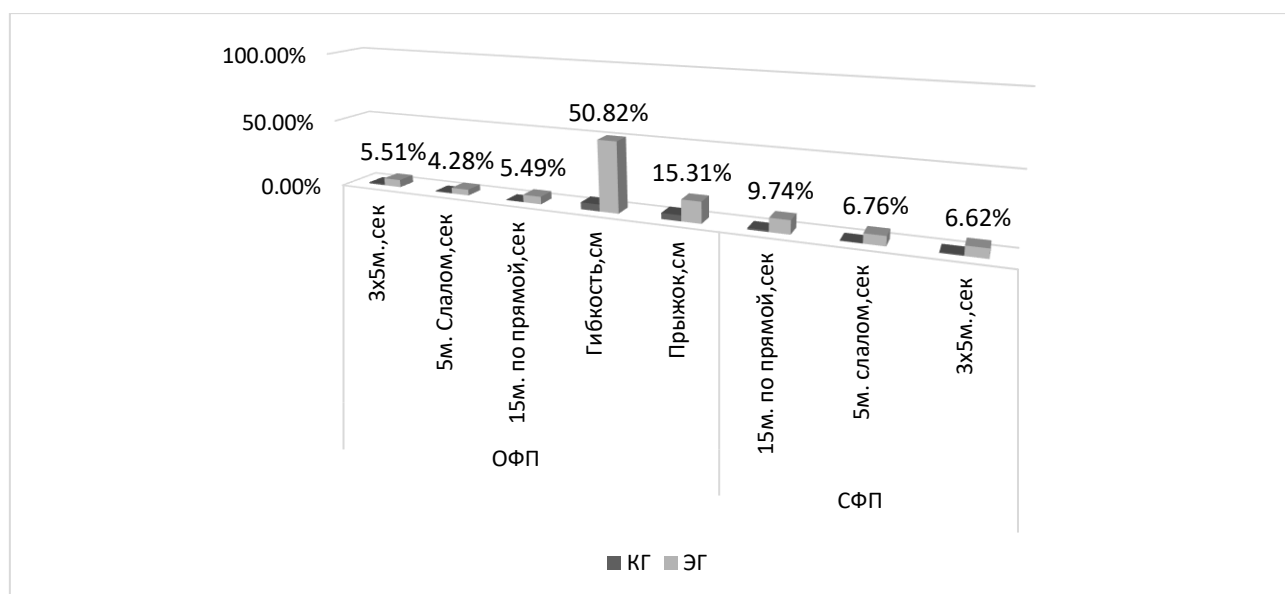


Рисунок 1. Сравнение среднего значения до и после эксперимента

Таким образом, из данных диаграммы видно, что по всем показателям физической подготовленности студентов-футболистов 19-20 лет до и после педагогического эксперимента прирост в процентах у экспериментальной группы был выше, чем у контрольной.

Выбранные тесты общей специальной физической подготовленности могут быть использованы в учебно-тренировочном процессе спортивного отделения по футболу в условиях вуза и дают достоверные результаты уровня физической подготовленности футболистов 19-20 лет.

В процессе педагогического эксперимента была определена степень влияния подвижных игр на физическую подготовленность футболистов 19-20 лет. Можно утверждать, что в результате применения подвижных игр у студентов-спортсменов уровень самый большой прирост на 50,82% произошел в показателях гибкости, на 15,31% в прыжке с места, на 4,28-5,51% в скоростно-силовых тестах. Наибольший прирост специальной физической подготовленности произошел по показателям быстроты на 9,74%, скоростно-силового тестирования на 6,62-6,67%.

Литература

1. Банников С.Е. Футбол: Учебно-метод. Пособие / С.Е. Банников, Р.И. Миняев, А.Г. Босоногов, Н.А. Стаин. - Екатеринбург: УГТУ-УПИ, 2006. –и212 с.
2. Беляев, А.В. Футбол: Учеб. для ин-тов и академий физической культуры / А.В. Беляев., М.В. Савин. - Москва: ФОН, 2009. - 320 с.
3. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Техника игры / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - Москва: СпортАкадемПресс, 2007. - 472 с.
4. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский.- Москва: Физкультура и спорт,2010. -178 с.
5. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие. - Москва: Советский спорт, - 2011. - 416 с.
6. Федчук Д.В. Влияние игрового метода на уровень технико-тактической подготовленности футболисток / Д.В. Федчук, В.И. Аржанных, О.А. Батанова, М.Г. Тимофеев // Перспективы науки. - 2021. - № 12 (147). - С. 220-223.

@ Тимофеев М.Г.

УДК 378.1:796

Ткач Лариса Федоровна*Старший преподаватель**Дальневосточный государственный аграрный университет,**Благовещенск**lara-tkach@bk.ru***Калинина Виктория Вячеславовна***Старший преподаватель**Дальневосточный государственный аграрный университет,**Благовещенск**belogorochka12@rambler.ru*

**РАЗВИТИЕ МАССОВЫХ ФОРМ ФИЗКУЛЬТУРНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ И
ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССАХ ВУЗОВ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Аннотация. В статье рассмотрена роль физкультурно-спортивной деятельности в понимании основ здорового образа жизни. С помощью анкетирования изучены мотивы, интересы и отношение студентов Дальневосточного ГАУ к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, здоровый образ жизни, анкетирование, студентки, мотивы, здоровье, физические упражнения.

Tkach Larisa Fedorovna*Senior lecturer**Far Eastern State Agrarian University**Blagoveshchensk**lara-tkach@bk.ru****Kalinina Victoria Vyacheslavovna****Senior lecturer**Far Eastern State Agrarian University**Blagoveshchensk**belogorochka12@rambler.ru*

**THE DEVELOPMENT OF MASS FORMS OF PHYSICAL CULTURE
AND HEALTH IMPROVEMENT WORK IN THE EDUCATIONAL AND
UPBRINGING PROCESSES OF AGRICULTURAL UNIVERSITIES**

Annotation. The article considers the role of physical culture and sports activities in understanding the foundations of a healthy lifestyle. With the help of a survey, the motives, interests and attitudes of students of the Far Eastern State Agrarian University to physical culture and sports have been studied.

Key words: physical culture and sports activities, healthy lifestyle, questioning, female students, motives, health, physical exercises.

Физическая культура и спорт являются важным средством формирования личности человека. Особым условием успешной организации физического воспитания является изучение физкультурно-спортивной активности студентов и факторов ее определяющих. Многочисленная практика работы в вузе, педагогические наблюдения показывают, что многие студенты еще не привлечены к повседневным занятиям физической культурой и спортом [1].

Поэтому преподаватели кафедры, тренерский состав, организаторы спортивно-массовых мероприятий должны постоянно помнить, что воспитание у занимающихся активной жизненной позиции, высокой нравственности и патриотизма при проведении спортивной и оздоровительной работы является их первейшей обязанностью. Не менее важно воспитывать у обучающихся естественную потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, стремление к здоровому образу жизни, отказу от употребления алкоголя и наркотических веществ, укреплению здоровья.

С целью изучения мотивации студенток к занятиям физической культурой и спортом нами был проведен социологический опрос в виде анкетирования. В качестве респондентов выступали студентки факультета ветеринарной медицины, зоотехники и биотехнологии Дальневосточного ГАУ. В эксперименте приняло участие 89 девушек первого и четвертого курса.

В задачи исследования входило рассмотреть проблему их физической активности, определить место физической культуры в структуре здорового образа жизни и предложить им наиболее эффективные формы занятий физическими упражнениями.

Были проанализированы все 89 анкет. Определялось отношение к физической культуре и спорту, где мы исходили из того, что положительное влияние к этому виду деятельности значительно привлекает студенток к активным занятиям.

Данное исследование показало, что 43,3% опрошенных студенток имеют недостаточную физкультурно-спортивную активность, в основном это девушки старших курсов. 48,3% студенток с небольшой физкультурно-спортивной активностью, участвующих в 2-3 спортивных мероприятиях за учебный год только 8,3% систематически занимаются по 6-8 часов в неделю в спортивных секциях и отделениях спортивного совершенствования, учувствуют во всех соревнованиях по избранному виду спорта.

Исследование показывают, что определяющим мотивом занятий является стремление иметь красивую фигуру, 59,7% хорошее здоровье,

22,4% возможность повысить работоспособность для лучшего усвоения учебного материала (17,9%).

Студентки с недостаточной физической подготовленностью не имеют устойчивых мотивов к занятию физическим упражнениям, не понимают значения физической культуры и спорта в сохранении и укрепления своего здоровья, более 29% таких студенток занимаются физкультурой только с целью получения зачета. Формирование мотивов, побуждающих студенток к занятиям физическими упражнениями должно осуществляться организационным путем, посредством разъяснения воспитательного, образовательного и оздоровительного значения физкультуры [2].

В связи с этим основная роль в этом направлении ложится на кафедру физической культуры и спорта совместно со спортивным центром. Они должны быть ориентированы на выполнение следующих задач:

- привлекать студенческую молодежь и профессорско-преподавательский состав вуза к занятиям физической культуры и спорта;
- содействовать увеличению спортивных секций по интересам студентов;
- организовывать, как можно больше культурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;
- развивать такие качества, как умение усиленно трудиться, соблюдать дисциплину и нормы техники безопасности, не допускать причины вреда здоровью;
- Популяризовать здоровый образ жизни, разъяснять, влияние вредных привычек на организм.
- Поддерживать связь с другими подразделениями университета, вузами, организациями Амурской области и другими регионами Российской Федерации.
- Создавать благоприятные условия для организации досуга во внеурочное время обучающихся.

К сожалению, в последние годы отмечается рост количества студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, многие студенты относятся к специальной и подготовительной медицинским группам. Основными причинами формирования у обучающихся различных патологий являются низкая двигательная активность, высокая интенсивность обучения с неорганизованным режимом труда и отдыха.

В настоящее время физическое воспитание рассматривается как мощное средство укрепления здоровья и формирования навыков здорового образа жизни.

Мы попытались выяснить у современной молодежи, что означает выражение «здоровый образ жизни». Изучив мнение обучающихся, выяснили, что большинство сущность здорового образа связывают с

хорошим питанием – 24%, 10% думают, что по утрам надо делать зарядку и соблюдать режим дня, 18% склонились к тому, что надо больше общаться с друзьями на свежем воздухе, активно заниматься физической культурой – 12%, полностью отказаться от вредных привычек -22%, не изнурять себя работой – 14%.

На вопрос «Вы во время учебы в вузе следуете здоровому образу жизни?» Респонденты ответили: иногда (52%), не совсем (38%), нет (10%). Результаты проведенного исследования позволяют сделать заключение, что большинство студенток не понимают значение здорового образа жизни и не могут правильно построить методику на сохранение и укрепление здоровья [3].

Выявление доминирующих мотивов физкультурно-спортивной деятельности позволяют рекомендовать формы занятий, наиболее точно учитывающие интересы студенток. Такими формами, имеющими ярко выраженную мотивацию укрепления здоровья, являются элективные дисциплины по физической культуре и спорту, где студент сможет выбрать понравившейся ему вид деятельности, отделения спортивного совершенствования, фитнес, группы ОФП, походы выходного дня, самостоятельные занятия физическими упражнениями и т.д.

Основная масса занимающихся положительно высказывается в пользу такой системы физкультурно-спортивной деятельности, которая служила бы для них необходимым средством физической подготовки и не имела жесткой направленности на спортивные достижения.

Занятия физической культурой и спортом оказывают большое влияние на формирование нравственного облика студентов, так как носят организационный и коллективный характер. В университете таковыми являются учебные группы, спортивные секции, отделения спортивного совершенствования. Нравственное воспитание является неотъемлемой частью общего воспитания. Преподаватели в первую очередь акцентируют внимание на учебном процессе, сдачи контрольных нормативов, спортивных достижениях. Из этого следует, что воспитательная работа проводится в единстве с учебным процессом. Учитываются следующие аспекты нравственного воспитания:

- максимальное использование возможностей физической культуры и спорта в нравственном воспитании;
- неразрывная связь нравственного воспитания с учебными занятиями;
- органическая связь нравственного и трудового воспитания с профессиональным образованием [4].

Таким образом, опрос и анкетирование студенток Дальневосточного ГАУ подтвердили наше предположение о необходимости внедрять физкультурно-оздоровительные технологии, направленные на укрепление и сохранение здоровья, совершенствовать содержание учебно-воспитательного процесса, расширять организационные формы

осуществления физкультурно-спортивной деятельности обучающихся в учебное и внеучебное время. Необходимо формировать устойчивую мотивацию студентов на сохранение и укрепления своего здоровья и формирования навыков здорового образа жизни.

Литература

1. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учебник для студентов вузов/ – Мн., Тесей, 2003. 528 с.
2. Маслянова В. А., Матяжова В.С. Массовая физическая культура в вузе/ учебное пособие – М: Высш. шк., 1991. 240с.
3. Вергунова В.М. Исследование взаимосвязи здорового образа жизни студенток с их учебной деятельностью в вузе // Современные проблемы физической культуры и спорта: материалы десятой научной конференции. Хабаровск. 2007.С. 32-36.
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Учебник, 2005. 448 с.

© Ткач Л.Ф., Калинина В.В.

УДК 612.176.4:796+612.227:796

Федоров Николай Александрович

*Кандидат биологических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
kaf.fv.kgau@mail.ru*

Елистратов Дмитрий Евгеньевич

*Кандидат биологических наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
Dima-e-87@mail.ru*

Суворов Александр Максимович

*Аспирант Института механизации и технического сервиса
Казанский государственный аграрный университет, Казань
kaf.fv.kgau@mail.ru*

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Аннотация. В современном мире все более актуальной становится проблема физического воспитания у студентов высших учебных заведений. Причиной этого являются вредные привычки, которые не позволяют формироваться человеку как личности. Одним из способом решения этой проблемы может быть создание спортивных лагерей, данные мероприятия также должны оплачиваться государством и быть абсолютно бесплатными для студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студент

MODERN PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Fedorov Nikolai Alexandrovich

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
kaf.fv.kgau@mail.ru*

Elistratov Dmitry Evgenievich

*Candidate of Biological Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
Dima-e-87@mail.ru*

Suvorov Alexander Maksimovich

*Postgraduate student of the Institute of Mechanization and Technical
Service
Kazan State Agrarian University, Kazan
kaf.fv.kgau@mail.ru*

Annotation. In the modern world, the problem of physical education among students of higher educational institutions is becoming more and more urgent. The reason for this is bad habits that do not allow a person to form as a person. One way to solve this problem can be the creation of sports camps, these events should also be paid by the state and be absolutely free for students.

Keywords: physical culture, sport, student.

В современном мире все более актуальной становится проблема физического воспитания у студентов высших учебных заведений. В современных условиях причиной отсутствия физического воспитания у студентов являются вредные привычки, которые не позволяют формироваться человеку как личности. Данная проблема является важной для наших условий, поскольку физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью общества, а также становлению личности.

Как сказал один ученный, «Движение – жизнь. Если нет движения, значит человек умер.»

Данная цитата очень хорошо определяет термин физической культуры. Поскольку физическая культура и спорт подразумевает в себе движение, а движение – жизнь, то получается, что спорт является неотъемлемой частью жизни.

В момент физической активности человеческий организм нуждается в пополнении кислорода, чем неподвижного или спокойного состояния. Данный тренировки благоприятно влияют на работу органов сердечно-сосудистой системы [2]. Если человек будет часто заниматься спортом, а при этом увеличивать объем легких, улучшить газообмен, то данный процесс приведет в форму кровеносные органы, что улучшит артериальное давление[2].

Артериальное давление частое заболевание у всех типов возрастов. Для его стабилизации необходимо заниматься физической активностью, при отсутствии физической активности проявляется возникновение таких болезней: инсультов, сахарного диабет и инфарктов[3].

При физической нагрузке организм задействует центральную нервную систему, она позволяет ускорять психические процессы операции мозга. Исследованиями было выявлено, что студенты, которые активно занимаются физической культурой и спортом лучше запоминают и усваивают учебную программу [1, 3]. Данный тип людей больше проявляют инициативность в работе, они более выносливы, что является важным фактором в достижении профессионального роста. Физическая активность является лучшим средством для стабильной и лучшей жизни,

они также способствуют улучшению иммунитета и позволяет противостоять респираторным заболеваниям.

Как было упомянуто выше, при отсутствии любой физической активности, артериальное давление не будет противостоять такой болезнью как диабет. Исходя из исследования проводимые ежегодно всемирной организацией здравоохранения диабет является ведущей болезнью, которая приводит к летальным исходам. В результате исследования с 2000 по 2016 года количество смертей от диабета увеличилась на 5%, согласно всемирной организации здравоохранения единственным способом отсутствия диабета является занятие физической активностью, здоровое питания, и воздержания от употребления табачных изделий.

Причиной отсутствия физической активности у молодежи может быть лень, недостаток времени, вредные привычки. Подробнее разберем лень как фактор отсутствия физической активности. Согласно биологическим исследованиям отсутствие физической активности приводит человека в депрессивное состояние и сильному психологическому расстройству организма, данный фактор может повлиять на принятие вредных привычек в свой рацион.

Вредные привычки приводят к разрушению человеческого организма, они не позволяют человеку расти, как в профессиональном, так и в личностном росте, они хуже усваивают полученные знания и информацию в целом. Данную проблему следует изучить подробнее, но для решения нужно принять меры нашей системе образования и системе здравоохранения.

Отсутствие времени играет тоже важную роль в современной проблеме физической активности и спорта. Поскольку студенты хотят успевать все: найти работу и учиться, у них нет времени на спорт, поэтому одной из идей является активное внедрение спортивной жизни в университете. Внедрение должно происходить в форме спортивных лагерей, спортивных команд внутри университетов и их активного участия между университетами. Отличным мотивирующим средством являются деньги. За каждый выигранный турнир команде и вузу должны предоставлять призовые, данное событие должно оповещаться в СМИ, так государство сможет повысить желание студентов к активному образу жизни без вредных привычек.

Еще одним способом может быть создание спортивных лагерей, данные мероприятия также должны оплачиваться государством и быть абсолютно бесплатными для студентов. Спортивный лагерь должен предоставлять физическую активность на протяжении 14 дней, а также развитию умственных и спортивных способностей у студентов.

Литература

1. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. - М.: Медицина, 1988. – 256 с.

2. Ванюшин Ю.С. Значение физиологических показателей для выявления функциональных резервов организма / Ванюшин Ю.С., Федоров Н.А., Борисевич С.А. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта (Российский журнал физического воспитания и спорта). 2021.-Т.16.-№ .- С. 131-136.

3. Хузина Г.К. Роль физической культуры в укреплении здоровья студентов / Хузина Г. К., Гараева А.Ф. // Современная наука: диалог естественно-научной и социально-гуманитарной субкультур. Сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции. ООО Агенство перспективных научных исследований (АПНИ). Белгород, 2020. С. 150-153.

© Федоров Н.А., Елистратов Д.Е., Суворов А.М.

УДК 796

Федотова Наталья Алексеевна*Студент,**Башкирский государственный аграрный университет, Уфа***Роженцев Алексей Алексеевич***Доцент**Башкирский государственный аграрный университет, Уфа***Ягафаров Роберт Ринатович***Доцент**Башкирский государственный аграрный университет, Уфа**Kiss1000000@mail.ru*

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПРОБЛЕМЫ, ПРИОРИТЕТЫ РАЗВИТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И АДАПТИВНОГО СПОРТА В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

Аннотация. В статье раскрывается роль адаптивной физической культуры для человека. Целью этой дисциплины является развитие физических способностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, обусловленных функционированием двигательных характеристик, высвобождаемых природой и духовными силами, для максимальной самореализации в общественной жизни.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, высшее образование, методическое обеспечение адаптивной физической культуры, развитие жизненных сил человека, методы и компоненты, физическая культура детей.

Fedotova Natalya Alekseevna*Student**Bashkir State Agrarian University, Ufa***Rozhentsev Alexey Alekseevich***Associate Professor,**Bashkir State Agrarian University, Ufa***Yagafarov Robert Rinatovich***Associate Professor, Health Improvement and Sports**Bashkir State Agrarian University, Ufa**Kiss1000000@mail.ru*

RESULTS, PROBLEMS, PRIORITIES OF DEVELOPMENT OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND ADAPTIVE SPORTS IN MODERN CONDITIONS

Abstract. The article reveals the role of adaptive physical culture for a person. The purpose of this discipline is to develop the physical abilities of a person with health abnormalities due to the functioning of motor characteristics

released by nature and spiritual forces for maximum self-realization in public life.

Keywords: adaptive physical education, higher education, methodological support of adaptive physical culture, development of human vitality, methods and components, physical culture of children.

Сегодня в России наблюдается рост числа молодых людей с ограниченными возможностями. Среди них особенно резко растет число детей и подростков с нарушениями зрения. В системе мероприятий высшего образования для студентов с ограниченными функциональными возможностями все большее значение приобретают ее активные формы, наиболее эффективной из которых является физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Таким образом, в учебный план высшего образования вводится новая дисциплина “Адаптивная физическая культура”.

Целью данной дисциплины является максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, путем обеспечения оптимального режима функционирования его телесно-двигательных характеристик и духовных сил, отпущенных природой и доступных (остающихся в процессе жизни), их гармонизации для максимальной самореализации, как социально и индивидуально значимый субъект. Методы адаптивной физической культуры позволяют каждому человеку с ограниченными возможностями реализовать свой творческий потенциал, достичь определенных высот и исполнить свои желания. Из истории можно привести множество примеров, доказывающих, что различные нарушения здоровья или ограничения не мешают волевым и целеустремленным людям достигать больших высот. Например, Франклин Рузвельт не сдался, несмотря на полиомиелит, а, наоборот, стал больше верить в себя, мобилизовал свою волю, благодаря чему снова начал ходить [1].

В адаптивном физическом воспитании, основанном на потребностях людей с ограниченными возможностями, можно выделить следующие компоненты: адаптивное физическое воспитание; адаптивный спорт; адаптивная двигательная реакция; адаптивная физическая реабилитация; творческие (художественные и музыкальные) телесно-ориентированные практики. Они охватывают все возможные виды направлений физической культуры детей с физическими и психическими отклонениями, помогают им лучше адаптироваться к окружающему миру, поскольку обучение различным видам движений связано с развитием психофизиологических способностей, общением, эмоциями, когнитивной и творческой активностью.

Каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физического воспитания у детей;

адаптивная двигательная рекреация - для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт - для совершенствования и реализации физических, умственных, эмоциональных и волевых способностей; физическая реабилитация - для лечения, восстановления и компенсации утраченных способностей [2].

Адаптивное физическое воспитание - это наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, который охватывает довольно длительный период жизни, поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Физическая культура является обязательной дисциплиной во всех восьми типах образовательных учреждений. Это единственный школьный предмет, ориентированный на воспитание у ребенка уважения к собственному телу, развитие двигательных способностей, понимание необходимости систематических физических упражнений, которые служат основой для повышения уверенности в себе, самооценки и формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Формы организации физических упражнений чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физкультуры, утренняя зарядка), эпизодическими (загородные прогулки, катание на санках), индивидуальными (в больнице или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными, игровыми. Некоторые формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, вторые - общественными и государственными организациями, третьи - родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, и четвертые - самостоятельно. Целью всех форм организации является расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступным видам спорта, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, а также формирование здорового образа жизни.

Адаптивная двигательная реакция - это компонент адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребности человека с проблемами здоровья в отдыхе, развлечениях, интересных видах досуга, изменении типа деятельности, получении удовольствия, в общении.

Адаптивная физическая реабилитация - это компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность инвалида с отклонением в состоянии здоровья в лечении, восстановлении утраченных функций. Творческие (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры - компонент адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности человека с проблемами здоровья в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства. Таким образом, каждый из компонентов имеет свои функции, задачи, содержание,

степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. Они являются неотъемлемой частью адаптации людей к жизни обычного человека [3].

Конечно, его масштабы всеобъемлющи, особенно в нынешних условиях жизни, когда здоровье населения в целом и особенно молодежи катастрофически ухудшается. И не только в нашей стране. Адаптивное физическое воспитание уже получило широкое распространение во многих зарубежных странах. Например, основным средством физической реабилитации детей с нарушениями зрения являются физические упражнения: без предметов; на снарядах (гимнастическая стенка, скамья, бревно, кольца, турник, ребристая доска, тренажеры - механотерапия и т.д.); с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разного качества, цвета, веса, твердости, размера, мешки с песком, гантели весом 0,5 кг и т.д.) [4].

В области физической реабилитации инвалидов все еще существует недооценка того факта, что физическое воспитание и спорт гораздо важнее для человека с ограниченными возможностями, чем для людей, преуспевающих в этом отношении. Активные занятия физической культурой и спортом, участие в спортивных соревнованиях являются формой столь необходимого общения, они восстанавливают душевное равновесие, снимают чувство изоляции, возвращают чувство уверенности и самоуважения, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей по-прежнему остается вовлечение как можно большего числа инвалидов в интенсивные занятия спортом, чтобы использовать физкультуру и спорт как одно из важнейших средств их адаптации и интеграции в обществе, поскольку эти виды деятельности формируют ментальные установки, необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом, а также участие в полезной работе. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным, а в некоторых случаях и единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Литература

1. Адова, О. Л. Оценка функциональной подготовленности студентов специальной медицинской группы / Роженцев А.А., Роженцев М.А. // НАУКА МОЛОДЫХ – ИННОВАЦИОННОМУ РАЗВИТИЮ АПК. Материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. - 2015. С. 184-187.

2. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Реализация компетентного подхода на занятиях физической культурой в БГАУ // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых. Министерство сельского хозяйства РФ, Министерство сельского хозяйства РБ, Министерство образования РБ, Башкирский государственный аграрный университет, Совет молодых ученых университета. - 2011. С. 230-232.

3. Роженцев А.А., Роженцев М.А. Развитие духовно-нравственной культуры студентов аграрных вузов // Молодежная наука и АПК: проблемы и перспективы. Материалы III научно-практической конференции молодых ученых и аспирантов. - 2009. С. 234-237.

4. Аликулович М. К. и Юлдашевич Т. Д. (2020). Развитие навыков физической подготовки и формирование волевых качеств во внеурочной деятельности. Европейский журнал исследований и Отражение в науках об образовании, Том, 8(3).

© Федотова Н.А., Роженцев А.А., Ягафаров Р.Р.

УДК 657

Фролова Людмила Васильевна

*Кандидат социологических наук, доцент
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова
e-mail: frolovalv08@yandex.ru*

Пяткина Наталья Александровна

*Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова
pytkina@bk.ru*

Правкина Яна Юрьевна

*Кандидат социологических наук, доцент
Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии, инженерии имени Н.И. Вавилова
yana7519@rambler.ru*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВУЗОВ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Аннотация. Под психологической подготовкой студентов, на занятиях по физической культуре в вузе, авторы рассматривают вопрос организации и проведения психолого-педагогических мероприятий, создание специфических условий физкультурно-спортивной деятельности, направленных на формирование психических состояний и свойств личности студента, которые смогут обеспечить оптимальное решение физкультурно – спортивных задач.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая культура, здоровье, студенческая молодежь, спортивные соревнования

UDC 657

Frolova Lyudmila Vasilievna

*Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor
Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
frolovalv08@yandex.ru*

Pyatkina Natalya Alexandrovna,

*Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
pytkina@bk.ru*

Pravkina Yana Yurievna,

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor

*Saratov State University of Genetics, Biotechnology, Engineering
named after N.I. Vavilov
yana7519@rambler.ru*

PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF UNIVERSITY STUDENTS TO THE DELIVERY OF TRP STANDARDS

Annotation. Under the psychological preparation of students, in physical education classes at a university, the authors consider the issue of organizing and conducting psychological and pedagogical events, creating specific conditions for physical culture and sports activities aimed at the formation of mental states and personality traits of a student that can provide the optimal solution for physical culture and sports tasks.

Keywords: physical training, physical culture, health, student youth, sports competitions

Под психологической подготовкой студентов, на занятиях по физической культуре в вузе, рассматривается вопрос организации и проведения психолого-педагогических мероприятий, создание специфических условий физкультурно-спортивной деятельности, направленных на формирование психических состояний и свойств личности студента, которые смогут обеспечить оптимальное решение физкультурно – спортивных задач. Психологическая подготовка имеет общую и специальную направленность. В свою очередь, общая психологическая подготовка – это процесс совершенствования тех психических качеств, которые будут необходимы для эффективных занятий избранными видами физкультурно-спортивной деятельности. Также она включает в себя приобретение необходимых научных знаний о приемах саморегуляции своих психических состояний, и эмоциональной устойчивости. Общая психологическая подготовка может осуществляться, как в процессе основных учебных занятий по физической культуре, так и в ходе самостоятельных занятий. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование психологической готовности студентов к участию в конкретных соревновательных мероприятиях. Например, при сдаче норм комплекса ГТО. Сдачу норм ГТО мы рассматриваем как некую соревновательную деятельность, в которой студент «борется сам с собой» и старается превзойти по своим результатам своих сверстников. Президент нашей страны В.В. Путин подписал указ о возрождении системы ГТО, начиная с 2015 года. При этом, планировалось учитывать сдачу физкультурных нормативов и при поступлении в высшие учебные заведения. Со стороны государства это внимание, прежде всего, направлено к решению проблемы развития физкультуры и спорта в стране, к развитию среди

населения здорового образа жизни, увеличению продолжительности жизни российского населения, в том числе, с помощью систематической физической подготовки. Для увеличения количества регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи. Главная задача комплекса – это массовое внедрение и охват системой физической подготовки всех возрастных групп российского населения. Основные принципы - добровольность и доступность системы физической подготовки для всех слоев населения. Необходимым при этом является медицинский контроль и учет местных традиций и особенностей. Содержание комплекса и структура комплекса включает в себя 11 ступеней. Для каждой ступени установлены виды испытаний и нормативы их выполнения. Каждый получает право получения бронзового, серебряного или золотого знака в зависимости от пола и возраста. Согласно Положению, комплекс ГТО охватывает граждан в возрасте от 6 до 70 лет и старше. Студенческая молодежь и профессорско-преподавательский состав вузов высказали единодушие в принятии комплекса и отметили, что «Возрождение комплекса ГТО положительно скажется на развитии российской молодежи». Преподаватели по физической культуре отмечают также, что основная задача комплекса не в том, чтобы выявить того, кто лучше прыгнул или пробежал и проплыл, а в том, что у студентов появляется мотив для своего физического развития и занятий массовым спортом. Но при этом необходимо создавать оптимальные условия, чтобы студент видел для себя необходимость в подготовке и сдаче норм ГТО. Для участия в таких мероприятиях студент должен обладать уверенностью в своих силах, стремлением до конца вести «спортивную борьбу с самим собой», иметь оптимальный уровень эмоционального настроения, и высокую степень психологической устойчивости к внешним и внутренним раздражающим факторам в процессе соревнований. Для оптимального психологического настроения студентов преподаватель может использовать различные средства, методы и приемы воздействия на психику студентов в соответствии с их индивидуальными особенностями. Студент должен осознать, что успешность выступления на физкультурных и спортивно-массовых соревнованиях зависит от умения управлять своими психическими состояниями. Например, с предстартовыми психическими состояниями. Они могут возникать непосредственно перед стартом и выступлением. Предстартовые состояния подразделяют на основные виды: оптимальное возбуждение - «боевая готовность», перевозбуждение - «предстартовая лихорадка», недостаточное возбуждение - «предстартовая апатия». Чтобы достичь оптимального уровня психологического состояния перед выступлением, прежде всего, преподавателю необходимо обращать внимание на формирование у студента его мотивационно-ценностной составляющей. В нее входит личностное отношение студента к этой физкультурно-спортивной

деятельности. Здесь необходимо воспитание его волевых качеств, личностных интересов, стремлений, идеалов. Также необходима положительная установка на успех, правильность постановки целей. В настоящее время, занятия по физической культуре в вузе, являются основной научно-обоснованной системой подготовки студентов, направленной на формирование культуры здоровья у молодежи, что необходимо для формирования культуры здоровья всей нации. Современный быстрый темп жизни, интенсивная учебная деятельность студентов, является сегодня одним из факторов, который обосновывает необходимость процесса самоорганизации своей жизнедеятельности. А коллектив преподавателей, может и должен обеспечить оптимальный подход к организации и формированию активной жизненной позиции студентов, их социализации, освоения ими положительного социокультурного опыта. На занятиях по физической культуре в вузе студенты имеют возможность получить научно обоснованные представления о психофизиологических состояниях человека, безнравственности и пагубности употребления алкоголя, курения, наркотических средств. Правильная организация свободного времени студентов является ведущим фактором их приобщения к здоровому образу жизни. В этой области необходима яркая реклама деятельности физкультурно-спортивных секций, клубов, работающих в вузе. Необходим достаточный уровень профессиональной подготовленности самих преподавателей. Многофункциональный характер дисциплины «Физическая культура» в вузе ставит ее в число областей общественно полезной деятельности. Физическая культура практически неотделима от жизнедеятельности человека и является важной ее составляющей. В ряде исследований установлено, что студенты, включенные в систематические занятия физической культурой и спортом, проявляют достаточную уверенность в поведении, они в большей мере коммуникабельны и общительны. У них наблюдается более высокая выдержка, им в большей степени свойствен оптимизм, энергия. Среди них больше решительных людей, умеющих повести за собой коллектив, среди них чаще встречаются лидеры. Социально-экономические условия в Российской Федерации последнего десятилетия, привели к необходимости повышения роли физической культуры студенческой молодежи, так как студенты являются особой социокультурной общностью и представляют человеческий потенциал нашего общества.

Литература

1. Наумова М.А., Лаврухин А.С, Скосырева Е.Н. Регулирование межличностн. отношений студентов как основа эффективности занятий физической культурой и спортом /Качественное естественнонаучное образование –основа прогресса и устойчивого развития России: сборник статей международного симпозиума 2-3 марта 2016г., Саратов: изд-во ООО «Амирит», 2016, - С.:132-135.

2. Фролова Л.В., Черевикшик Н.Н., Калмыков И.С. Проблемы обеспечения развития спортивной активности населения в постиндустриальном обществе /Материалы Всероссийской с международным участием заочной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, туризм: наука, образование, информационные технологии». Министерство науки и высшего образования Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет». Казань, 24-25 марта 2022 г.

© Хисамиев И.М., Валеев А.М., Басиров И.И., Хуснетдинова Р.И., Ибатуллина И.Р.

УДК 796

Хисамиев Илнар Мансурович*Ассистент**Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань**ilnar.hisamiev@yandex.ru***Валеев Айрат Минегалимович****Басиров Ислам Ильдарович****Хуснетдинова Регина Ильсуровна****Ибатуллин Ильнар Рамилевич**

РОЛЬ ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ В РАЗВИТИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Аннотация. Активные занятия физической культурой и спортом важны для жизнедеятельности каждого человека. Особенное значение они имеют в молодом, студенческом возрасте. Занятия спортом помогают студентам приобщаться к здоровому образу жизни, развиваться и социализироваться. Элективные курсы по физической культуре в вузах призваны помочь в осуществлении всего вышесказанного.

Ключевые слова: Физическая культура, элективные курсы, спорт, студенты

Hisamiev Ilnar Mansurovich*Assistant**Kazan Federal University, Kazan**ilnar.hisamiev@yandex.ru*

THE ROLE OF ELECTIVE COURSES IN THE DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS

Abstract. Active physical education and sports are important for the life of each person. They are of particular importance at a young, student age. Sports activities help students to join a healthy lifestyle, develop and socialize. Elective courses on physical education in universities are designed to help in the implementation of all of the above.

Key words: Physical education, elective courses, sports, students

Возникновение студенческого спорта в России относится к началу 1900-х годов. В этот период в нескольких столичных институтах открылись первые спортивные клубы для студентов [1].

Далее происходило развитие студенческого спорта, которое осуществлялось в несколько этапов. Особый интерес для науки и спорта сегодня представляет последний этап развития, связанный с переходом

страны к условиям современной рыночной экономики и кардинальными изменениями в сознании граждан страны.

Затронули эти перемены и основ студенческого спорта. В начале 21 века перед преподавателями вузов встала задача не только развить физические способности студентов, но и привить им желание заниматься физической деятельностью, стремление к здоровому образу жизни и отказу от вредных привычек.

Работа со студентами в высших учебных заведениях направлена, в том числе, на развитие знаний, умений, навыков, полученных в школе. Стоит отметить, что базовый уровень подготовки учащихся при поступлении в высшее учебное заведение не отличается высокими показателями. Факторов, которые приводят к таким результатам, может быть множество: требование учителя от школьников, обеспечение соответствующих условий и базы руководством школы, понимание самих детей важности занятия физической культурой, спортом [2].

Также стоит отметить, что на занятия детей физической культурой и спортом некоторое влияние оказывает и материальное положение их родителей. К сожалению, бесплатные секции и кружки на сегодняшний день есть не по всем популярным спортивным направлениям. Многие из этих кружков весьма затратные и требуют существенных материальных вложений. Кроме того, развитие социальных сетей, множество планшетов, смартфонов отвлекают нынешнее поколение молодежи от физической активности и воспитывают пассивную молодежь с низким уровнем физической подготовки.

В связи с вышесказанным, наличие в вузах страны элективных курсов по физической культуре и разным ее дисциплинам является значимым ресурсом для привлечения молодежи в спорт и укрепления их физической подготовки.

В рамках элективных курсов по физической культуре осуществляется спортивно-направленное физическое воспитание студентов, которое учитывает интересы самих учащихся и тем самым стимулирует их еще усерднее заниматься и достигать высоких результатов.

Факторами, влияющими на отношение студента к занятиям физической культурой и спортом, являются как личные установки и ценности студента, так и личность учителя, его учебные приемы и установки. Для занятий в рамках элективных курсов каждый студент должен определиться с направлением, в рамках которого он хочет развиваться и укреплять свою физическую подготовку. Здесь необходимо учитывать, в первую очередь, предпочтения студента, а в сомнительных случаях необходимо обращаться к профессиональному мнению преподавателя.

Построение занятия на элективных курсах должно учитывать особенности, уровень подготовки и предпочтения студентов. На

элективных курсах студенты вузов должны быть активно вовлечены в разные направления деятельности в рамках физической культуры и спорта. Личная мотивация студентов, связанная с предлагаемой свободой выбора вида деятельности на элективных курсах, стимулирует к стремлению изучить не только практические, но и теоретические аспекты выбранного курса.

Элективные курсы по физической культуре в высших учебных заведениях позволяют найти решение следующих задач [3]:

1. Поставить целевые установки перед студентами: изучить теорию, практику выбранного направления (настольный теннис, волейбол, баскетбол, легкая атлетика и т.д.).

2. Определить, на каком уровне физической подготовки по выбранной дисциплине находится студент и какого уровня хочет достичь благодаря посещению занятий.

3. Сделать акцент на самостоятельном, мотивированном росте и совершенствовании в выбранной дисциплине.

При этом также факторами мотивации студентов к активным посещениям элективных курсов и тренировкам могут случить:

- контроль результативности занятий со стороны преподавателя;
- участие студентов в соревнованиях на внутривузовском и межвузовских уровнях;
- поддержание дисциплины и соблюдение общепринятых правил в рамках занятий;
- шефство хорошо подготовленных студентов над менее подготовленными.

Кроме того, занятия спортом в коллективной среде в рамках элективных курсов способствуют развитию социальных качеств студентов, их социализации. Элективные курсы по физической культуре стимулируют воспитание ключевых способностей социально компетентных специалистов – выстраивать командные отношения и работать внутри коллектива [4].

При этом, конечно, имеются определенные границы при выборе того или иного элективного курса по физической культуре в рамках организации учебного процесса, обусловленные не только ФГОС, но и возможностями учебного заведения и его преподавательским составом. В связи с этим, у вузов должна быть определенная самостоятельность в определении видов элективных занятий по физической культуре [2].

Необходимо отметить, что представленные на сегодняшний день в рамках элективных курсов виды спорта не всегда соответствуют потребностям студентов. Новые, наиболее популярные виды спорта представлены в вузах страны не в полном объеме. На наш взгляд, в перечень элективных курсов, кроме классического волейбола, баскетбола, футбола, легкой атлетики, целесообразно внести еще и хоккей, гандбол, тяжелую атлетику, йогу, бадминтон, классическую

борьбу и различные ее виды и прочие востребованные в каждом конкретном вузе направления.

В заключение приведем рекомендованные меры студенческим образовательным организациям, представленные в методических рекомендациях по развитию студенческого спорта [5]:

- ежегодно проводить спортивные мероприятия, конкурсы, смотры, посвященные Международному дню студенческого спорта;
- принимать участие во Всероссийских зимних и летних Универсиадах, и прочих крупных студенческих соревнованиях, фестивалях;
- осуществлять международный обмен студентами, вовлеченными в развитие той или иной спортивной дисциплины;
- привлекать к спортивной деятельности студентов с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать мероприятия, цель которых – пропаганда здорового образа жизни и создание положительного образа молодежи.

На наш взгляд, сочетание элективных курсов в высших учебных заведениях страны совместно с представленными рекомендациями способны развить физические способности студентов и привить в них стремление к занятиям спортом и активному, здоровому образу жизни.

Таким образом, активное внедрение и развитие в высших учебных заведениях элективных курсов по физической культуре преследует главную цель – развитие студенческого спорта. Задачи – воспитать позитивное отношение к физической культуре и здоровому образу жизни, достичь физического и личностного, социального развития студентов. Также в рамках элективных курсов происходит формирование конструктивного взаимодействия между преподавателями и студентами.

На наш взгляд, эффективность элективных курсов достаточно высока, поскольку они мотивируют студентов развиваться именно в той сфере, которая им наиболее интересна и в которой они могут достичь наиболее значимых результатов.

Литература

1. История студенческого спорта в РФ. Региональная общественная организация «физкультурно-спортивное общество «Буревестник» РТ. [Электронный ресурс]. - <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm> (05.10.2022)
2. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании мотивации студентов к физкультурно-спортивной активности / Е. В. Климова, О. В. Мухаметова // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения: Гуманитарные исследования. 2020. № 2 (8)
3. Щадилова И.С. Элективные курсы по физической культуре» как основа мотивации студентов к практическим занятиям / И. С.

Щадилова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2018. – Вып. 2.

4. Гнездилов М. А. Роль элективных курсов по физической культуре в формировании социальной компетентности и адаптивности студентов вуза // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 31. – С. 686–690. – URL: <http://e-koncept.ru/2017/970152.htm>

5. Методические рекомендации по развитию студенческого спорта [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://rulaws.ru/acts/Metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiyu-studencheskogo-sporta-solt-bucfedfe/> (11.10.2022)

©Хисамиев И.М., Валеев А.М., Басиров И.И., Хуснетдинова Р.И.,
Ибатуллина И.Р.

УДК: 796.011.1

Христофориدي Виолетта Александровна
*Кубанский государственный аграрный
 университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар*
khristoforidivioletta@gmail.com
Ахматгатин Анвар Амирович
Кандидат педагогических наук, профессор
*Кубанский государственный аграрный
 университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар*
ahmatgatin@list.ru

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ФИНАНСОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ, К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Аннотация. Целенаправленная активность студентов в области физической культуры и здорового образа жизни является основным фактором, обеспечивающим укрепление и длительное сохранение их здоровья, повышение физической и умственной работоспособности. В связи с этим, проблема формирования их позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями и здоровому стилю жизни является крайне актуальной. В статье приведены результаты исследования отношения студентов обучающихся финансовой специальности к физической культуре и здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, физические упражнения, здоровый образ жизни

Khristoforidi Violetta Alexandrovna
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
khristoforidivioletta@gmail.com
Akhmatgatin Anvar Amirovich
Candidate of Pedagogical Sciences, Professor
Kuban State Agrarian University named after I.T. Trubilin
ahmatgatin@list.ru

THE ATTITUDE OF STUDENTS STUDYING FINANCE TO PHYSICAL CULTURE AND A HEALTHY LIFESTYLE

Annotation. The purposeful activity of students in the area of physical culture and a healthy lifestyle is the main factor that ensures the strengthening and long-term maintenance of their health, increasing physical and mental performance. In this regard, the problem of forming a positive attitude of students to physical exercises and a healthy lifestyle is extremely relevant. The

article presents the results of a research of the attitude of students studying finance to physical culture and a healthy lifestyle.

Keywords: physical culture, students, physical exercises, healthy life style

Влияние физических упражнений на состояние здоровья человека очень велико, особенно физическая активность важна в молодом возрасте, когда организм человека формируется и интенсивно развивается [1, 2].

Рационально организованная двигательная деятельность является важнейшим условием формирования и длительного сохранения человеком крепкого здоровья.

При этом, важным условием эффективности занятий физическими упражнениями, является мотивация обучающихся к освоению ценностей физической культуры [3, 4, 5].

Целью данной работы явилось изучение отношения студентов, обучающихся финансовой специальности, к физической культуре и здоровому образу жизни, а также степени их вовлеченности в занятия физическими упражнениями.

Для достижения данной цели было проведено анкетирование студентов 1-4 курсов факультета «Финансы и Кредит» КубГАУ. В опросе приняли участие 69 респондентов, из них 39 девушек и 30 юношей.

Результаты анализа ответов опрошенных студентов представлены на рис. 1-4.

На рис. 1 представлены результаты изучения ответов опрошенных студентов на вопрос об их мнении на счет важности занятий физическими упражнениями.

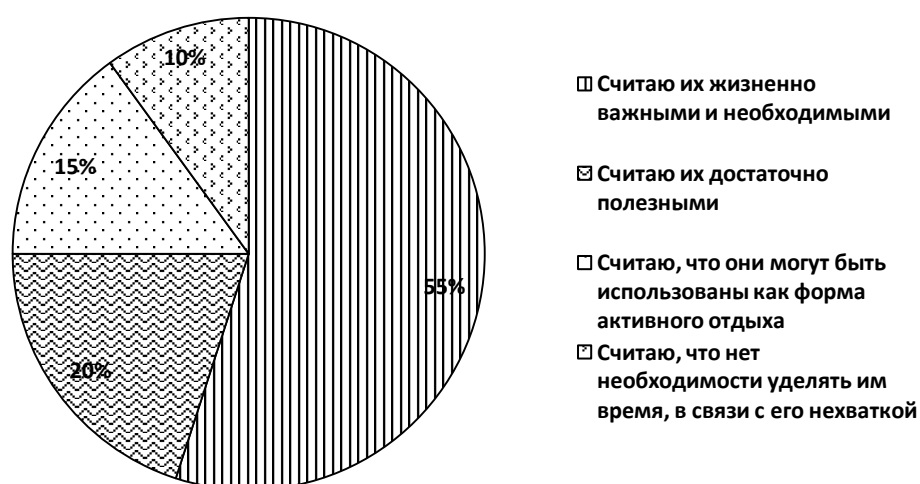


Рис. 1. Результаты изучения ответов студентов на вопрос об их мнении о важности занятий физическими упражнениями

В результате анализа ответов студентов было установлено, что более половины опрошенных (55 %) считают занятия физическими упражнениями жизненно важными и необходимыми, 10 % - считают их достаточно полезными, 20 % - считают, что занятия физическими упражнениями могут быть использованы, как форма активного отдыха. Вместе с тем, 10 % респондентов полагают, что в связи с нехваткой времени нет необходимости уделять его им.

Основным фактором, обеспечивающим крепкое здоровье и хорошую работоспособность человека, является систематическая двигательная активность.

При этом, на рис. 2 представлены результаты изучения ответов студентов на вопрос о том, занимаются ли они физическими упражнениями.

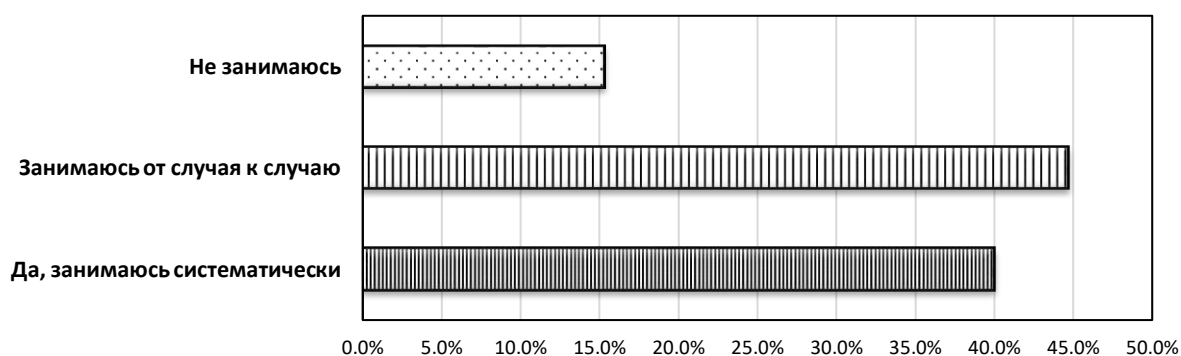


Рис. 2. Результаты изучения ответов студентов на вопрос о том, занимаются ли они физическими упражнениями

В соответствии с ответами респондентов 40 % студентов, участвовавших в исследовании, занимаются физическими упражнениями систематически, 45 % - от случая к случаю и 15 % - не занимаются совсем.

На рис. 3 представлены результаты изучения ответов опрошенных студентов на вопрос о соблюдении ими здорового образа жизни.

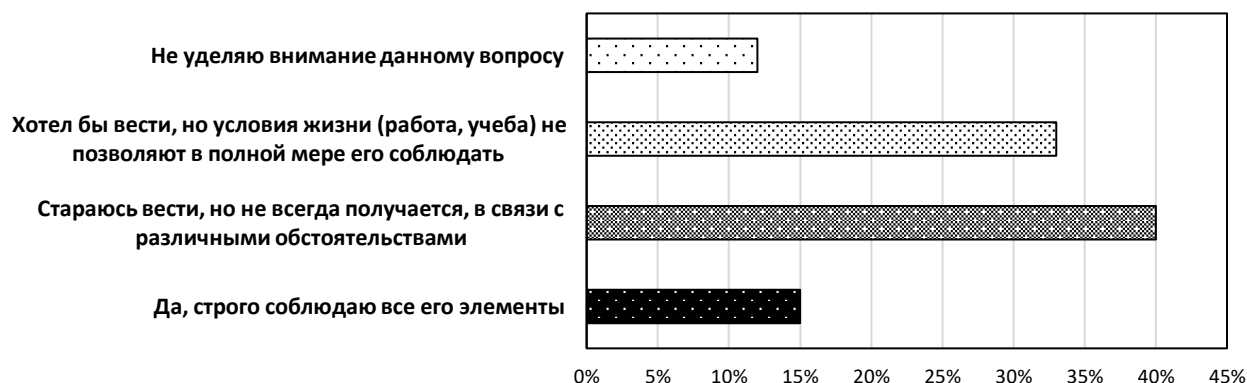


Рис. 3. Результаты анализа ответов студентов на вопрос о соблюдении ими здорового образа жизни

В соответствии с ответами респондентов, 15 % студентов, участвовавших в исследовании, ведут здоровый образ жизни и строго соблюдают все его элементы, 40 % - стараются вести его, но у них не всегда это получается, 33 % - хотели бы вести, но условия жизни не позволяют полностью его соблюдать, а 12 % - совершенно не уделяют внимания данному вопросу. В данном случае необходимо отметить достаточно низкую долю студентов, ведущих здоровый образ жизни.

На рис. 4 представлены результаты изучения ответов опрошенных студентов на вопрос о том, какие факторы привлекают их заниматься физическими упражнениями и спортом.

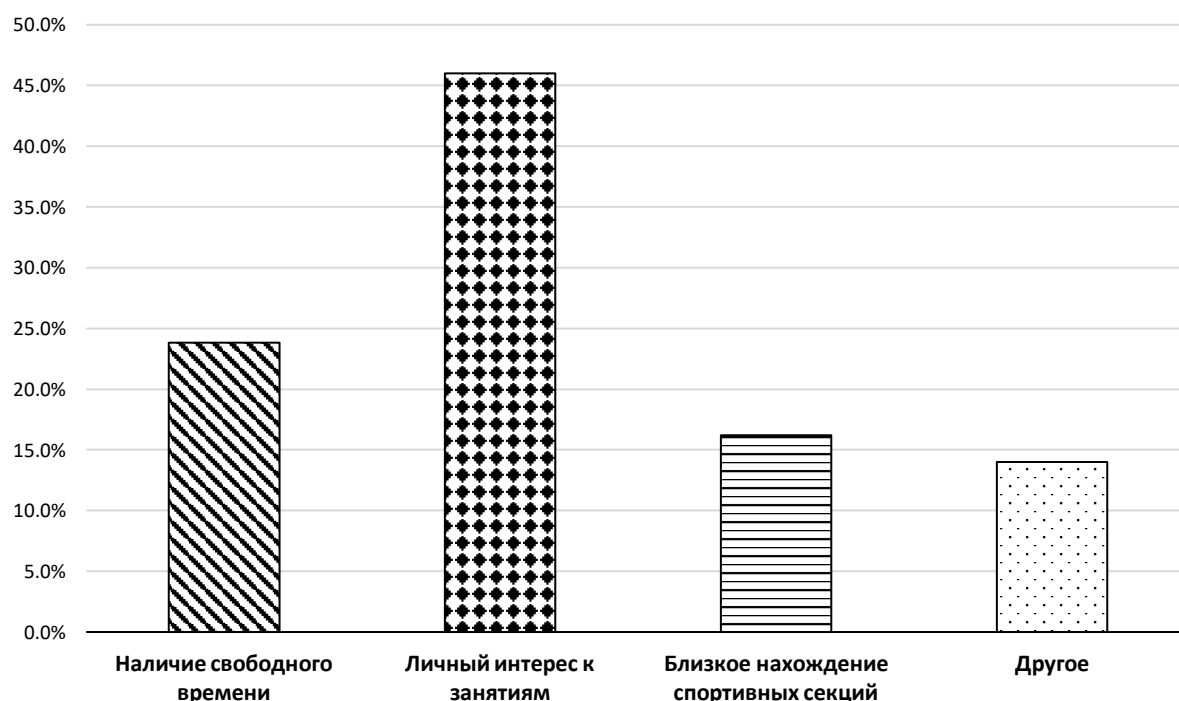


Рис. 4. Результаты анализа ответов студентов на вопрос о том, какие факторы привлекают их заниматься физическими упражнениями и спортом

В соответствии с ответами респондентов 46 % студентов, участвовавших в исследовании, привлекают к занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта наличие личного интереса к данным занятиям, 24 % - наличие свободного времени, 16 % - близкое нахождение спортивных секций и 14 % - другие факторы.

В ходе проведенного исследования было установлено:

1. Более половины опрошенных студентов осознают важность занятий физическими упражнениями в жизни человека, при этом 10 %

респондентов не считают целесообразным уделять им время в связи с его нехваткой.

2. 40 % студентов, участвовавших в исследовании, занимаются физическими упражнениями систематически, вместе с тем 15 % - совершенно не занимаются ими.

3. 15 % студентов, участвовавших в исследовании, ведут здоровый образ жизни, строго соблюдая все его элементы, 77 % - по различным причинам не могут соблюдать его в полной мере, при этом 12 % - совершенно не уделяют внимания данному вопросу.

4. В качестве факторов, привлекающих обучающихся к занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, в большей степени, отмечены наличие личного интереса к данным занятиям, наличие свободного времени, а также близкое нахождение спортивных секций.

Литература

1. Каминская Е.А. Физическая культура и её воздействие на организм человека / Е.А. Каминская, А.И. Мельников, А.В. Служителев // Modern Science. – 2021. - № 10-2. – С. 313-316.

2. Плотников Е.Г. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.Г. Плотников, Е.Д. Склемина // Инновации. Наука. Образование. – 2021. - № 36. – С. 307-309.

3. Печерский С.А. Мотивационный климат в среде студенческой молодежи, занимающейся физической культурой и спортом / С.А. Печерский С.А., Ю.В. Соболев // Качество высшего образования в аграрном вузе: проблемы и перспективы. Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – Краснодар: КубГАУ, 2019. – 347 с. - С. 335-337.

4. Федотова Г.В. Характеристика мотивационной структуры личности спортсмена в рамках тренировочного процесса и соревновательных мероприятий / Г.В. Федотова, Л.П. Федосова, К.Р. Плишкина // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях: материалы Международной научно-практической конференции. – 2022. – С. 484-487.

5. Чуркин Н.А. Оценка и формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом / Н.А. Чуркин, В.Ф. Кияшко, И.В. Яткин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. - № 4 (194). – С. 455-459.

© Христофорици В.А., Ахматгатин А.А.

УДК 796.85

Хуан Пэйцзюнь*Уханьский университет спорта, Ухань
706037@mail.ru***Ткаченко Наталья Львовна***кандидат педагогических наук, доцент
Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва,
babkus@list.ru***Черкашин Илья Афанасьевич***доктор педагогических наук, профессор
Московский государственный университет спорта и туризма,
Москва,
Арктический государственный агротехнологический
университет, Якутск,
706037@mail.ru*

ПРИМЕНЕНИЕ ВОСТОЧНЫХ ЕДНОБОРСТВ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. В статье представлены данные теоретического анализа научно-методической литературы из ведущих баз данных: Web of Science, РИНЦ, Scopus, Schollargoogole. Показано, что занятия восточными единоборствами являются эффективными для повышения показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы, равновесия, когнитивных функций, нормализации состава тела, улучшения минеральной плотности костей у лиц различного возраста, для чего промаются кунг-фу, дзюдо, каратэ, тхэквондо, муай тай, а наиболее часто тайцзицюань.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая нагрузка, учебно-тренировочный процесс, функциональное состояние.

Huang Peijun*Wuhan University of Sports, Wuhan
706037@mail.ru***Tkachenko Natalia Lvovna***Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow,
babkus@list.ru***Cherkashin Ilya Afanasievich***Doctor of Pedagogical Sciences, Professor
Moscow State University of Sports and Tourism, Moscow,
Arctic State Agrotechnological University, Yakutsk,*

THE USE OF MARTIAL ARTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION

Annotation. The article presents the data of theoretical analysis of scientific and methodological literature from the leading databases: Web of Science, RSCI, Scopus, Schollargoogle. It is shown that martial arts classes are effective for increasing the indicators of the functional state of the cardiovascular system, balance, cognitive functions, normalization of body composition, improvement of bone mineral density in people of different ages, for which kung fu, judo, karate, taekwondo, Muay Thai, and most often Taijiquan are trained.

Keywords: physical culture, health, physical activity, educational and training process, functional state.

В научно-методической литературе достаточно широко представлены данные относительно воздействия восточных единоборств, применяемых в занятиях по физической культуре, на здоровье лиц различного возраста и подготовленности. Среди восточных единоборств на занятиях оздоровительной направленности применяется кунг-фу, дзюдо, каратэ, тхэквондо, муай тай, а наиболее часто тайцзицюань [5]. Существует несколько вариантов трактования понятия восточных единоборств. Одни авторы к восточным единоборствам относят различные виды ударных единоборств и единоборств самозащиты, преимущественно восточно-азиатского происхождения. Другие считают, что это духовные и телесные практики, которые зародились в Китае. И если в древние времена восточные единоборства практиковались в большей степени для самообороны, то сейчас они, в основном, используются для самосовершенствования [1, 2]. Для укрепления здоровья во всем мире на занятиях физкультурно-оздоровительной направленности применяются упражнения восточных единоборств, однако для разного контингента подходы и дисциплины различные. Доказана эффективность тайцзицюань для пожилых людей [16], в то время как многие молодые люди предпочитают тхэквондо.

Выявлено большое количество литературных источников, в которых представлены данные о положительном влиянии восточного единоборства – тайцзицюань на функциональное состояние, проявление координационных способностей людей разного возраста [14].

Имеются интересные данные относительно влияния комплекса тайцзицюань на показатели функции внешнего дыхания и проприоцептивной чувствительности пальцев ведущей руки, а также показатели психофизиологического состояния студентов, занимающихся баскетболом [15]. Как показано в исследовании, внедренный в тренировочный процесс комплекс тайцзицюань положительно повлиял на

техническую подготовленность, что проявилось в увеличении результативных бросков. Это произошло за счет повышения проприоцептивной чувствительности, межмышечной координации. Спортсмены, выполнявшие комплекс тайцзицюань на протяжении одного года, сумели увеличить количество результативных различных видов бросков по сравнению с баскетболистами контрольной группы, которые не практиковали тайцзицюань. Также повышение большинства показателей функции внешнего дыхания баскетболистов экспериментальной группы положительно отразилось на работоспособности и выносливости игроков. Отмечен статистически достоверный прирост разнообразных бросков – штрафных, 2-х очковых, трехочковых, бросков с заданных точек с учетом ограничения времени выполнения или количества выполняемых бросков, выполнение бросков в условиях накопившегося утомления [15]. Следует отметить, что тайцзицюань широко применяется как альтернативное средство повышения функциональных возможностей организма. Авторы существующих исследований акцентируют внимание на том, что тайцзицюань наряду с медикаментозным лечением помогает в борьбе с заболеваниями дыхательной системы [8, 9]. В исследованиях Yuan WX, Cherkashin I, Cherkashina E et al. установлено, что применение комплекса Чень на протяжении года шесть раз в неделю приводит к повышению функционального состояния функции внешнего дыхания у молодых здоровых людей [15]. Авторами подтверждены данные, что тайцзицюань способствует увеличению показателя ОФВ₁. Также подтверждены данные [7] о том, что тайцзицюань положительно влияет на общую стрессоустойчивость и восприятие стресса. Это проявилось в соревновательной деятельности и снижении количества допускаемых ошибок при переработке зрительной информации при проведении психофизиологического тестирования. В исследованиях показана взаимосвязь психофизиологического состояния и результативности игр в баскетболе. Под воздействием занятий тайцзицюань уменьшается время простых и сложных зрительно-моторных реакций, минимальное время экспозиции сигнала, время выхода на минимальную экспозицию при проведении психофизиологического тестирования. Также повышается подвижность и сила нервных процессов студентов, занимающихся баскетболом [15].

Для снижения массы тела и увеличения мышечной массы применяются занятия муай-тай для подростков 10 – 17 лет с ожирением и избыточной массой тела [10]. В исследованиях Thamyres Ciccotti Saraiva B. et al. показано, что занятия муай тай три раза в неделю по 90 минут в течение 16 недель позволили значительно увеличить общую мышечную массу и мышечную массу нижних конечностей [10].

Исследования T.W. Tsang et al. было направлено на выяснение эффективности китайских восточных единоборств, таких как кунг-фу и

тайцзицюань для улучшения состава тела подростков с избыточной массой тела и ожирением, ведущих малоподвижный образ жизни [11]. Как показано, в исследованиях приняли участие 20 подростков в возрасте $13,3 \pm 1,8$ года, которые были распределены на основную и контрольную группы. Они в течение 6 месяцев занимались по разным программам. Основная практиковала кунг-фу, а контрольная – тайцзицюань. Были оценены: компонентный состав тела, минеральная плотность костной ткани, окружность талии, индекс массы тела. По прошествии 6 месяцев эксперимента наблюдалось значительное увеличение длины и массы тела, общей минеральной плотности костной ткани (МПКТ), МПКТ в поясничном отделе позвоночного столба. Мышечная масса осталась без различий между основной и контрольной группами. Однако процент жира в организме подростков обеих групп не увеличился. Отсутствие увеличения жира в течение 6 месяцев может указывать на положительное влияние как кунг-фу, так и тайцзицюань для данного контингент обследуемых [11].

Еще одно исследование, направленное на изучение корреляционной взаимосвязи занятий восточными единоборствами (каратэ и кунг-фу) и минеральной плотности костной ткани у подростков, средний возраст которых составил 12,6 лет. В исследовании приняли участие 138 (48 практикующих восточные единоборства и 90 не практикующих) подростков обоего пола. Результаты исследования показали, что была выявлена значимая корреляционная связь между еженедельной тренировочной нагрузкой и минеральной плотностью костной ткани обследуемых. Значимые связи между минеральной плотностью костной ткани и мышечной массой были включены в многомерную модель, и модели сравнивались с использованием t-критерия Стьюдента (контроль против восточных единоборств). В итоге, у тех подростков, которые занимались каратэ, были отмечены более высокие значения минеральной плотности костной ткани, в отличие от подростков, занимающихся другими единоборствами [6].

Применение восточных единоборств в физкультурно-оздоровительных занятиях лиц пожилого возраста для повышения функциональных показателей, равновесия, когнитивных функций показано в исследованиях различных зарубежных специалистов. Наблюдаемые преимущества могут быть связаны с видами деятельности, которые в основном включают движения нижних конечностей (стойки, удары ногами) или другие двигательные действия, которые требуют значительного вклада групп мышц ног. Как известно, гибкость снижается с годами из-за повышенной жесткости хрящевой ткани, что уменьшает диапазон движений сустава [12]. Гибкость верхних и нижних конечностей, измеренная с помощью теста наклон вперед из положения сидя улучшилась в группах лиц, занимающихся боевыми искусствами [4]. Также улучшилась деятельность кардиореспираторной системы,

ловкость и равновесие [20], компоненты походки, двигательная реакция [1], а окружность талии уменьшилась [4]. Предложенные физкультурно-оздоровительные программы для лиц пожилого возраста на основе применения восточных единоборств длились от восьми до 24 недель, с одной до пяти еженедельных сессий продолжительностью от 60 до 90 минут; интенсивность была отмечена только в четырех исследованиях, которая была от умеренной до интенсивной [1].

Литература

1. Bu B. Effects of martial arts on health status: a systematic review / B. Bu // *Journal of Evidence-Based Medicine*. – 2010. – Т. 3. – №. 4. – С. 205-219.
2. Burke D.T. Martial arts as sport and therapy / D.T. Burke, S. Al-Adawi, Y.T. Lee, J. Audette // *J Sports Med Phys Fitness*. 2007. – № 47(1). – P. 96–102.
3. Carr S.B. Children and Adults Tai Chi Study (CF-CATS2): a randomised controlled feasibility study comparing internet-delivered with face-to-face Tai Chi lessons in cystic fibrosis / S.B. Carr, P. Ronan, A. Lorenc, A. Mian, S.L. Madge, N. Robinson // *ERJ open research*. – 2018. – № 4(4). – P. 1-9.
4. Ciaccioni S. Effects of a Judo Training on Functional Fitness, Anthropometric, and Psychological Variables in Old Novice Practitioners / S. Ciaccioni, L. Capranica, R. Forte, H. Chaabene, C. Pesce, G. Condello // *J. Aging Phys. Act.* – 2019. – № 27 – P. 831–842.
5. Hamasaki H. Martial arts and metabolic diseases / H. Hamasaki // *Sports*. – 2016. – Т. 4. – № 2. – С. 28.
6. Ito I.H. Practice of martial arts and bone mineral density in adolescents of both es / I.H. Ito, A.M. Mantovani, R.R. Ricardo Ribeiro Agostinete, P.C. Junior, E.F. Zanuto, D.G.D. Christofaro, L.P. Ribeiro, R.A. Fernandes // *Revista Paulista de Pediatria*. – 2016. – vol. 34. – P. 210-215.
7. Lee L. Feasibility and effectiveness of a Chen-style Tai Chi program for stress reduction in junior secondary school students / L. Lee, Y. L. Chong, N. Y. Li, M. C. Li, L. N. Lin, L. Y. Wong, B. K. Wong, W. P. Yip, C. H. Hon, P. K. Chung, S. Y. Man // *Stress and Health*. – 2013. – Vol. 29. Issue 2. – P. 117–124.
8. Leung R. Tai Chi as a form of exercise training in people with chronic obstructive pulmonary disease / R. Leung, Z. McKeough, J. Alison // *Expert Review of Respiratory Medicine*. 2013. – Vol. 7. – № 6. – P. 587-592.
9. Qiu Z.H. Physiological responses to Tai Chi in stable patients with COPD / Z.H. Qiu, H.X. Guo, G. Lu, N. Zhang, B.T. He, L. Zhou, Y.M. Luo, M.I. Polkey // *Respiratory physiology & neurobiology*. – 2016. – № 221. – P. 30-34.
10. Thamyres Ciccotti Saraiva B. Effects of 16 weeks of Muay Thai training on the body composition of overweight obese adolescents / B. Thamyres Ciccotti Saraiva // *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*. – 2021. – Т. 21. – № 3. – P. 35-44.

11. Tsang T.W. A randomised placebo-exercise controlled trial of Kung Fu training for improvements in body composition in overweight/ obese adolescents: the “Martial Fitness” study / T.W. Tsang, M. Kohn, C.M. Chow, M.F. Singh // *Journal of Sports Science and Medicine*. – 2009. – № 1. – P. 97.
12. Valdés-Badilla P. Changes in anthropometric parameters and physical fitness in older adults after participating in a 16-week physical activity program / P. Valdés-Badilla, E. Guzmán-Muñoz, R. Ramírez-Campillo, A. Godoy-Cumillaf, Y. Concha-Cisternas, J. Ortega-Spuler, B.H. Magnani-Branco // *Rev. Fac. Med.* – 2020. – № 68. – P. 375–382.
13. Witte K. Improvement of Balance and General Physical Fitness in Older Adults by Karate: A Randomized Controlled Trial / K. Witte, P. Emmermacher, G. Pliske // *Complement. Med. Res.* – 2017. – № 24. – P. 390–393.
14. Yeh G.Y. Tai chi exercise for patients with chronic obstructive pulmonary disease: A pilot study / G.Y. Yeh, D.H. Roberts, P.M. Wayne, R. B. Davis, M.T. Quilty, R.S. Phillips // *Respiratory Care*. – 2010. – Volume 55. – № 11. – P. 1475-1482.
15. Yuan W.X. Influence of taijiquan martial art on the indicators of external respiration function and psychophysiological state of basketball players / W.X. Yuan, I. Cherkashin, E. Cherkashina // *Arch Budo*. – 2020. – № 16. – P. 107-117.
16. Zeeuwe P.E. The effect of Tai Chi Chuan in reducing falls among elderly people: design of a randomized clinical trial in the Netherlands / P.E. Zeeuwe, A.P. Verhagen, S.M. Bierma-Zeinstra, E. van Rossum, M.J. Faber, B.W. Koes // *BMC Geriatr.* – 2006. – № 6. – P. 6.

© Хуан Пэйцзюнь, Ткаченко Н.Л., Черкашин И.А.

УДК:796

Хузина Гулина Котдусовна

*Кандидат сельскохозяйственных наук, доцент
Казанский государственный аграрный университет, Казань
Gulina1585@mail.ru*

Можгина Валерия Айдаровна

*Студент группы Б101-05, Институт Агробиотехнологий и
Землепользования
Казанский государственный аграрный университет, Казань
Vmozhgina02@mail.ru*

БЕГ, ЕГО ВИДЫ, ТЕХНИКА И ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. Из всех спортивных дисциплин максимальное распространение получил бег. Им занимаются не только профессионалы, но и любители. Чаще всего, люди, живущие в городе, имеют не так много свободного времени для занятия спортом, а именно беговыми упражнениями. Но люди, даже не задумываются о том, что малоподвижный образ жизни приводит ко многим болезням и лишнему весу.

Ключевые слова: бег дисциплина, здоровье, техника, спорт, упражнения, скорость.

Khuzina Gulina Kotdusovna

*Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor
Kazan State Agrarian University, Kazan
Gulina1585@mail.ru*

Mozhgina Valeria Aidarovna

*Student group B101-05, Institute of Agrobiotechnology and Land Use
Kazan State Agrarian University, Kazan
Vmozhgina02@mail.ru*

RUNNING, ITS TYPES, TECHNIQUE AND IMPACT ON HUMAN HEALTHS

Annotation. Of all sports disciplines, running has become the most widespread. They are engaged not only by professionals, but also by amateurs. Most often, people living in the city do not have much free time for sports, namely running exercises. But people do not even think about the fact that a sedentary lifestyle leads to many diseases and excess weight.

Key words: running discipline, health, technique, sports, exercises, speed.

Бег-это самый легкий и доступный вид спорта для любого человека. Он не требует какой-то специальной подготовки, если же вы занимаетесь

для себя и своего здоровья. Достаточно просто знать основную технику бега, чтобы это приносило пользу для вашего здоровья. [1]

Виды бега

1) Спринтерский бег - это бег на небольшие отрезки с максимальной скоростью. Обычно соревнования по спринтерскому бегу проводятся по прямой дистанции на 60 м, 100 м, 200 м, 400 м. В России в этом виде спорта есть трехкратный чемпион Европы и чемпион мира в 2015 году - Сергей Шубенков, который специализируется на беге 60 и 100 метров.

2) Бег на средние дистанции - это такой вид бега, который объединяет в себе дистанции короче, чем длинные, и длиннее, чем спринтерские. Этот вид относится к одному из самых сложных видов, потому что бегуну расстояние дистанции кажется не большим, но выдержать темп, как на короткой дистанции удается далеко не многим. Самые основные дистанции в этом виде - 800 м, 1500 м и 3000 метров. В России в этом виде спорта лучшими являются 2 человека, а именно - Юрий Борзаковский - чемпион мира и трехкратный чемпион Европы, а также олимпийский чемпион в 2004 году и Вячеслав Шабунин - многократный чемпион России, а также участник олимпийских игр в 1996, 2000 и 2008 году.

3) Бег на длинные дистанции – стайерский, представляет собой бег на дистанции 3000-5000 метров (проходят на стадионе) и 10000 м и выше (проходят на шоссе). Такие забеги не имеют ограничений в продолжительности и протяженности, но могут регламентироваться количеством времени и длиной расстояния дистанции. Самым знаменитым марафонцем считается Деннис Киметто, который преодолел дистанции в 42 километра 195 метров за 2 часа 15 минут и 25 секунд.

4) Бег с препятствиями - стипль-чез-этот вид считается самым узким видом бега, потому что имеет только 2 вида: 2000 метров - в манеже и 3000 метров - на открытом воздухе. На этой дистанции встречается по 5 препятствий, одно из которых, яма с водой.

5) Бег с барьерами - в этом виде бега главное точно рассчитать время прыжка через барьер, чтобы не задеть его ногами. Количество барьеров равно 10 и меняться не может, в отличии их высоты и расстояния между ними.

Техника дыхания при беге и общие рекомендации.

Во время бега активизируются окислительно-восстановительные процессы, возрастает интенсивность жирового обмена. Поэтому лучшим средством для похудения можно отнести бег. В зависимости от своего физического здоровья каждый человек может самостоятельно контролировать скорость, темп, расстояние дистанции и количество времени, которое он бежит с удовольствием. Если идет большая нагрузка на организм, то у человека могут возникнуть неприятные ощущения, например, такие как боль в правом или левом боку и отдышка.

При занятии бегом важно знать о том, что дышать нужно через нос и рот одновременно. Но в школе на занятиях по физкультуре учителя говорили нам, что нужно вдыхать воздух через нос, а выдыхать через рот, и это тоже верно, но только если длительность бега составляет не более 5 минут как на занятиях.[2]

Также важно знать о том, что занятия беговыми упражнениями идут в пользу для здоровья не всем. Необходимо обязательно пройти медицинское обследование для выявления возможных заболеваний. Беговые нагрузки категорически противопоказаны людям с пороком сердца, повышенным артериальным давлением и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Если же врач, после обследования и выявления отклонений по здоровью не против того, чтобы вы занимались бегом, то в этом случае необходимо проконсультироваться с ним и узнать максимально возможные нагрузки на организм, которые будут разрешены для вас.

Как избежать перетренированности?

Представим ситуацию, что человек, незаметно для себя с каждым разом все больше и больше увеличивает нагрузку на организм. И в какой-то момент замечает у себя следующие симптомы:

- 1) Боли в суставах после кратковременной пробежки.
- 2) Давление выходит из нормы, становясь выше или ниже.
- 3) Нарушения со стороны сердца, частота ударов пульса в покое за минуту 75 и выше.
- 4) Нарушение сна: трудно уснуть, либо полное отсутствие сна.
- 5) Нарушение аппетита.

Если вы наблюдаете у себя такие симптомы, то в ближайшие 3-4 дня лучше будет воздержаться от занятий бегом. Если же симптомы не проходят после отдыха, то лучше всего обратиться к специалисту.

Правильная техника бега и распространенные ошибки.

Для того чтобы придерживаться правильной техники бега нужно знать основные моменты:

- 1) Голова должна быть расположена прямо так, чтобы взгляд был только вперед.
- 2) Плечи должны быть расслаблены и расправлены.
- 3) Корпус и осанка должны держаться ровно и прямо.
- 4) Руки должны быть согнуты под углом 90 градусов или чуть больше.
- 5) Приземляться нужно на переднюю часть стопы (самая широкая часть). Ногу ставить под центр тяжести без выноса вперед, как происходит при беге с пятки.[3]

В процессе тренировок обязательно нужно соблюдать 2 правила: постепенность и регулярность.

Не стоит гнаться за количеством, лучше обратить внимание на технику выполнения упражнений. Лучше всего составить свой план тренировок и постепенно увеличивать нагрузки.

Ошибки при выполнении беговых упражнений:

1) Одной из самых главных и самых распространенных ошибок в беге является неправильно подобранная обувь. Неподходящей обуви, занятия бегом в старых кроссовках могут стать причиной серьезных травм. Если вы решите заняться бегом, то лучше всего начинать с этого и купить хорошую, подходящую для спорта обувь.

2) Не стоит делать слишком широкие шаги при беге, думая, что это приведет к увеличению скорости. Это неизбежно приведет к проблемам с мышцами голени.

3) Неправильное положение рук приводит бегуна к нарушению дыхания и чувству напряжения в мышцах спины, шеи и плеч.

4) Обезвоживание организма.

Многие бегуны недооценивают количество потери жидкости в организме при занятиях и пьют мало воды, что может привести к серьезным проблемам с почками и солнечному удару в летний период.

5) Перетренированность.

Некоторые бегуны, готовясь к ответственному забегу, работают слишком интенсивно, не давая организму времени на восстановление. Часто именно это становится первопричиной беговых травм и быстрого выгорания.

Влияние бега на здоровье человека.

Каждый человек знает, что бег очень положительно влияет на здоровье. После бега с продолжительностью 30 минут и более вырабатывается эндорфин - гормон счастья и человек начинает чувствовать себя намного лучше. Сердце становится сильнее и работает более экономно.

Бегать можно в любое время суток. Утром, когда в крови наблюдается высокое содержание гормонов, бег станет естественным средством для выгрузки лишних гормонов, что приведет человека к умиротворению.

Если бегать вечером после рабочего дня, то после тренировки наступает расслабление и снимается напряжение и за этим следует прекрасный ночной сон.

Улучшается и работа легких в организме человека, повышается способность газообмена, и кислород активнее поступает в клетки и в ткани организма.[4]

Иммунная система организма становится, более устойчива к вирусам и бактериям. В случае возникновения злокачественных клеток, организм активнее с ними включается в борьбу.

Нервная система работает активнее. Повышается активность работы мозга. Бег помогает справиться и предотвратить депрессию.

Также бег нормализует сон. Благоприятный эффект достигается если бегать не позже, чем за два часа до сна.

Бег — это отличное средство для поддержания крепкого здоровья и долголетия. Если придерживаться рекомендаций можно получить комплект позитивных воздействий для организма, которые подтверждены научными и медицинскими исследованиями.

Литература

1. Чемпалова, Л. С. Остаться здоровым: воздействие бега на организм человека / Молодой ученый. — 2016. — № 25 (129). — С. 614-617.

2. Левченко А.В. «Специальная силовая подготовка бегунов на короткие дистанции в годичном цикле»: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 2009

3. Массовая физическая культура в вузе. Под ред. В.А. Маслякова, В.С. Матяжова. Москва 2011 г.

4. Лаптев А. П. Бег и здоровье. — М.: Знание, 1984.

© Хузина Г.К., Можгина В.А.

УДК 378.172

Шишкина Татьяна Геннадьевна

доцент

kasimowa76@mail.ru**Панина Ольга Васильевна**

профессор

Тарасов Виктор Алексеевич

профессор

Нефёдова Юлия Викторовна

ст. преподаватель

Саратовский государственный университет генетики,
биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова, г. Саратов

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПЛАВАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Аннотация: в статье обоснована актуальность исследуемой проблемы, проведён анализ организации учебного процесса по плаванию со студентами специальной медицинской группы, представлены данные опыта работы и предложения по организации учебного процесса используемые в Саратовском государственном университете генетики, биотехнологии и инженерии им. Н.И. Вавилова.

Ключевые слова: Физическая культура, плавание, спорт, специальная медицинская группа, адаптация, студенты.

Shishkina Tatiana Gennadievna

Associate Professor

kasimowa76@mail.ru**Panina Olga Vasilyevna**

Professor

Tarasov Viktor Alekseevich

Professor

Nefedova Yulia Viktorovna senior lecturerSaratov State University of Genetics, Biotechnology and Engineering
named after N.I. Vavilov, Saratov

CLASSES WITH STUDENTS OF A SPECIAL MEDICAL GROUP

Abstract: The article substantiates the relevance of the problem under study, analyzes the organization of the educational process for swimming with students of a special medical group, presents work experience data and suggestions for the organization of the educational process used at the Saratov State Agrarian University.

Keywords: Physical education, swimming, sports, special medical group, adaptation, students.

На здоровье современной молодёжи оказывают влияния множество факторов. Это и ухудшение экологической обстановки, и генетическая предрасположенность к тому или иному заболеванию. Но основным фактором всё же является образ жизни. Учёные всего мира бьют тревогу о растущей гиподинамии у населения, в следствии которой растёт количество патологических изменений в организме человека. Особое внимание уделяется детям и молодёжи. Рост заболеваний у данной возрастной категории происходит с растущей прогрессией. Низкая двигательная активность детей, высокая учебная нагрузка ориентированная на использование интернет ресурсов в обучении, а так же внедрение дистанционного обучения, привело к ещё большему дефициту движения детей и в следствии к росту заболеваний. В данной ситуации роль физической культуры и спорта становится весьма велика и только систематические занятия физической культурой имеют все шансы служить профилактическим фактором в нормализации функционального состояния организма. Реакция организма на физические нагрузки разнообразна, а также находится в зависимости от состояния здоровья, возраста, пола и т. д., тем не менее, в случаях рационального использования физическая культура оказывает положительное влияние на организм.

Перед преподавателями по физической культуре высших учебных заведений стоит не простая задача. Ведь к моменту поступления в ВУЗ организм молодого поколения практически сформирован и если в детском возрасте на моменте формирования возможно оказать максимальное воздействие на развитие организма, то у молодых людей такого влияния на организм уже сложно добиться. Плюс при поступлении в ВУЗ на студента оказывается огромное психологическое давление. Ему приходится адаптироваться к новым физиологическим и учебным нагрузкам, к новому коллективу. Что в свою очередь только добавляет проблем и не так уж крепкому здоровью. Низкая двигательная активность студентов в комбинации с существенно растущей стрессовой нагрузкой и нервным напряжением становится фактором появления сердечно-сосудистых болезней и приводит к разным типам патологий. В особой группе риска находятся студенты относящиеся по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ). Многолетний опыт наблюдения за бывшими школьниками, переступившими порог высшего учебного заведения показывает, что они не имеют никаких спортивных навыков и знаний. Основной причиной этому является невозможность учителя в школе уделять внимание детям, относящимся к специальной медицинской группе. Обычно таких детей освобождают от занятий по физкультуре, чем еще больше усугубляют их состояние здоровья. И

перед педагогами ВУЗа стоит основная задача помощи таким студентам в адаптации и вовлечении их в учебный процесс.

Сохраняющаяся направленность смещения в худшую сторону самочувствия молодого поколения, роста заболеваний и низкий кроме того уровень развития физических качеств определяют потребность исследования и разработки дифференцированных программ для юношей и девушек с учетом их уровня здоровья и интересов. С целью быстрой адаптации молодого поколения к новым условиям очень важно ее привлечение к систематическим занятиям физической культурой, а также спортом.

Главными задачами при организации занятий в области физической культуры со студентами, причисленными к СМГ, считаются:

- усовершенствование функционального состояния и предупреждение прогрессирования заболевания;
- увеличение физической, а также умственной работоспособности, адаптирование к внешним факторам;
- снятие утомления, и еще рост адаптационных возможностей организма;
- развитие потребности в закаливании, занятиях оздоровительной физкультурой.

Плавание считается неповторимым видом физических упражнений, а также принадлежит к более общественным видам двигательной деятельности, представляющим одним из наиболее общедоступных и полезных средств физической культуры. Использование плавания, как более адекватного типа физических упражнений, привлекающих в работу все без исключения основные мышечные группы с целью выздоровления, физического развития и формирования ключевых физических свойств у молодого поколения, отображено в программах по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

На протяжении всего обучения в ВУЗе и посещения занятий физической культурой студентам СМГ необходимо вести дневник самоконтроля. Только так студент может оценить динамику развития и изменения физического и функционального состояния своего организма под воздействием физических нагрузок. Кроме того, данный контроль поможет скорректировать план занятий, подобрать оптимальную нагрузку и её интенсивность. Во время занятий со студентами СМГ в бассейне, стоит придерживаться общей структуры занятия, не исключая подготовительную и заключительную части. Подготовительная часть должна проводиться на суше и упражнения должны подбираться индивидуально, с учётом функционального состояния и характера заболевания. Также в данной части занятия даются подводные упражнения на совершенствование техники плавания. В конце подготовительной части необходимо провести контроль самочувствия занимающихся и их частоту сердечных сокращений. Если у

занимающихся после разминки нет жалоб на плохое самочувствие и ЧСС соответствует их норме, то можно переходить к основной части занятия в воде. В основной части занятия с занимающимися должны использоваться упражнения, направленные на компенсацию патологии. В заключительной части занятия используются дыхательные упражнения, упражнения на растяжение, а также релаксацию.

Для эффективности проведения занятия и индивидуализации подхода к занимающимся, желательно разделить их на группы по виду заболеваний и расположить на разных дорожках. В таком случае преподавателю проще давать задания не каждому занимающемуся, а группе. Например, группе обучающихся, имеющих нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, в первую очередь рекомендуется давать упражнения на укрепление костно-мышечной системы. Упражнения выполняемые в воде, не оказывают вертикальной нагрузки на скелет, но при этом достаточно существенно воздействуют на укрепление мышечного корсета. Для разнообразия занятия в данной группе можно использовать элементы аквааэробики и спортивных игр с мячом, а также ныряния за предметами в глубину. Для данной группы занимающихся можно рекомендовать нагрузку средней интенсивности.

Студенты имеющие нарушения зрения, также должны быть выделены в отдельную группу. Стоит отметить, что для данной группы обучающихся, эффективными будут повторяющиеся упражнения средней интенсивности (пульс 100–140 уд/мин). Подобные упражнения увеличивают кровоснабжение и кровоток в зрительном аппарате. Стоит отметить, что на занятиях плаванием с обучающимися, имеющих нарушение зрения, не следует применять упражнения с нырянием и проныриванием. При работе с данной группой студентов, преподавателю необходимо постоянно осуществлять контроль дистанции между занимающимися и корректировать их движение по дорожке.

Ещё одна отдельная группа должна быть сформирована из студентов, имеющих нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы.

Занятия с такими студентами обязаны строиться таким образом, чтобы в нём преобладали повторяющийся движения (спокойное продолжительное плавание) в комбинации с упражнениями на дыхание и расслабление. Стоит обратить особое внимание, что данной категории студентов необходимо исключить упражнения на задержку дыхания. При работе студентами имеющих заболевания со стороны сердечно-сосудистой системы, рекомендуется использовать нагрузку низкой и средней интенсивности. В ходе занятия необходим непрерывный контроль преподавателя за самочувствием занимающихся и оценивание их состояния по субъективным и объективным показателям.

При работе с студентами СМГ, преподаватель должен владеть не только педагогическим мастерством и соответствовать спортивной

квалификации, но и в полной мере обладать знаниями особенностей патологий и методами коррекции и реабилитации при данных патологиях. Деятельность преподавателя должна в первую очередь опираться на рекомендации врача с учетом показаний и противопоказаний к занятиям той или иной двигательной активности.

Преподаватель должен осуществлять контроль переносимости нагрузок занимающимися. С целью избежания появления сложностей с дозированием нагрузок у студентов СМГ, рекомендовано проводить индивидуальные или мало групповые занятия с полным разбором техники выполнения упражнений, учётом индивидуальных противопоказаний и исключением некоторых упражнений, а также выбором оптимальной двигательной нагрузки и интенсивности выполнения упражнений.

Литратура:

1. <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=49165477>
2. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
3. <https://readera.org/gidroreabilitacijaozdorovitelnyj-jetap-sportivnogo-plavanijavozmozhnosti-14114191>
@Шишкина Т.Г., Панина О.В., Тарасов В.А., Нефёдова Ю.В.

УДК 612.015.36

Шулева Екатерина Михайловна
Санкт-Петербургский государственный
аграрный университет, Санкт-Петербург
yekaterina.shuleva@bk.ru

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Аннотация. Повышение уровня соревновательной практики на спортивных состязаниях, и увеличение «постоянства» в некоторых видах спорта, уже сейчас приводит к необходимости внедрения новых подходов в систему и процесс подготовки спортсменов. Увеличение интенсивности процесса подготовки спортсменов которое благоприятно, и без негативных факторов, которые влияют на здоровье человека, возможно, но при качественном планировании и проведении тренировок в комплексе с различными средствами восстановления. [1]

Ключевые слова: работоспособность, утомление, восстановление.

Shuleva Ekaterina Mikhailovna
Saint Petersburg State Agrarian University, Saint Petersburg
yekaterina.shuleva@bk.ru

MEANS AND METHODS OF MAINTAINING HIGH PERFORMANCE OF ATHLETES.

Annotation. An increase in the level of competitive practice at sports competitions, and an increase in "constancy" in some sports, already leads to the need to introduce new approaches into the system and the process of training athletes. An increase in the intensity of the athletes' training process, which is favorable, and without negative factors that affect human health, is possible, but with high-quality planning and training in combination with various means of recovery. [1]

Keywords: working capacity, fatigue, recovery.

В современном мире спорта существуют мероприятия, направленные на сокращение времени, которое необходимо для проведения восстановительных процессов в организме человека, а соответственно и поддержание высокой работоспособности. Принято выделять:

1. Психофизиологические средства и методы восстановления помогают снизить нервно-психологическую напряженность и повышенную тревожность, оптимизировать эмоциональное состояние, восстановить затраченную нервную энергию, нацелить на предельное

включение резервов спортивно-технического и функционального потенциала.

2. Медико-биологические средства наиболее разнообразны, они включают в себя:

- Гигиенические средства восстановления;
- Физиотерапевтические средства;
- Клинические средства восстановления;
- Лечебная физическая культура и массаж;
- Лекарственные средства. [2]

3. Педагогические средства предполагают определенное сочетание режима труда и отдыха и включают в себя:

планирование тренировок с учетом функционального состояния организма спортсмена, а также правильное сочетание общих и специальных средств подготовки для успешного восстановления организма к предстоящим тренировкам;

построение и проведение тренировок с использованием средств, способствующих снятию утомления (кардиореспираторные упражнения, упражнения на расслабление мышц и поддержание тонуса), а также определение оптимальных интервалов отдыха между выполнением отдельных упражнений и тренировочными занятиями;

разработку и совершенствование информационных систем и технологий планирования, и использование определенных восстановительных средств, соответствующих циклам подготовки;

подбор оптимальных физических упражнений с учетом продолжительности, протяженности их выполнения с целью сокращения времени на восстановление работоспособности спортсменов, их функционального состояния и способствующих совершенствованию двигательных навыков.

Применение вышеперечисленных средств должно отвечать принципам комплексности, систематичности, разнообразности, индивидуализации, а также правильного подбора с учетом и точки зрения цели и содержания этапов подготовки. Применение средств восстановления, их характер и дозировка должны согласовываться с врачом команды, взаимодействующим с тренерским составом.

Последовательное или же параллельное применение нескольких восстановительных средств и методов (методик) является оптимальной формой комплексного воздействия на организм спортсмена. Данное обстоятельство позволяет увеличить эффективность общего воздействия нескольких средств за счет взаимного усиления их направленных влияний.

Учеными доказано, что излишнее увлечение средствами и процедурами восстановления может дать негативный эффект, потому что это может привести к переутомлению спортсменов, так как любая восстановительная процедура - это физическая нагрузка, а так же

известно, что частое использование средств восстановления нарушает собственные механизмы восстановительных процессов.

Профилактика неблагоприятных, а порой отрицательных функциональных изменений в организме спортсмена, сохранение и повышение уровня устойчивости к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды, расширение физиологических резервов организма, предупреждение проявления негативного утомления и переутомления спортсменов проводится и достигается за счет постоянных и периодических мероприятий по восстановлению. Такого рода мероприятия включают в себя соотношение режима тренировок и отдыха, сбалансированное и полезное питание, минерализация (прием воды), дополнительная витаминизация (поливитамин), закаливание (обтирание холодной тканью, «воздушные ванны», облив конечностей ног и рук относительно холодной водой), общеукрепляющие физические упражнения, оптимизация эмоционального состояния. Данные средства достаточно хорошо известны, положительно реализуются в спортивной практике и не требуют дополнительного обоснования.

Восстановление функционального состояния, отдельных функций организма и работоспособности – весьма и довольно сложная задача, требующая наличие глубоких специальных знаний в области спортивной медицины, необходимое материально-техническое обеспечение и определенные условия (в том числе и лабораторные) для проведения необходимых исследований. Однако на ряду ко всему вышесказанному существуют рекомендации по использованию наиболее простых методов исследования. В частности, для оценки эффективности восстановления при занятиях оздоровительными физическими упражнениями рекомендуют использовать пульсометрию или ортостатическую пробу, гарвардский степ-тест. [3]

В заключении хочется отметить, что охарактеризованная в статье проблема восстановления функциональных способностей человека в спорте находится в постоянном изучении и разработке наиболее эффективных восстановительных средств, а в последнее время из-за «гонки» за спортивными результатами набирают высокие обороты, что приводит к антидопинговым международным скандалам.

Литература

1. Кузнецов А.С. / Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2017. – Т. 12. - № 4. – 7-17 с.
2. Физиология человека. Общая, спортивная, возрастная / Под ред. А.С. Солодкова – М.: «Тера-Спорт», – 2001. – 217-231 с.
3. Физиология физической подготовки и военного труда / Под ред. В.И. Баландина и В.Н. Голубева – Л.: ВДКИФК, – 1991. – 71-78 с.

@Шулева Е.Н.

УДК 796.011.1

Чеботова Елена Викторовна*Старший преподаватель**Ставропольский государственный аграрный университет.**Ставрополь.**cheba1975@yandex.ru***Тарасов Павел Викторович***Канд. пед. наук, Доцент**Ставропольский государственный аграрный университет.**Ставрополь.**pavpav0@yandex.ru***Мирошник Денис Юрьевич***Старший преподаватель**Ставропольский государственный аграрный университет.**Ставрополь.**denis-miroshnik@rambler.ru***Куценко Михаил Александрович***Старший преподаватель**Ставропольский государственный аграрный университет.**Ставрополь.**denis-miroshnik@rambler.ru***Иванников Алексей Игоревич***Преподаватель**Ставропольский государственный аграрный университет.**Ставрополь.**ivannikov735@yandex.ru***Джавахов Анастас Вячеславович***Старший преподаватель**Институт дружбы народов Кавказа. Г. Ставрополь.**denis-miroshnik@rambler.ru*

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ВОСПИТАНИЯ ЛИЧНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. в данной статье рассматривается такой важный критерий, как формирование личности у групп лиц с ограниченными возможностями, роль в её становлении педагога и адаптивной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, адаптационная физическая культура, роль педагога, личность, воспитание.

Chebotova Elena Viktorovna*cheba1975@yandex.ru**Senior Lecturer*

Tarasov Pavel Viktorovich

pavpav0@yandex.ru

Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor

Miroshnik Denis Yurievich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

Kutsenko Mikhail Alexandrovich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

Ivannikov Alexey Igorevich

ivannikov735@yandex.ru

Teacher

FGBOU IN StGAU

Stavropol. Russia

Javakhov Anastas Vyacheslavovich

denis-miroshnik@rambler.ru

Senior Lecturer

CHOU VO "IDNK"

Stavropol.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF PERSONAL EDUCATION IN ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION.

Abstract. this article considers such an important criterion as the formation of personality in groups of people with disabilities, the role of a teacher and adaptive physical culture in its formation.

Keywords: physical culture, adaptive physical culture, the role of a teacher, personality, upbringing.

На развитие и формирование личности человека влияет достаточно большое количество факторов: социальные, природные, субъективные и объективные, внешние и внутренние, зависящие или независящие от сознания человека, которые могут действовать согласно каким-либо целям или же наоборот, стихийно.

Что же такое воспитание личности? Это единый, целостный процесс, который включает в себя как развитие взглядов человека на мир, его интеллекта, эстетического понимания своего мира, так и любовь к труду и к Родине. В свою очередь воспитание личности человека, который обладает физическими или психологическими несовершенствами – это намного более сложный процесс, который требует тщательного подхода к выбору специальных методов для осуществления данного процесса. Конечно, особое внимание должно быть уделено образованию лиц с нарушениями интеллекта. Учитывая особенности людей с особенностями

интеллекта, обучение их социально нормативному поведению серьезно затруднено.

Большую роль в становлении личности людей такой группы лиц играет адаптивная физическая культура. Преподаватели адаптивной физической культуры должны ясно понимать, что методы организации занятий в соответствии с личностно-ориентированными представлениями об отношении к людям с инвалидностью и нарушениями, а также формирования моральных установок и поведения, имеющих положительные последствия для трудоспособных людей, не будут эффективны в адаптивной физической культуре, если не будут полностью учитываться их конечные жизненные ценности. Вот почему эта тема так актуальна, особенно в наше время научно-технического прогресса и, соответственно, постоянно растущего числа людей с ограниченными возможностями и инвалидностью. Такие люди должны иметь сильную волю и амбиции, чтобы быть конкурентоспособными и не чувствовать себя обделенными в обществе.

Адаптивная физическая культура для повышения своего качества использует игровую, соревновательную, а также двигательную деятельность. Такая деятельность более всего помогает данным группам лиц в становлении их независимой, крепкой и главное морально устойчивой личности. Это так же помогает и в трудностях с общественной деятельностью, или же какой-либо работой: такие люди начинают быть более уверенными в себе и в своём потенциале, и это несомненно сказывается на них лучшим образом.

В целом, физическое воспитание личности человека – это один из самых главных критериев во всей системе воспитания. Оно характеризуется правилами, которые свойственны для процесса обучения педагогом.

Роль педагога в физическом воспитании достаточно ясна – именно от него зависит желание, стремления учеников к взаимодействию с другими людьми, к социализации собственной личности, и, как следствие, её роста.

Занятия в физическом воспитании практически соответствует наставническим принципам (например, таким как сознательность и активности, понятность, систематичность, индивидуализация, прогрессирование) и нормам организации педагогического процесса. Но, как и любая другая деятельность, имеет свои специфические особенности.

От каждого учителя, преподавателя физической культуры и физического воспитания ожидается выполнение задачи целостного развития личности учеников. Образовательная функция этих специалистов не ограничивается преподаванием физической культуры и развитием физических навыков. Для того чтобы процесс воспитания, обучения и развития стал успешным, необходимо знать социальные

характеристики, присущие человеку, и также характеристики самой его личности.

Далее я предлагаю разобраться, какие же всё-таки педагогические условия и задачи в воспитании личности являются основой при занятиях адаптивной физической культуры:

1. Внимательность и человечность при общении. Педагог должен понимать, что он обязан выстроить со всеми обучаемыми уважительное друг к другу отношение и настроить их на толерантный лад.
2. Поддержка в проявлении желаний и во всех начинаниях.
3. Правильность, порядок и контроль в дисциплине, дабы каждый участник процесса образования чувствовал себя в безопасности.
4. Помощь в освобождении обучаемых от их собственных комплексов и внедрение знаний об их возможностях.
5. Улучшение физических навыков учеников, их внутреннего развития. Передача им всевозможных знаний, которые могут пригодиться им в жизни. Это обеспечивает им базис в дальнейшей трудовой деятельности.
6. Практика для закрепления полученных знаний, для того чтобы обучаемые могли сами пользоваться ими в жизни.
7. Приучение к тяге к всевозможному труду, не только физическому, но и направленному на развитие своей личности в лучшую сторону. Труд – это жизненно необходимый критерий для принятия и понятия себя.
8. Педагог должен научить своих обучаемых ценить свою жизнь, своё здоровье, свои ценности и т.д., ведь важнее этого не может быть ничего.
9. Также он должен научить принимать свои особенности, искать в своей уникальности плюсы для своего развития, научить находить выход из каких-либо жизненных ситуаций.
10. Развитие положительных качеств их личности и конечно развитие стремления к познанию этого мира и себя.

Конечно, перед преподавателями стоит еще большее количество задач, но перечисленные мною выше – это самые основные, позволяющее успешно осуществлять воспитание личности этих людей.

Также я бы хотел выделить характерные черты и качества преподавателя физической культуры, которые так же важны для корректного выстраивания воспитательной деятельности: гибкость в реагировании на требования практики и жизни, отказ придерживаться каким-либо общественным догмам, несмотря на их авторитетность, способность выявлять несовершенство своих знаний и упорно работать над самосовершенствованием. Он обладает способностью самостоятельно обрабатывать весь материал, управлять физической деятельностью учеников, в особенности познавательной и социальной, развивать их творческое мышление. Он всегда ищет новые оригинальные и интересные способы, методы и приемы представления и демонстрации учебного материала.

Первоначальная цель – это использовать все, что может помочь в познавательных процессах учеников для развития глубокого усвоения и понимания полученных знаний и, как следствие, получения фундаментальных навыков и умений. Он следит за тем, чтобы все важнейшие принципы, созданные для педагогов, были учтены и максимально эффективно реализованы в процессе обучения и, наконец, чтобы человек постоянно творчески развивался и стремился к собственному совершенствованию.

Для нашей страны, адаптивная физическая культура – это новая отрасль в физической культуре, которая стремительно развивается в сфере образования, культуры и конечно науки. И одной из главных задач в данный момент является улучшение знаний и умений из этих областей как можно большему количеству преподавателей. Адаптивная физическая культура включает в себя огромное количество информации из различных сфер, например, из области коррекционного образования, психологии, медицины и др. При их взаимодействии между собой так же образуются новые, полезные знания для адаптивной физической культуры.

В отличии от многих отраслей физической культуры, адаптивная – довольно сильно превосходит их по своей глобальности и важности. В неё входит достаточно большое количество различных дисциплин, направленных на всестороннее развитие обучаемых.

Основа, задачи, цели и принципы её должны быть полностью направлены не только на физическую подготовку людей с ограниченными возможностями, но и на продвижение толерантности к ним, а также на учения о потребностях каждого такого человека. С её помощью, люди должны понимать и признавать инвалидов как равноправных членов нашего общества, должны уважать и принимать их ценности.

В данной сфере, одной из основных обязанностей государства является создание специальных условий для воспитания и развития этой категории лиц. Творческая их реализация является основой для формирования отношений с данной категорией населения в процессе занятий адаптивной физической культурой. Она должна осуществляться на основе конечной цели индивидуального существования, с учетом потребности в здоровом образе жизни, соответствующих мотивов и ценностных ориентаций, выбора средств, методов и видов адаптивной физической культуры для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, определения всей системы жизненных установок. В адаптивной физической культуре лица с ограниченными возможностями в принципе рассматриваются как неделимые и целостные единства, как личности с присущими им особенностями. И это единство никак не поддаётся всяческому социальному, и не только, разделению, как например предполагает дихотомический подход к изучению его сущности.

В адаптивной физической культуре преподаватели не пытаются усовершенствовать людей с отклонениями физически, благодаря ней у занимающихся формируется не только физическая готовность к социальной жизни, но и развивается их всесторонность, совершенство в интеллектуальном, физическом плане и в других аспектах.

В России также особенно важным считается развитие ценностных, личностно – ориентированных концепций отношения общества к группам лиц с ограниченными возможностями, с отклонениями по состоянию здоровья. Всё это активно подвергается распространению среди педагогов путём специально подготовленных программ для них. С течением времени адаптивная физическая культура несомненно распространится в жизни наших граждан, так как это важнейшая область образования. А также даёт возможность для выведения всей системы комплексной реабилитации лиц с отклонениями в развитии на более качественный, продуктивный уровень, и поможет им в беспрепятственном слиянии с обществом. Это приведёт к тому, что уровень жизни каждого гражданина России значительно повысится.

Таким образом, можно сделать вывод, что роль педагога при занятиях адаптивной физической культурой крайне велика. Ведь именно от преподавателя, его методов, способов подачи информации для таких особенных групп лиц, зависит их восприятие себя в нашем обществе, их стремление к собственному совершенствованию, и конечно же развитие сильной личности.

Литература

1. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрющенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе//Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014 – № 5(111). – С. 154-159.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания.- Ростов-на-Дону:Феникс,2008.-381с.
3. Stud24, Воспитание личности средствами и методами адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://www.stud24.ru/sport/vospitanie-lichnosti-sredstvami-i-metodami/26893-81163-page1.html>
4. StudFiles, воспитание личности в процессе занятий адаптивной физической культурой [Электронный ресурс] Режим доступа URL: <https://studfile.net/preview/4496490/page:43/>
5. Беличенко О.И., Бабаева А.А., Смоленский А.В. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание. 2017 №4. Публикация 7-2.

6. Сунагатова Л.В., Марченкова У.А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов // Молодой ученый. 2012 №12. С. 603–607.
7. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 288с.
8. Дмитриев А. А. Адаптивная физическая культура в специальном образовании М.; Академия; 2002.-176
9. Кончиц Н.С. , Васильева Т.Н. Социально –биологические аспекты оздоровительной и адаптивной физической культуры: учебное пособие.[Текст]// Кончиц Н.С. , Васильева Т.Н.- Новосибирск: Изд-во НИПКиПРО, 2007.-124с.
10. Мирошник Д.Ю. Комплексно-комбинированные фитнес-программы как средство последовательного укрепления здоровья и повышения уровня физической работоспособности студентов. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА: ВОСПИТАНИЕ, ОБРАЗОВАНИЕ, ТРЕНИРОВКА. 2018. №3. С. 59-61 Учредители: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта" (Москва) .
11. Мирошник Д. Ю. Тарасов П. В., «Методические основы адаптивной физической культуры студенческой молодежи: учебно-методическое пособие»: АГРУС Ставропольского гос. Аграрного ун-та, 2022. – 60 с.
12. Тарасов П. В. Здоровье сберегающее образовательное пространство: «Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре». Журнал: современная наука: актуальные проблемы теории и практики. – Серия «Гуманитарные науки». 2022. - №3.

© Чеботова В.П., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Куценко М.А.,
Иванников А.И., Джавахов А.В.

УДК 378.172(571.53)

Чергинец Виктор Петрович

*Кандидат педагогических наук, доцент
Иркутский государственный аграрный университет, Иркутск*

Кугно Эдуард Эдуардович

*Кандидат педагогических наук, доцент
Иркутский государственный аграрный университет, Иркутск*

Трегуб Алла Ивановна

*Старший преподаватель
Иркутский государственный аграрный университет, Иркутск*

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ФОРМИРОВАНИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ СПЕЦИАЛИСТОВ АГРОПРОМЫШЛЕННОГО КОМПЛЕКСА

Аннотация. В статье рассмотрена проблема малоподвижного образа жизни. Выявлено, какие заболевания характерны работникам экономического, технологического, аграрного профиля. Сделан вывод о необходимости двигательной активности, как значимой части здорового образа жизни. При проведенном исследовании в Иркутском государственном аграрном университете был выявлен уровень физической работоспособности у студентов и определено функциональное состояние их сердечно-сосудистой системы (с помощью методики Г.Л. Апанасенко).

Ключевые слова. Профессионально прикладная физическая подготовка, физическая культура, профессиональная деятельность, работоспособность, физические качества, уровень физической подготовленности, сердечно сосудистая система.

Cherginets Viktor Petrovich

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Irkutsk State Agrarian University, Irkutsk*

Kugno Eduard Eduardovich

*Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor
Irkutsk State Agrarian University, Irkutsk*

Tregub Alla Ivanovna

*Senior Lecturer
Irkutsk State Agrarian University, Irkutsk*

THE ROLE OF PHYSICAL EXERCISES IN THE FORMATION OF PROFESSIONAL SKILLS OF SPECIALISTS OF THE AGRO-INDUSTRIAL COMPLEX

Annotation. The article deals with the problem of a sedentary lifestyle. Diseases characteristic of workers of economic, technological, agricultural profile were revealed. The importance of physical culture and sports for the preservation and strengthening of health is revealed. In a study conducted at Irkutsk State Agrarian University, the level of physical performance was revealed and the functional state of the cardiovascular system of students was determined using the methodology of G.L. Apanasenko.

Keywords: Professionally applied physical training, physical culture, professional activity, working capacity, physical qualities, level of physical fitness, cardiovascular system.

Требования к психофизической готовности специалистов агропромышленного комплекса. Успешная профессиональная деятельность агрономов, технологов и экономистов важна для развития агропромышленного комплекса. Для качественного выполнения трудовых функций эти специалисты должны быть в хорошем физическом состоянии. Их центральная нервная и сердечно-сосудистая системы должны быть в работоспособном состоянии. Но иногда в организме возникают сбои, приводящие к разным заболеваниям. Сидячая работа связана с постоянными нагрузками на глаза, ограничением подвижности грудной клетки и ограниченной амплитудой рабочих движений в целом. Если не предпринимать никаких мер, то со временем может ухудшиться зрение, глубина дыхания, подвижность в крупных суставах (голеностоп, колени, локти, плечи, таз). Среди негативных последствий также можно назвать снижение поступления кислорода к головному мозгу и другим органам.

Учёные достаточно глубоко изучили, что происходит с человеческим организмом при длительном вынужденном пребывании в одной позе. Выявлено, что при такой относительно небольшой гиподинамии происходит достаточно серьёзное ухудшение функционального состояния всего организма. Поэтому для сохранения здоровья очень важно развивать статическую выносливость мышц спины и кора, так как при малоподвижной работе основная нагрузка ложится именно на них. При регулярных физических занятиях удастся нивелировать негативное влияние гиподинамии и сохранить работоспособность на высоком уровне [1].

В последние годы всё актуальнее вопрос, связанный с научно-методическим применением спорта и физической культуры при подготовке специалистов агропромышленного комплекса и сельскохозяйственной сферы. Поэтому очень важным направлением выступает подбор актуальных и эффективных методов, средств и форм физического воспитания студентов. Эта задача обладает и теоретическим, и практическим характером. Следует отметить, что в результате продолжительного перехода к рыночной экономике,

затронувшего все сферы (в т. ч. образование), появились качественно новые подходы, в соответствии с которыми сегодня разрабатываются программы по физической культуре, как самостоятельной дисциплине. Также в современных условиях актуален вопрос, касающийся профессионального прикладного физического воспитания специалистов в АПК [2, 3].

Особенность профессиональной деятельности специалистов агропромышленного комплекса и сельскохозяйственной отрасли заключается в сезонности и неритмичности. Также работникам часто приходится напрягать костно-мышечную систему, что не проходит бесследно. В будущем могут возникнуть негативные последствия в виде нарушения суточной двигательной активности и аритмий [4].

Ниже в табл. 1 приведён пример, который позволяет получить примерное представление относительно характера требований, установленных в отношении физических качеств специалистов АПК.

Следовательно, будущий специалист АПК должен обладать высоким уровнем общей выносливости, силы, свойств внимания, оперативному мышлению [5]. Задачи исследования: понять, как малоподвижный образ жизни влияет на организм; определить уровень физической работоспособности студентов; выявить функциональное состояние сердечно-сосудистой системы испытуемых [5].

В ходе исследования важно помнить, что в результате воздействия внешних условий возможно снижение эффективности обучения и изменения уровня вышеуказанных качеств. При малоподвижной рабочей позе ток лимфы и крови в организме ухудшается, появляются застойные процессы, провоцируется развитие варикозного расширения вен [2].

Комплекс упражнений для развития профессионально важных качеств у студентов вузов АПК. Испытуемыми явились студенты II курса в возрасте 18-19 лет. В исследовании принимали участие 25 юношей КГ и 25 юношей ЭГ. После определения уровня физической подготовленности осенью 2021 г. для ЭГ был предложен комплекс упражнений для развития выносливости, силы, быстроты, координации, быстроты мышления, которые они выполняли в течении 8 месяцев три раза в неделю. Весной 2022 г. были проведены аналогичные исследования. КГ занималась по традиционной программе.

Таблица 1

Упражнения	Содержание	Дозировка
Бег	30 метров	4 серии
Кросс	2000 метров	2 X 60% от max
Подтягивание от высокой пер.	4 подхода	70% от max
Прыжки через скакалку	4 подхода	90-100 раз
Игра в баскетбол	Без использования ведения	2X20
Прыжок в длину с места	Лучшая берется в зачет	3 попытки
Брюшной пресс	Поднимание туловища из положения лёжа	30 сек.

При помощи этой методики можно определить ключевые показатели физических качеств и провести анализ их динамики. Детальный анализ позволил выявить тенденцию улучшения физической готовности испытуемых. Проведённое исследование показало, что без целенаправленного занятия физическими упражнениями повышение двигательной активности не такое быстрое [3].

Таблица 2. Динамика показателей физической подготовленности студентов Иркутского ГАУ (юноши) за период исследования

Контрольные упражнения	Группа	Осень 2021 г.	Весна 2022 г.	t	P
1. Бег 100 метров с высокого старта (с)	ЭГ	$14,9 \pm 0,09$	$14,7 \pm 0,07$	1,75	$>0,05$
	КГ	$14,8 \pm 0,17$	$14,7 \pm 0,11$	0,5	$>0,05$
2. Челночный бег 5 x 10 м (с)	ЭГ	$19,5 \pm 0,17$	$19,0 \pm 0,08$	2,65	$<0,01$
	КГ	$19,4 \pm 0,14$	$19,1 \pm 0,12$	1,63	$>0,05$
3. Прыжок с места в длину (см)	ЭГ	$202,3 \pm 6,4$	$223 \pm 7,1$	2,2	$<0,05$
	КГ	$203,2 \pm 5,2$	$209 \pm 7,8$	0,6	$>0,05$
4. Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	ЭГ	$8,2 \pm 0,7$	$10,9 \pm 0,11$	2,1	$<0,05$
	КГ	$8,1 \pm 0,7$	$8,6 \pm 0,8$	0,5	$>0,05$
5. Бег 3000 м (сек.)	ЭГ	796 ± 10	768 ± 9	2,1	$<0,05$
	КГ	790 ± 12	786 ± 10	0,26	$>0,05$
6. Поднимание туловища за 60 с (кол-во раз)	ЭГ	$25 \pm 1,9$	$29 \pm 2,2$	1,4	$>0,05$
	КГ	$25 \pm 2,1$	$27 \pm 2,3$	0,6	$>0,05$

Цель данного исследования состоит в том, чтобы сформировать профессионально важные психофизические качества студентов. Если исходить из указанной цели, то видим, что показатели уровня физической подготовки почти не изменились. К окончанию экспериментальной работы зафиксированы изменения в координационных способностях. Сдвиги произошли у субъектов из двух групп. Разница только в том, что темп прироста качественных показателей у экспериментальной группы выше. Достоверное различие — $P < 0,05$.

Анализ параметров координации демонстрирует постепенное улучшение результатов в 2022 году. В ЭГ с $19,5 \pm 0,17$ до $18,7 \pm 0,08$ с, в КГ – с $19,4 \pm 0,14$ до $19,1 \pm 0,12$ с.

По итогам проведённого скоростно-силового теста выявлен широкий диапазон результатов. При этом показатели постепенно увеличивались. У юношей после проведения педагогического эксперимента произошли положительные перемены в прыжке с места в длину (с $202,3 \pm 6,4$ до $217,4 \pm 7,1$ см в экспериментальной группе ($P < 0,01$) и с $203,2 \pm 5,2$ см до $210,5 \pm 7,8$ см в контрольной группе ($P < 0,05$)).

Испытуемые обеих групп (контрольной и экспериментальной) показали положительную динамику и по силовым качествам. Для теста использовалось упражнение в виде подтягиваний на высокой перекладине. К концу эксперимента у испытуемых экспериментальной группы выявлено повышение результатов с $8,2 \pm 0,7$ до $9,5 \pm 0,11$ раза при

$P < 0,05$. Испытуемые контрольной группы добились незначительных успехов. Их показатель увеличился с $8,1 \pm 0,7$ до $8,6 \pm 0,8$ раз, при $P > 0,05$. Незначительная разница в приросте силы у испытуемых экспериментальной группы может быть объяснена тем, что цель настоящего исследования заключалась в усовершенствовании психомоторных реакций испытуемых.

Показатели выносливости у студентов экспериментальной группы увеличились, что соответствует данными физиологов. К моменту завершения педагогического эксперимента результаты в контрольной и экспериментальной группах стали лучше. Но в контрольной группе результаты улучшились без достоверных различий.

Для специалистов агропромышленного комплекса основными профессионально важными качествами являются: развитые координационные способности, быстрота, сила, общая выносливость, скорость мышления. В совокупности с разными мотивационными тенденциями это стало основой для дополнительных самостоятельных целенаправленных занятий спортом [6].

Литература

1. Аристова, Л.В. Физическая культура: отрасль в новых условиях хозяйствования / Л.В.Аристова, С.П.Шпилько// М.: Экономика, 1991.С. 144.
2. Апанасенко Г.Л. Индивидуальное здоровье как предмет исследования / Г.Л.Апанасенко // Валеология. 1997. - №4. -С.44-46.
3. Тонков Н.И. Профессионально-прикладная физическая культура в системе подготовки специалистов экономического профиля/ Н.И.Тонков//Дисс.канд.пед.наук / - 2016. - С.157.
4. Арингазина, А.М. Влияние некоторых гелеогеофизических и метеорологических факторов на физическую готовность /А.М.Арингазина // Теория и практика физической культуры. М.-1987.-№6.- С 44-45.
5. Войтехов Д.Д. Социально-гигиеническое исследование условий труда, быта и состояния здоровья работников умственного труда/ Д.Д.Войтехов // Годовой отчёт НИИ гигиены им. Ф.Ф.Эрисмана. М.- 2016. -С 64 .
6. Чергинец В.П.Формирование профессионально важных качеств у студентов юридических вузов средствами физической культуры/В.П. Чергинец//Дисс. канд.пед.наук. Улан-Удэ - 2004. - С. 88-91.

© Чергинец В.П., Кugno Э.Э., Трегуб А.И.

УДК 796

Цыганкова Виктория Олеговна

Старший преподаватель

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар

vic.aleksenko@yandex.ru

Биличенко Денис Андреевич

Студент

Кубанский государственный аграрный университет,

Краснодар

russiaden22@gmail.com

Яни Артём Валерьевич

Доцент

Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар

av_yany@mail.ru

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, СТРАТЕГИЯ, ПРОБЛЕМЫ, РЕЗУЛЬТАТЫ.

Аннотация. В статье раскрыты стратегии спортивно-оздоровительного питания, его проблемы, а также описаны результаты здорового питания

Ключевые слова: Здоровое питание, здоровье, спорт, тренировка, белки, углеводы.

Tsygankova Victoria Olegovna

Senior lecturer of the Department of Physical Education of KubSAU

Kuban State Agrarian University, Krasnodar

vic.aleksenko@yandex.ru

Bilichenko Denis Andreevich

3rd year student of the Faculty of Management

Kuban State Agrarian University, Krasnodar

russiaden22@gmail.com

Yani Artem Valeryevich

Associate Professor of the Department of Physical Education of

KubSAU

Kuban State Agrarian University, Krasnodar

av_yany@mail.ru

SPORTS AND WELLNESS NUTRITION, STRATEGY, PROBLEMS, RESULTS

Abstract. The article reveals the strategies of sports and wellness nutrition, its problems, and also describes the results of a healthy diet

Keywords: Healthy food, health, sports, exercise, proteins, carbohydrates.

Здоровое питание играет жизненно важную роль в том, чтобы помогать людям получать удовольствие от занятий спортом. В то же время спортивные площадки и учреждения могут быть мощными площадками для продвижения вариантов здорового питания как любителям спорта, так и зрителям.

Соблюдение здорового питания на протяжении всей нашей жизни помогает предотвратить недоедание во всех его формах, а также целый ряд неинфекционных заболеваний и состояний.

Но увеличение производства обработанных пищевых продуктов, быстрая урбанизация и изменение образа жизни привели к изменению рациона питания. В настоящее время люди потребляют больше продуктов с высоким содержанием энергии, жиров, свободных сахаров и соли, и многие люди не едят достаточно фруктов, овощей и других волокон, таких как цельные зерна.

ВОЗ работает в нескольких приоритетных областях, когда речь заходит о здоровом питании и спорте. К ним относятся:

Обеспечение подачи или продажи здоровой и безопасной пищи в общественных местах. Это включает в себя установление стандартов питания в школах, общинах, на спортивных стадионах или в других общественных местах.

Создание условий для здорового питания, в том числе путем поощрения ограничений на продажу нездоровой пищи, предназначенной для детей.

Содействие более здоровому выбору потребителей путем продвижения или подталкивания к здоровым вариантам в местах подачи продуктов питания, маркировки продуктов питания на упаковке, налогов и субсидий.

Обеспечение более здорового питания за счет исключения транс-жиров и снижения содержания соли или сахара в продуктах, которые нам продают и предлагают.

Поддержка обоснованной классификации здоровой и нездоровой пищи с помощью моделей профиля питательных веществ для классификации продуктов на основе содержания питательных веществ.

Спортивное питание - это специализация в области питания, которая тесно связана с изучением человеческого тела и физических упражнений. Спортивное питание фокусируется на разработке ежедневного режима питания для стимулирования тренировок, облегчения процесса восстановления после упражнений и оптимизации спортивных результатов на соревнованиях, а также для улучшения общего состояния здоровья и хорошего самочувствия. Существует ложное мнение, что спортивное питание предназначено только для элитных спортсменов; однако правильно выбранная стратегия включает

в себя помощь людям, которые варьируются от энтузиастов фитнеса до конкурентоспособных любителей или профессионалов.

Независимо от того, является ли человек спортсменом, занимающимся силовыми или командными видами спорта, а также на выносливость существуют различные программы спортивного питания, которые, зачастую, подбираются индивидуально. Программы могут включать в себя: анализ питания, ежедневные планы питания и цели в этой области, стратегии гидратации и планы питания на день тренировки или соревнования.

Спортсмены должны помнить о правильном питании для повседневного и долгосрочного здоровья, но им нужны другие стратегии, чем большинству людей, для удовлетворения потребностей своего вида спорта. Спортсменам также необходимо выработать правильные привычки в отношении спортивного питания, чтобы они могли выступать наилучшим образом.

Большинство людей потребляют достаточное количество белка, многие могли бы выбрать более качественные источники белка и оптимизировать то, как они распределяют его в течение дня. Например, многие люди едят слишком много белка на ужин и слишком мало утром. Почти всем полезно включать хотя-бы немного этого вещества в большинство блюд и закусок, чтобы контролировать уровень глюкозы в крови и дольше чувствовать себя сытым. Спортсмены - это еще одна группа, которая может извлечь выгоду из лучшего распределения белка.

Углеводы – топливо для спортсмена. Предпочтительным топливом для выносливых спортсменов во время тренировки является мышечный гликоген. Тренировки на выносливость или интенсивность истощают запасы гликогена в мышцах, поэтому важно потреблять углеводы для пополнения этих запасов. Чем вы активнее, тем больше углеводов вам нужно: некоторым спортсменам с высокими показателями может потребоваться в два раза больше углеводов, чем спортсменам-рекреаторам. Исследования показали, что спортсмены, которые не едят достаточно углеводов, чтобы соответствовать их тренировочному объему, не так хорошо выступают.

Важность увлажнения. Во время напряженной деятельности вы теряете жидкость и электролиты (натрий, калий) с потом. Обезвоживание может привести к усталости, потере мышечной силы, энергии, концентрации и координации, поэтому вам необходимо заменить жидкость и электролиты питьем. Спортивные напитки содержат углеводы и заменяют электролиты, потерянные с потом. Вода полезна, а иногда и более предпочтительна для неинтенсивных занятий или занятий продолжительностью менее 1 часа.

Нужен ли спортивный напиток? Спортивные напитки лучше всего подходят для интенсивных, длительных тренировок или гонок. Большинство спортивных напитков содержат смесь углеводов,

которые легко усваиваются через тонкий кишечник. Количество углеводов гарантирует, что напиток легко выйдет из вашего желудка. Натрий в спортивных напитках также способствует всасыванию жидкости через тонкий кишечник. Для облегчения тренировок подойдут закуски с высоким содержанием углеводов и вода.

И, пожалуй, самый главный миф – вреден ли сахар для спортсменов?

Сахар не враг. Зачастую, большинство людей едят слишком много еды с добавлением сахара, и во многих рекомендациях подчеркивается влияние этой привычки на здоровье. Некоторые задаются вопросом, не заслоняет ли этот чрезмерный акцент на одном питательном веществе большую проблему гиподинамии. На самом деле, люди, которые двигаются, гораздо лучше приспособлены к усвоению сахара: когда диабетики тренируются, им требуется меньше инсулина для контроля уровня сахара в крови; спортсмены, которые тренируют выносливость полагаются на сахар, чтобы поддерживать быстрые результаты. Существует даже пример, когда марафонец с мировым рекордом мог бы употреблять сахар во время соревнований. Хотя большинство из нас не бегает марафоны, физические упражнения могут смягчить нежелательные эффекты сахара.

Поскольку спортсмены полагаются на сахар в спортивных напитках, батончиках и гелях для поддержания своих результатов, важно ограничить потребление простых сахаров и рафинированных углеводов в другое время.

Если вы занимаетесь интенсивной физической активностью или являетесь профессиональным спортсменом, последствия неправильно выбранного здорового питания могут быть многочисленными: Снижение энергии и выносливости, головокружение, повышенный риск травм, ослабленная иммунная система, отсутствие координации, анемия, раннее старение

За последние несколько десятилетий уровень ожирения и хронических заболеваний, связанных с питанием, возрос, несмотря на то, что люди все больше осознают преимущества правильного питания. На их решения и пищевые привычки может повлиять несколько факторов, таких как продукты, предлагаемые в школах, продуктовых магазинах и ресторанах, маркетинг и социальные обмены или просто недостаток информации о том, какие продукты менее питательны.

Также люди, вероятно, постоянно подвергаются бомбардировке меняющейся и противоречивой информацией из всех источников, надежных или сомнительных, о том, что лучше для нас. По имеющимся данным, большинство сталкиваются с рядом проблем при выборе здорового образа жизни, в том числе:

- Высокая доступность недорогих продуктов и напитков с высоким содержанием калорий, жира, соли и сахара

- Очень мощный маркетинг продуктов питания, который особенно влияет на детей
- Информация о питании, которую трудно понять и применить
- Питательные продукты, которые труднодоступны для определенных слоев населения

Но, сумев подобрать правильное питание, выбрать правильный курс на занятие спортом, можно добиться многих результатов. Здоровое питание может помочь предотвратить некоторые хронические заболевания, такие как болезни сердца, инсульт и диабет. Это также может помочь снизить риск развития некоторых видов рака и помочь вам поддерживать здоровый вес. Здоровое и сбалансированное питание является ключом к ускорению вашего метаболизма, помогает улучшить память и производительность и, наконец, улучшить иммунную систему.

Литература

1. **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.** Соболев Ю.В. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 307-311.

2. **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.** Соболев Ю.В., Ильин В.В., Плотников Е.Г. В сборнике: Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сборник материалов V международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 18-22.

3. **ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ.** Соболев Ю.В. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 311-314.

4. **ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ БОКСОМ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА, В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ГЕНДЕРНЫМИ РАЗЛИЧИЯМИ.** Ахматгатин А.А., Яткин И.В., Усенко А.И. В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. за выпуск А.Г. Кошачев. Краснодар, 2022. С. 470-472.

5. **МОТИВАЦИЯ ИГРОКОВ КАК ДЕТЕРМИНАНТА УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ.** Клименко А.А., Усенко А.И., Абуладзе П.В., Калита М.В. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 3. С. 87-93.

© Цыганова О.В., Биличенко Д.А., Яни А.В.

УДК...

Цыганкова Виктория Олеговна*Старший**Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар**vic.aleksenko@yandex.ru***Андронакий Анна Федоровна***Студент**Кубанский государственный аграрный университет,**Краснодар**anna.andronakij@mail.ru***Яни Артём Валерьевич***Доцент**Кубанский государственный аграрный университет, Краснодар**av_yany@mail.ru***ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА**

Аннотация: В статье рассматривается проблема здорового питания в современном мире. Найдены недостатки питания общества в данное время. Среди них можно выделить неправильное питание, некачественные продукты и обилие фаст-фуда. В статье обозначены проблемы питания и его влияние на здоровье человека.

Ключевые слова: питание, здоровое питание, потребление, неправильное питание.

Tsygankova Victoria Olegovna*Senior lecturer**Kuban State Agrarian University, Krasnodar**vic.aleksenko@yandex.ru***Andronakiy Anna Fedorovna***student**Kuban State Agrarian University, Krasnodar**anna.andronakij@mail.ru***Yani Artem Valeryevich***Associate Professor**Kuban State Agrarian University, Krasnodar av_yany@mail.ru***PROBLEMS OF NUTRITION OF MODERN MAN**

Abstract: The article deals with the problem of healthy nutrition in the modern world. Deficiencies in the nutrition of society at this time have been found. Among them, one can distinguish improper nutrition, low-quality products and an abundance of fast food. The article outlines the problems of nutrition and its impact on human health.

Keywords: nutrition, healthy nutrition, consumption, improper nutrition.

Мы проживаем в условиях современного общества, в котором люди постоянно бегут, и не могут позволить себе найти достаточное количество времени для полноценного правильного приема пищи. Перекусы, еда на бегу могут быть очень вредны, не приносить ничего полезного организму в целом, а также совершенно не насыщать его. На данный момент в мире огромное количество продуктов, которые почти на 100% состоят из различных химических соединений. Следовательно, в таких продуктах мало того, что не будет никакой пользы, а в большей степени будет принесен огромный вред человеческому организму. Здоровое питание имеет огромную важность для человека. Гиппократ еще очень давно сказал: «Здоровье есть высочайшее богатство». И ведь на самом деле, человек не сможет продуктивно и хорошо выполнять даже свои базовые, повседневные дела, не говоря уже о чем-то сложном, если хорошо не насытит свой организм питательными веществами. Еда – это наш единственный источник энергии. Человеческое тело не просто так требует колоссальное количество полезных веществ, витаминов и минералов. Они необходимы для активной жизни, а взять мы их можем только из правильной еды. Но стоит задумываться также о том, что не всякая еда такая полезная как может показаться.

В новых реалиях и тенденциях развития современного общества очень разнообразен и легкодоступен выбор быстрой еды – фастфуда. Такой вид еды лишь ненадолго может насытить наш организм и дать ничтожное количество полезных веществ, но никак не позиционироваться в качестве полноценного приема пищи. Из-за систематического употребления подобной еды могут начать свое развитие различные болезни, которые сокращают нашу жизнь. Питание – это один из главных фактов, показывающих взаимоотношения человека со средой обитания и оказывающих конечное воздействие на здоровье, работоспособность и стабильность организма человека к негативному воздействию различных факторов окружающей среды и социума. Полноценное питание и регулярное насыщение организма человека всеми нужными микроэлементами, витаминами и минералами, которые исключительно значимы для поддержания организма в целом, его дееспособности, трудоспособности и естественного долголетия. Их следует извлекать систематически, в количестве, которое соответствует физиологическим потребностям организма.

Проблемы питания в наше время считаются в большой степени физической и гигиеничной задачей. Исследования демонстрируют, что практическое питание отдельных наименований жителей нашей страны в настоящее время отличается уменьшением потребления молочных, мясных, рыбных изделий, свежих фруктов и овощей. Негативным фактором выступает, малое употребление пищи, имеющей большое

количество в ней необходимой для человека энергии, преимущественно за счет того, что в ней имеются белки животного происхождения. Данный факт создает предпосылки формирования признаков белково-энергетической недостаточности у малообеспеченных категорий населения. Содержание витаминов в рационах некоторых групп населения составляет 55-60% от рекомендуемого уровня. Дисбаланс в структуре продовольственной корзины и фактического питания влечет за собой нарушение физического, психического развития, напряжение обменных процессов и адаптационных механизмов, усиление состояния анемии и огромный уровень заболеваемости, что дает право отнести значительную часть населения в группы риска. Современный человек не потребляет необходимого количества нужных веществ в результате: монотонность рациона, отсутствие разнообразия, сведение рациона к узкому, т.е. стандартный набор из нескольких основных групп продуктов питания и готовых блюд; повышенное потребление рафинированных и высококалорийных продуктов, но бедны витаминами и минеральными веществами; увеличение доли продукции, подвергаемой консервированию, длительному хранению, в следствие чего, интенсивная технологическая обработка в рационе, что неизбежно приводит к значительной потере витаминов.

Из этого ясно, что есть необходимость в правильных приемах пищи. Правильное питание – это необходимо питательная пища, которая способствует тому, что здоровье человека будет сохранено, а также поддержано нормально и стабильное функционирование органов и в общем системы. Требуется также отметить, что в общем питание для каждого индивида является индивидуальным и не может быть постоянным, однообразным. Такое питание должно изменяться с возрастом, быть разнообразным и в разные периоды жизни должно полагаться направлено для решения очевидных проблем с здоровьем в данный период времени. Правило здорового питания таково, что еда должна быть разнообразна, полезна, умеренна, индивидуальна и регулярна. Такие аспекты питания, несмотря на их казалось бы простоту, дают полноценное и здоровое насыщение пищей без использования сторонних расчетов. Сдержанность в питании снижает большую пищевую и метаболическую нагрузку на организм, пищеварительную систему, способствует тому, что продолжительность жизни будет расти, а также сохраняться в высоком качестве. Всевозможный выбор продуктов обеспечивает сбалансированное питание и позволяет миновать нехватки определенных питательных веществ. Регулярность и индивидуальность в питании обеспечивают стабильную работу пищеварительной системы и всего организма в целом, включая естественные биологические ритмы.

Литература

1. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ. Соболев Ю.В. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в

современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 307-311.

2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. Соболев Ю.В., Ильин В.В., Плотников Е.Г. В сборнике: Вызовы современности и стратегии развития общества в условиях новой реальности. Сборник материалов V международной научно-практической конференции. Москва, 2021. С. 18-22.

3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПЛАВАНИЮ. Соболев Ю.В. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Чебоксары-Ташкент, 2022. С. 311-314.

4. ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ИНТЕРЕС К ЗАНЯТИЯМ БОКСОМ СТУДЕНТОВ АГРАРНОГО ВУЗА, В СООТВЕТСТВИИ С ИХ ГЕНДЕРНЫМИ РАЗЛИЧИЯМИ. Ахматгатин А.А., Яткин И.В., Усенко А.И. В книге: Итоги научно-исследовательской работы за 2021 год. Материалы Юбилейной научно-практической конференции, посвященной 100-летию Кубанского ГАУ. Отв. за выпуск А.Г. Кошарев. Краснодар, 2022. С. 470-472.

5. МОТИВАЦИЯ ИГРОКОВ КАК ДЕТЕРМИНАНТА УСПЕШНОСТИ ВЫСТУПЛЕНИЯ БАСКЕТБОЛЬНОЙ КОМАНДЫ. Клименко А.А., Усенко А.И., Абуладзе П.В., Калита М.В. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2022. № 3. С. 87-93.

© Цыганова В.О., Андронакий А.Ф., Яни А.В.

УДК 615.82

Яруллин Ахмет Габдуллович*Старший преподаватель**Казанский государственный аграрный университет, Казань**physical.edu@yandex.ru*

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ И ПРИЕМЫ МАССАЖА

Аннотация. Массаж оказывает разнообразное физиологическое воздействие на организм. Субъективные ощущения во время, а также после массажа, при правильном выборе массажных приемов и методики их применения, дозировки выражаются в появлении ощущения приятного тепла во всем теле, улучшении самочувствия и повышении общего тонуса. При неправильном применении массажа могут возникнуть общая слабость, чувство разбитости и другие отрицательные общие и местные реакции.

Ключевые слова: массаж, самомассаж, виды массажа, приемы массажа.

Yarullin Akhmet Gabdullovich*Senior lecturer**Kazan State Agrarian University**physical.edu@yandex.ru*

THE MAIN TYPES AND TECHNIQUES OF MASSAGE

Abstract. Massage has a variety of physiological effects on the body. Subjective sensations during as well as after the massage, with proper choice of massage techniques and methods of their application, dosage are expressed in the appearance of a sensation of pleasant warmth in the whole body, improvement of the well-being and increase of the general tonus. Improper use of massage may result in general weakness, feelings of fatigue and other negative general and local reactions.

Keywords: massage, self-massage, types of massage, massage techniques.

Массаж – это совокупность приемов рефлекторно-механического воздействия на тело человека, проводимых руками или специальными аппаратами.

Все приёмы массажа основаны на рефлексах. Приёмы массажа воспринимаются организмом как раздражители тактильной чувствительности. Массаж вызывает деформацию кожной поверхности и возбуждает механорецепторы кожного анализатора [1].

Существует множество видов массажа, которые направлены на различные части тела и органы. Связано это с весьма долгой историей массажа. Уже первобытные люди догадывались об определённых свойствах и последствиях тактильных манипуляций над своим телом.

Как метод лечения массаж издавна применялся и широко применяется в настоящее время в Корее, Японии, странах Юго-Восточной Азии. Свидетельства о медицинских процедурах, имеющих схожую природу, можно найти и в древних государствах Северной Африки. Историкам медицины известно, что некоторые приёмы лечебного массажа применялись ещё в III тысячелетии до н. э.. А древние китайцы рассуждали о том, что массаж лучше всего помогает против онемения тела.

Встречаются различные классификации видов массажа.

Во-первых, существует деление на общий и местный массаж. Суть понятна из названия – критерием выступает объект массажа, но не предмет, т.е. не орган или часть тела человека, которой необходимо лечение или профилактика, а само тело или его участок тела, на которое специалист и должен направить свои усилия.

Во-вторых, есть наиболее часто встречающаяся классификация, которая выглядит так: лечебный; гигиенический (косметический); спортивный; самомассаж.

В отдельных случаях гигиенический и косметический обособляют.

Лечебный массаж в силу своей специфики и значимости имеет наиболее сложную и научно подкрепленную структуру. Лечебный массаж направлен в первую очередь не на саму кожу, а на определённые органы. Границы применения, по сути, отсутствуют – с помощью массажа можно как минимум облегчить целый ряд заболеваний. Противопоказания обычно связаны с опухолями или некоторыми проблемами со скелетом и кровообращением.

Так называемый классический массаж относят как к лечебному, так и к гигиеническому. Методика классического массажа показывает значительное влияние на возбудимость нервной системы, способствует возникновению ответных реакций со стороны различных систем человеческого организма [2]. По сути, классический массаж почти всегда – профилактический. Он оказывает общеукрепляющий эффект, то есть способствует предотвращению возникновения болезни. Также он помогает удалить с кожи ороговевшие ткани кожного эпителия, замещаемые молодыми клетками.

Массаж по своей сути является обогревающим, поэтому обязательным эффектом от него будет усиление газо-, белкового и минерального обмена. Многие на вопрос о лечебных свойствах массажа правильно вспоминают то, что он улучшает кровообращение за счёт расширения сосудов. Причём это относится и к лимфе.

Спортивный массаж мало отличается от классического, к его функциям относится подготовка спортсмена и профилактика от возможных травм. Суть спортивного массажа сводится к разработке мышц, к их защите от резких нагрузок. Спортивный массажист делает упор на разогрев групп мышц, а также уделяет внимание нервным узлам.

Самомассаж предполагает, что человек сам себе выполняет массаж. Самомассаж, в отличие от всех предыдущих, требует особого подхода – например, хорошей физической подготовки и желательных консультаций с врачом. Часто он является точечным и, разумеется, местным, ведь он общим может быть лишь условно. Самомассаж является эффективным профилактическим средством, но некомпетентность может привести к очень серьёзным последствиям.

Несмотря на всю кажущуюся сложность, приёмы всех видов массажа и самомассажа сводятся к простым для понимания техникам, а они, в свою очередь, к простым упражнениям. К их числу относят, как правило, следующие: поглаживание; растирание; разминание; лёгкие удары или упражнения вибрационного характера (например, рубленые движения ребром ладони).

Гигиенический и косметический виды массажа уже куда больше воздействуют непосредственно на кожу человека. Они направлены на поддержание тонуса, иногда на пробуждающий эффект, часто подразумевают продолжение в виде водных процедур [3]. Их можно отнести к профилактическим, поскольку различия с классическим массажем несущественны по причине простоты техник массажа как таковой.

Массирующие движения рекомендуется делать только по направлению движения лимфы в организме. Для данных видов массажа редко используются ударные приёмы, чаще они сводятся к поглаживаниям и разминаниям. Часто применяются растягивающие, повторяющиеся движения. Ни в коем случае не следует применять их близко к району глаз.

Различные масла и прочие вещества со схожим эффектом часто рекомендуют, но их не нужно считать строго обязательными для массажа. В случае отсутствия противопоказаний увлажнение кожи необходимо.

Литература

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: Учебник для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 368 с.
2. Иваничев Г.А. Мануальная терапия. Руководство, атлас, Казань: Татарское газетно-журнальное издательство, 2017. – 448 с.
3. Ерёмушкин М.А. История массажа. – Ростов н/Д: Феникс, 2017. – 187 с.

© Яруллин А.Г.

УДК 796

Яруллин Ахмет Габдуллович*Старший преподаватель**Казанский государственный аграрный университет, Казань**physical.edu@yandex.ru*

СОЦИАЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В научной статье приведены последствия отсутствия должного внимания студентов на дисциплину «Физическая культура», изучены цели и задачи физического воспитания, представлены статистические данные вовлеченности граждан в занятия спортом. В публикации подробно исследованы социальные аспекты физической культуры – деятельный, результативный и личный.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, социальный аспект, физические нагрузки, здоровье.

*Yarullin Akhmet Gabdullovich**Senior Lecturer**Kazan State Agrarian University, Kazan**physical.edu@yandex.ru*

SOCIAL ASPECTS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Abstract. The scientific article presents the consequences of the lack of proper attention of students to the discipline «Physical culture», presents statistical data on the involvement of citizens in sports. The publication examines in detail the social aspects of physical culture – active, productive and personal.

Keywords: physical culture, sports, social aspect, physical activity, health.

В настоящее время физическая культура и спорт играют ключевую роль для здоровья человека. Они положительно воздействуют на человеческий организм. Крайне необходимо соблюдать здоровый образ жизни для сохранения работоспособности всех органов. Физическая культура является значимой составляющей образовательного процесса для формирования квалифицированного специалиста, но многие студенты не акцентируют должного внимания на данную дисциплину, что вызывает отрицательные последствия, такие как: отсутствие дисциплины, снижение физических способностей, потеря выносливости и ухудшение коммуникации в студенческой среде.

Физическая культура способствует физическому воспитанию и развитию человека. Рассмотрим главные цели и задачи физического воспитания (таблица 1).

Таблица 1. Цели и задачи физического воспитания [1, с. 117, 118].

Цели	Задачи
Укрепление физического здоровья населения	Развитие физических качеств
Формирование положительного физического и психологического состояния человека	Улучшение работоспособности и закаливание
Выработка стойкой позиции в нестандартных ситуациях	Развитие интереса и потребности к знаниям о физических упражнениях
Поддержание всех систем организма человека в норме	Приобретение опыта в некоторых видах деятельности
Развитие психофизических качеств	Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни
Развитие памяти, мышления и воображения	Воспитание нравственных, волевых, моральных и эстетических качеств
Воспитание гигиенических навыков	Развитие чувства темпа и ритма, координации движений, а также регуляция двигательных нарушений

Физическая культура – сложное социальное явление и в ее структуре выделяют три аспекта: деятельный, результативный и личностный.

1. Деятельный аспект физической культуры состоит в том, что физическое развитие индивида происходит в результате оптимальной целенаправленной двигательной активности человека.

2. Результативный аспект физической культуры содержит в себе полезные результаты, которые человек получил во время активного применения ценностей физической культуры в своей жизни.

3. Личный аспект физической культуры. Физическая культура функционирует в виде личностного достояния человека, который занимается физическими упражнениями.

Регулярные тренировки дома или в спортзале снижают риск атрофии мышц, развивают память, улучшают общее состояние. Также формируют дисциплину, улучшают личные качества, такие как: целеустремленность, работа в команде, настойчивость и т.д.

Современному человеку необходимо больше времени уделять физическим нагрузкам. Как показывает статистика, в 2020 году около 40% россиян занимаются спортом. Для сравнения, в советские времена доля людей вовлеченных в спорт насчитывала 70-80% [2].

В последние десятилетия наблюдается резкий спад здоровья населения, в связи с этим обусловлен научный интерес к данной проблеме, также появилась и цель в укреплении здоровья населения.

Главными задачами данной цели являются: провести плановое (проектное) изучение направленности и течения физической реакции, выделить определённые уровни развития психической деятельности, тщательно исследовать положительное воздействие физической реакции на организм, а также провести изучение (эксперимент)

социально-психологических основ физического реагирования организма. Данные исследования позволят повысить уровень физического развития населения в современной жизни.

В современном мире, где для человека практически все создают всевозможные машины, физическая культура становится просто незаменимой. В противном случае человек перестанет быть самим собой, превратившись просто в робота, который в одночасье, уже по инерции, выполняет необходимую работу, не утруждая себя попытками дальнейшего развития и работой над собой. Но это только половина проблемы. Не менее страшные угрозы в современном обществе исходят от вредных привычек. И, конечно же, без физических нагрузок, человек не сможет многого добиться в своей жизни.

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

Все это в большей степени касается детей и подростков, поскольку в периоде, когда происходит процесс развития и роста, организм более восприимчив к нежелательным, негативным последствиям иррационально организованного двигательного режима дня.

Литература

1. Бахова Е.С. Социально-психологические аспекты физической культуры / Е.С. Бахова, И.А. Уджуху // Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования: Материалы IV Международной научно-практической конференции. – Грозный: Чеченский государственный педагогический университет, 2020. – С. 116-122.

2. Нацпроект «Демография»: что мешает развитию массовой физкультуры [Электронный ресурс] // gazeta.ru. URL: <https://www.gazeta.ru/business/2020/08/04/13177747.shtml>. (Дата обращения: 11.10.2022).

© Яруллин А.Г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

	стр.
Алдошина Е.А., Шевцова А.В. Проблемы мотивации и симулирования физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в образовательной среде.....	3-6
Анисимов М.П., Давиденко И.А. Модель управления адаптацией студентов к обучению в аграрном вузе средствами физической культуры.....	7-11
Анисимов М.П., Давиденко И.А. Анализ динамики изменения весовых категорий в смешанных видах единоборств	12-16
Анцыперов В.В., Рябухина Т.И., Плетцер С.В. Влияние занятий фитнесом на уровень физической подготовки студенток Волгоградского ГАУ.....	17-21
Асоев Р.Р., Клименко А.А. <i>Единоборства через призму научной терминологии: симметрия, асимметрия, диссимметрия, бинарные оппозиции.....</i>	22-26
Ахапкин В.Н. <i>Развитие координационных способностей студентов РГАУ МСХА, средствами СФП из бокса.....</i>	27-30
Березинская Н.А., Бархатова Л.А. Использование элементов самодиагностики при аттестации по базовой физической культуре	31-34
Валентина П.Б., Павлова Л.Е. Значение ментальной подготовки спортсмена	35-39
Бессонова В.П., Платонов Д.Н., Молюкова С.Р. Проблема питания и физического развития студентов первого курса	40-44
Бобков В.В., Карасева И.А., Яунбаева Н.С. Организационные особенности проведения Фестивалей ГТО в вузах.....	45-49
Блинков С.Н. Физическая подготовленность и физическая работоспособность студенток Самарского аграрного вуза.....	50-54
Бурденкова А.Н., Матвеева И.С. Лапта как одна из мероприятий по повышению эффективности образовательного процесса в высшем учебном заведении	55-59
Валиуллин В.В., Валиуллина О.В. Целесообразность использования игрового метода для повышения эффективности процесса плавательной подготовки.....	60-63
Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. <i>Роль определенных видов спортивной подготовки в росте</i>	

<i>мастерства спортсменов</i>	64-68
Воротова М.С., Жуйков Р.А., Косенович О.В.	
Анализ результатов физической подготовленности студентов 1-3 курсов ИжГСХА	69-72
Воротова М.С., Рубцова Л.В., Рябов М.Е.	
Особенности проведения занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» студентов основного и специального отделения с учетом биоэнергетических типов организма.....	73-77
Виткевич Н.Н., Попова О.М., Передельский А.А., Маркин Э.В.	
Происхождение и методика применения тестостероновых бустеров в практике подготовки спортсменов на примере Трибулустан+ (более современный аналог – Леветон-П)	78-82
Войтеховский М.В.	
Основные аспекты питания для бега на средние дистанции.....	83-87
Габибов А.Б.	
Развитие спорта в сельской местности	88-92
Гаджагаев Т.С., Идрисов И.М., Герейханов С.А., Абдулкадыров Ш.М.	
К проблеме пропаганды здорового образа жизни в сельской местности.....	93-97
Гареев Д.Р., Сапаров Б.М., Кокшаров Е.В.	
Роль самодисциплины и самоконтроля в процессе занятий физической культуры.....	98-104
Гареев Д.Р., Сапаров Б.М., Кокшаров Е.В. Взаимосвязь физической и умственной деятельности на примере студентов Уральского государственного аграрного вуза	105-110
Гульчеев В.А., Туриев С.Б., Мишелашвили В.Д.	
История развития спортивной борьбы в Горском ГАУ.....	111-117
Гусева З.П., Золотых Н.В.	
Спортивной волонтерство как способ самореализации будущего специалиста физической культуры.....	118-121
Димаксиян К.М., Куркина Л.В.	
Спортивно-оздоровительное питание.....	122-125
Дружинина О.Ю., Вершинина Н.Б., Сайфуллин А.Н.	
Наиболее предпочтительные способы организации дистанционных занятий пилатесом и мотивация студентов при них.....	126-130
Дьяченко Ю.А.	
Общая физическая подготовка студентов-экономистов, будущих специалистов АПК.....	131-134
Евтых С.А.	
Эссе как средство формирования физической культуры личности студента	135-139

Елистратов Д.Е., Федоров Н.А., Можгина В.А. Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в Казанском ГАУ.....	140-142
Емелин К.Г. Модернизация спортивной инфраструктуры ФГБОУ ВО Алтайский государственный аграрный университет	143-147
Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н. Весовые показатели у студентов первого курса факультета ветеринарной медицины ФГБОУ ВО «СПбГУВМ»	148-152
Жаринов Н.М., Жаринова Е.Н. Организация и осуществление педагогического общения в процессе физкультурно-спортивной деятельности.....	153-159
Журавкая А.А., Парфенов А.С., Самойлова Т.В. Роль физической культуры и спорта в жизни и гуманизации личности.....	160-166
Закиров А.Ф., Шинкарев В.В. История становления и развития физкультурно-спортивного комплекса ГТО в СССР	167-173
Запорожцев Е.В. Бронхиальная астма и спорт.....	174-178
Золотов В.Н., Богомолова С.С. Физическая культура у студентов, имеющих заболевания органов зрения.....	179-182
Иванников А.И., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Чеботова Е.В., Куценко М.А., Джавахов А.В. Воздействие физических упражнений на организм человека средствами оздоровительной гимнастики	183-187
Кадилов Н.Н., Ахмадуллина Э.Т. Роль специально-вспомогательных упражнений для формирования физических кондиций у девушек-студенток БашГАУ.....	188-192
Кадилов Н.Н., Ахмадуллина Э.Т., Дашкин А.Х. Методический анализ учебного пособия «Гиревой фитнес с облегченными гириями для девушек. Часть III»	193-197
Карсека Л.С., Сурков А.М., Штукин Н.Н. Использование жонглирования на занятиях физической культуры и спорта в специальных медицинских группах	198-202
Канев П.Н., Канева Е.В. Роль физической культуры и спорта в развитии личности.....	203-207
Канев П.Н., Канева Е.В. Сравнение классического и пляжного волейбола	208-211
Колбина А.Ю., Жуков Е.Н. Факторы, определяющие результативность игры в бадминтон.....	212-217
Корниенко Е.М., Панарин А.И., Ермоленко С.А. Фитнес программы в системе занятий вузов России.....	218-222

Клименко А.А.

Проблемы самоорганизации сложных систем, при взаимодействии компонентов бинарных оппозиций в организме человека, организуемых с участием симметрии 223-226

Кузнецов В.П.

Особенности питания при занятиях физической культурой и спортом 227-230

Корнишин И.И., Головина В.А., Корнишина С.Н.

Специфика педагогической деятельности преподавателя физического воспитания в высшем учебном заведении в условиях новой реальности 231-235

Куркина Л.В.

Современные тренды формирования культуры здоровья студентов в новых условиях цифровой образовательной среды вуза..... 236-240

Куценко М.А., Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В., Чеботова Е.В., Иванников А.И., Джавахов А.В.

Развитие творческой составляющей и ее роль в формировании мотивации к знаниям по физической культуре у студентов специальной медицинской группы 241-246

Ленина Е.М.

Развитие и значение студенческого спорта 247-252

Ленин А.А., Быков А.В., Трухин Н.А.

Соревновательная эффективность бросков и ударов в мужском флорболе 253-256

Луцюк В.Е., Нюрксне Л.А., Гежа Р.В.

Анализ системы студенческих соревнований по волейболу и его разновидностям в городе Москва 257-261

Макарова Е.В., Макаров А.Л.,

Исследование эффективности методики развития выносливости к статическим усилиям 262-266

Маркин Э.В., Сорокин Д.В., Фроловин С.А.

Повышение уровня физической подготовленности спортсменов различных видов единоборств с помощью кроссфита..... 267-274

Мартынов А.С., Давиденко И.А., Барлит В.В.

Особенности специальной физической подготовки хоккеистов на этапе спортивной специализации в подготовительном периоде 275-278

Мелентьев А.Н., Маркин Э.В.

Мотивация занятий спортом студентов МСХА имени К.А. Тимирязева 279-284

Миленький И.О., Левин Э.Т., Гостева А.И.

Влияние гормонов на психофизическое состояние организма человека 285-288

Маленький И.О., Панов Д.С., Гостева А.И.

Значение физической подготовки в обучении специалиста 289-292

агропромышленного комплекса	
Милехин А.В., Скосырева Е.Н., Травова О.Н.	
Реагирование спортивного педагога как проявление педагогического такта	293-298
Милехин А.В., Суркова Т.Н., Гурова И.В.	
Тактичность как направление работы спортивного педагога.....	299-305
Мурадян А.А., Клименко А.А.	
Симметрия, асимметрия. Бинарная оппозиция в дзюдо.....	306-310
Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В., Чеботова Е.В., Куценко М.А., Иванников А.И., Джавахов А.В.	
Оптимизация тренировочного процесса мини-футболистов на основе развития быстроты принятия решения.....	311-315
Надёжина Н.В., Яковенко Н.Н., Руденко И.В.	
Анализ физической составляющей механизаторов сельскохозяйственного предприятия ООО «Колос»	315-322
Надёжина Н.В., Кравченко Н.Н., Ковалева С.А.	
Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности	323-327
Наумов М.А.	
Органическая связь физической культуры студентов с профессиональной физической подготовкой.....	328-332
Неповинных Н.В., Куценко В.С., Попова О.М., Куприк Н.М.	
Пищевые гели и их роль в поддержании энергии при тренировках и занятиях спортом	333-338
Непочатых А.В.	
Особенности спортивной мотивации и психологический климат в учебно-тренировочных группах с разным контингентом обучающихся.....	339-344
Нефедова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Барбашин В.В.	
Влияние занятий физической культурой на нервную и иммунную систему	345-349
Никифорова О.Н., Хотеева М.В.	
Направления улучшения качества образовательного процесса для студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья в аграрном вузе.....	350-354
Новокшанова А.Л.	
Спортивное оздоровительное питание в ракурсе развития физической культуры и спорта в аграрных вузах России.....	355-358
Нефедова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А.	
Скандинавская ходьба и ее комплексного воздействия на организм человека	359-364
Нефедова Ю.В., Панина О.В., Шишкина Т.Г., Тарасов В.А., Попова О.М.	
Особенности спортивного питания для достижения наивысших	365-371

спортивных результатов	
Пешкумов О.А., Глинкин Б.Н.	
Особенности адаптации студентов к занятиям по физической культуре и спорта.....	372-375
Петров В.М., Пронин В.М.	
К вопросу о педагогических условиях для организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков к командной гиревой эстафете.....	376-380
Платонов Д.Н., Платонова Л.Л.	
Педагогическая направленность и организация учебных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке в вузе.....	381-384
Попова О.М., Горбунова Т.И.	
Студенческий спорт как драйвер развития региона	385-387
Попова М.В.	
Влияние физических упражнений на репродуктивное здоровье девушек – студенток	388-391
Попова О.М., Власова Т.Н., Линева Н.А.	
Развитие физической культуры и спорта в вузах, подведомственных министерству сельского хозяйства РФ.....	392-398
Правкина Я.Ю., Фролова Л.В., Пяткина Н.А.	
Дифференцированный подход в системе физического воспитания студентов вузов	399-402
Пчегатлук Б.А., Калашник Е.А.	
Здоровый образ жизни и его основные составляющие	403-406
Пятикопов С.М., Ковалева С.А., Руденко И.В.	
Анализ динамики заболеваемости студентов, поступивших в Азово-Черноморский инженерный институт	407-412
Роженцев А.А., Роженцева М.А., Кереселидзе А.Ш.	
Дартс от развлечения к спорту	413-417
Рубцова Л.В., Мартынова Л.Н.	
Опыт проведения теоретической олимпиады по дисциплине «Физическая культура и спорт» в аграрном вузе.....	418-422
Пяткина Н.А., Правкина Я.Ю., Фролова Л.В.	
Физическое воспитание студентов специального медицинского отделения	423-427
Сапаров Б.М., Черепанов А.Ю.	
Применение лечебной физической культуры при заболеваниях опорно-двигательной системы	428-433
Сердюк О.А., Матвеева И.С.	
Инновации в киберспорте, которые помогут вести здоровый образ жизни.....	434-436
Сидорова Н.А., Куркина Л.В.	
Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом...	437-441
Симакова И.В., Стрижевская В.Н., Ларина М.В.	44-450

Разработка дополнительного питания к рациону с антиоксидантным составом.....	
Сиразетдинов А.Ф., Елистратов Д.Е., Кочнев А.Ю	
Отношение студентов к физической культуре и спорту	451-454
Скриплева Е.В., Непочатых А.В., Скриплев А.В.	
Использование фитнес-технологий на занятиях физической культурой и спортом	455-460
Смелкова Е.В., Гайнутдинов А.А.	
Некоторые особенности знаний о здоровом образе жизни для девушек студенток.....	461-464
Суханова Е.Ю., Антипов О.В., Першин Ю.Л.	
Проблемы физического воспитания студентов, обучающихся в зооветеринарном вузе и возможные пути их решения.....	465-469
Таланцева В.К., Алтынова Н.В., Шилнеко О.В.	
О состоянии вестибулярного аппарата студентов	470-475
Тимофеев М.Г.	
Влияние подвижных игр на физическую подготовленность футболистов в условиях вуза.....	476-479
Ткач Л.Ф., Калинина В.В.	
Развитие массовых форм физкультурно-оздоровительной работы в образовательном и воспитательном процессах вузов сельскохозяйственной направленности	480-484
Федоров Н.А., Елистратов Д.Е., Суворов А.М.	
Современные проблемы физической культуры и спорта у студентов высших учебных заведений	485-488
Федорова Н.А., Роженцев А.А., Ягафаров Р.Р.	
Результаты, проблемы, приоритеты развития адаптивной физической культуры и адаптивного спорта в современных условиях.....	489-493
Фролова Л.В., Пяткина Н.А., Правкина Я.Ю	
Психологическая подготовка студентов вузов к сдаче норм ГТО.....	494-498
Хисамиев И.М., Валеев А.М., Басиров И.И., Хуснетдинова Р.И., Ибатуллин И.Р.	
Роль элективных курсов в развитии студенческого спорта	499-503
Христофориدي В.А., Ахматгатин А.А.	
Отношение студентов, обучающихся финансовой специальности, к физической культуре и здоровому образу жизни.....	504-508
Хуан Пэйцзюнь, Ткаченко Н.Л., Черкашин И.А.	
Применение восточных единоборств в процессе занятий физической культурой	509-514
Хузина Г.К., Можгина В.А.	
Бег, его виды, техника и влияние на здоровье человека.....	515-519
Шишкина Т.Г., Панина О.В., Тарасов В.А., Нефедова Ю.В.	
Особенности проведения занятий по плаванию со студентами	520-524

специальной медицинской группы.....	
Шулева Е.М.	
Средства и методы поддержания высокой работоспособности спортсменов.....	525-527
Чеботова Е.В., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Куценко М.А., Иванников А.И., Джавахов А.В.	
Педагогические условия воспитания личности при занятиях адаптивной физической культурой	528-534
Чергинец В.П., Кugno Э.Э., Трегуб А.И.	
Роль физических упражнений в формировании профессиональных умений и навыков специалистов агропромышленного комплекса.....	535-539
Цыганкова В.О., Биличенко Д.А., Яни А.В.	
Спортивно-оздоровительное питание, стратегия, проблемы, результаты.....	540-544
Цыганкова В.О., Андронакий А.Ф., Яни А.В.	
Проблемы питания современного человека.....	545-548
Яруллин А.Г.	
Основные виды и приемы массажа.....	549-551
Яруллин А.Г.	
Социальные аспекты физической культуры и спорта.....	552-554

Формат 60x84/8 Тираж 200 Подписано к печати 10.11.2022

Печать офсетная. Усл.п.л. 19,1

Издательство КГАУ/420015, г. Казань, ул.К. Маркса, 65

Лицензия на издательскую деятельность код 221 ИД №06342 от 28.11.2001 г.

Отпечатано в типографии КГАУ

420015, г. Казань, ул. К. Маркса, 65

Казанский государственный аграрный университет