

Министерство спорта Российской Федерации
Комитет по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга
Комитет по науке и высшей школе Правительства Санкт-Петербурга
Национальный государственный Университет физической культуры,
спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Научно-Методический Совет по физическому воспитанию и спорту
МРОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области»
Региональное отделение Российского студенческого спортивного Союза
«Санкт-Петербургская региональная общественная студенческая
физкультурно-спортивная организация «БУРЕВЕСТИК»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

СБОРНИК

**Материалов 70-й Всероссийской
научно-практической конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ»,
посвященной 125-летию
Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург**

**Санкт-Петербург
2021**

УДК 796.011.3
ББК 74.200.55
Ф50

Физическая культура студентов : сборник материалов 70-й Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 125-летию Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург / Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург : [б. и.], 2021. – 122 с.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические материалы преподавателей, научных работников, аспирантов, студентов и соискателей вузов России.

Сборник предназначен для специалистов в области физической культуры, спорта и здоровья студентов учебных заведений.

Печатается по решению научно-методического совета по физическому воспитанию и спорту МРОО «Совет ректоров вузов Санкт-Петербурга и Ленинградской области».

Редакционная коллегия

Главный редактор – д.п.н., профессор С.Е. Бакулев
Научный редактор - д.п.н., профессор С.М. Ашкинази
Ответственный редактор – к.п.н. доцент С.С. Крючек
Ответственный редактор – д.п.н., профессор Н. Г. Закревская
Ответственный редактор – к.психол.н. Г.В. Сытник
Ответственный редактор – к.п.н. доцент Л. Г. Рубис

УДК 796.011.3
ББК 74.200.55

© НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2021



Приветствие председателя
организационного комитета,
ректора НГУ им. П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург, доктора
педагогических наук, профессора,
заслуженного работника
физической культуры РФ,
заслуженного тренера России
Бакулева Сергея Евгеньевича
участникам и гостям
70-й Всероссийской научно-
практической конференции
«Физическая культура студентов»

Уважаемые участники 70-й Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура студентов», коллеги!

Сердечно приветствую участников и гостей 70-й юбилейной Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура студентов», посвященной 125-летию со дня образования Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург и благодарю вас за то, что вы сегодня здесь вместе с нами в это непростое время пандемии коронавируса!

Сегодня в рамках нашей юбилейной конференции мы обсудим актуальные вопросы практических и методических проблем, сопутствующие исполнению государственного образовательного стандарта в области физического воспитания в условиях смешанных форм обучения, рассмотрим инновационные практико-ориентированные подходы в формировании физической культуры личности студента в сложных эпидемиологических условиях обучения, ознакомимся с результатами работы заведующих кафедрой физического воспитания в формировании социального климата в вузе, проанализируем интеграционное взаимодействие кафедры физического воспитания как государственной структуры и спортивного клуба как общественной структуры в сфере массовой физической культуры, спорта и здоровья сотрудинок и студентов вуза.

Следует обратить внимание, что в конференции принимают участие представители более чем 30 ведущих университетов нашей страны: Санкт-Петербурга, Красноярска, Иркутска, Магнитогорска, Краснодара, Екатеринбурга, Челябинска, Нижнего Новгорода, Москвы, Ташкента. В работе нашей Конференции принимают участие настоящие профессионалы, ученые и практики, которые представляют собой объединенный научно-исследовательский потенциал образовательных учреждений в сфере физической культуры и спорта.

Уверен, что 70-я юбилейная конференция «Физическая культура студентов» пройдет в плодотворном ключе, а конструктивный настрой участников и стремление к открытому диалогу позволят найти наиболее эффективные решения, а также будут содействовать дальнейшему развитию всестороннего сотрудничества между нашими университетами.

Хотел бы пожелать всем участникам конференции интересной и плодотворной работы, полезных деловых контактов, которые могут в дальнейшем превратиться в эффективное научное сотрудничество.

Желаю Вам плодотворной и успешной работы!

Ректор НГУ им П.Ф. Лесгафта,
Санкт-Петербург
С.Е. Бакулев

СЕКЦИЯ 1

ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНО–МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ФОРМИРОВАНИЯ ПСИХОМОТОРНОГО КОМПОНЕНТА У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Бледнова В. Н., Шепелева М. И.

Санкт-Петербургский государственный институт культуры
г. Санкт-Петербург

Аннотация: игра является одним из основных и универсальных средств развития физических и психических качеств студентов гуманитарных вузов. В соответствии с требованиями к организации и проведению учебных занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), подвижные игры являются актуальным и эффективным средством формирования психомоторного компонента у данного контингента занимающихся.

Ключевые слова: физическая культура, подвижные игры, психоэмоциональное состояние, физические качества, особенности возможностей здоровья (ОВЗ).

Annotation. The game is one of the main and universal means of developing the physical and mental qualities of students of humanitarian universities. In accordance with the requirements for the organization and conduct of training sessions on the elective discipline "Physical culture and sports" with students with disabilities, outdoor games are an actual and effective means of forming a psychomotor component in this contingent of students.

Key words: physical culture, outdoor games, psycho-emotional state, physical qualities.

Игра - заложена в самой природе человека и сопровождает его в процессе всей жизни. Игры, как вид двигательной активности возникла в начальном периоде развития первобытной общины. В начале игры носили подражательный характер. С развитием трудовых отношений, выделения возрастных и половых принадлежностей в труде, игры становились имитационными и символическими [2].

Игра - одно из первых проявлений взаимосвязи родителя и ребенка, так как именно через игру младенец начинает познавать мир через движения. Игра моделирует различные виды деятельности, а также является неотъемлемым средством коммуникации, рекреации, социализации человека. Во время игры человек через моторную реализацию учится и совершенствует возможности произвольно управлять своими действиями, контролировать свое поведение при взаимодействии со всеми членами своей команды, быть лидером и уметь подчиняться, развивать тактическое мышление. Ну и, конечно, с точки зрения развития физических качеств, трудно найти более универсальное средство, чем игра.

Реализация элективной дисциплины «Физическая культура и спорт» в Санкт-Петербургском Государственном институте культуры предполагает, наряду с другими видами двигательной деятельности, использование на учебных занятиях со студентами, имеющими ограниченные возможности здоровья (ОВЗ), спортивных и подвижных игр. Для успешности в спортивных играх студентам 18-20 лет необходимо иметь достаточный уровень развития физических качеств, а также, определенные умения и навыки, приобретённые на уроках физической культуры в общеобразовательных школах. Так как данный вуз является гуманитарным, не физкультурного профиля, с творческой направленностью, к сожалению, процент молодых людей с ОВЗ, обладающих перечисленными качествами не велик. Поэтому на первый план выходит проведение подвижных игр. Они становятся средством физического, технического, тактического, психического развития и совершенствования на занятиях по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт» [4,5].

Для данной группы студентов подвижные игры имеют ряд преимуществ:

- правила могут меняться в зависимости уровня физического развития занимающихся;
- студенту не надо обладать специальной подготовкой;
- количество студентов, занятых в игре, не ограничено;
- игра может носить ситуативный, стихийный характер;
- важен процесс, а не результат;
- большой арсенал игр;
- общедоступно.

Одним из основных диагнозов у студентов с ОВЗ является вегетососудистая дистония (ВСД) различной этиологии. Этот диагноз, является спорным среди авторов литературных источников [1]. Некоторые специалисты относят вегетососудистую дистонию к соматическим заболеваниям, другие к нейрогенным и психическим, так как ВСД

проявляется множественными симптомами. Симптомы вегетососудистой дистонии – это нарушение баланса вегетативной нервной системы. Однако при разнообразии проявления ВСД у многих больных наблюдается высокий уровень невротизации, который является следствием перенесенных стрессовых ситуаций. Невротизация (от греч. *neurōn* – нерв) – невротический; возбуждение (вызывание) нервного состояния; возникновение невроза. Существуют различные объективные и субъективные причины, вызывающие повышения уровня тревожности у студентов.

При проявлении симптомов ВСД люди испытывают субъективные, отрицательные ощущения и естественно избегают занятий физической культурой. Хотя именно ведение здорового образа жизни, неотъемлемой частью которого является физическая нагрузка, рекомендованная врачами, помогает облегчить состояние больных.

Как указывают литературные источники физическая нагрузка для людей, имеющих диагноз ВСД, должна быть регулярной, нормированной, постепенной, воздействующей на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшающей процессы метаболизма, регулирующей процессы нервной системы, приносящей хорошее самочувствие и настроение [1,3].

Все эти задачи успешно решаются в процессе занятий подвижными играми.

Для выявления влияния занятий подвижными играми на формирование психомоторного компонента и активной мотивации к двигательной деятельности, нами было проведено анкетирование студентов с ОВЗ, второго и третьего курсов факультета социально-культурных технологий СПбГИК, в количестве 32 человек.

Анкета состояла из следующих вопросов:

1. Нравится ли вам играть? А) да; Б) нет.

2. Какие игры предпочтёте?

А) спортивные; Б) подвижные; В) компьютерные; Г) настольные.

3. Какие игры предпочтете на занятиях физической культурой?

А) спортивные; Б) подвижные; В) никакие.

4. Какие подвижные игры нравятся?

А) командные; Б) переходные; В) эстафеты.

5. Как себя чувствуете после игры?

А) лучше; Б) хуже.

6. Кем бы хотели быть в игре?

А) капитаном; Б) членом команды

Какие игры по цели нравятся?

А) на внимание; Б) на быстроту принятия решения; В) на повышение эмоционального фона.

В таблице 1 представлены результаты анкетирования (в процентах).

Таблица 1 – Результаты анкетирования

Вопросы	2 курс (15 чел.)	3 курс (17 чел.)	Среднее (%)
Нравиться ли вам играть? (%)			
да	72	81	76.5
нет	28	19	23.5
Какие игры предпочтёте? (%)			
спортивные	10	7	8.5
подвижные	30	28	29
компьютерные	44	53	48.5
настольные	16	12	14
Какие игры предпочтете на занятиях физической культурой?			
спортивные	13	7	10
подвижные	65	64	64.5
никакие	22	29	25.5
Какие подвижные игры нравятся? (%)			
командные	46	52	49
переходные	45	36	40.5
эстафеты	9	12	10.5
Как себя чувствуете после игры? (%)			
лучше	86	74	80
хуже	4	3	3.5
также	10	23	16.5
Кем бы хотели быть в игре? (%)			
капитаном	30	33	31.5
членом команды	70	67	68.5
Какие игры по цели нравятся?			
на внимание	43	29	36
на быстроту принятия решения	25	30	27.5
на повышение эмоционального фона	32	41	36.5

Анализ результатов анкетирования, позволил констатировать, что подвижные игры способствуют повышению интереса студентов с ОВЗ к занятиям физической культурой, а также формированию психомоторного компонента, улучшению субъективных показателей здоровья и повышению эмоционального фона. Именно игровая деятельность помогает студентам с ограниченными возможностями здоровья чувствовать себя более уверенными и социализированными.

Список литературы:

1. Гурвич, И. Н. Социологическое исследование общего и нервно психического здоровья молодежи // Социология молодежи. Кн. III, гл. XI / под ред. Лисовского В.Т. – Москва : Ин-т молодежи, 1995. – С. 3–29.

2. История физической культуры : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / [С. Н. Комаров, К. А. Цатурова, Ю. Ф. Курамшин и др.] ; под ред. С. Н. Комарова. — Москва : Издательский центр «Академия», 2013. — 240 с. — (Высшее профессиональное образование. Бакалавриат).

3. Оздоровительные программы по физической культуре и спорту / Р. С. Минвалиев, Т. Е. Коваль, Л. В. Ярчиковская [и др.]. — Санкт-Петербург : Изд-во С-Петербур. ун-та, 2014. — 234 с.

4. Спортивные игры в физическом воспитании : учеб. пособие / под ред. Ю. И. Портных ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. — 479 с.

5. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры : учебник для студ. учреждений высш. образования / [Ю. М. Макаров, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина и др.] ; под ред. Ю. М. Макарова. — 3-е изд., стер. — Москва : Издательский центр «Академия», 2014. — 272 с. — (Высшее образование. Бакалавриат).

ФОРМИРОВАНИЕ ЦЕННОСТНО-НОРМАТИВНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ПОДХОДА

Камачева Е. А., Васильков В. Г.

Санкт-Петербургский государственный институт культуры
г. Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей формирования ценностно-нормативного потенциала личности студента. В процессе исследования рассмотрены возможности использования деятельно-ориентированного подхода в процессе усвоения каждым студентом ценностей физической культуры и спорта. Цель статьи заключается в исследовании особенностей формирования ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента. Также отдельное внимание уделено конкретным методам, инструментам и способам развития личностной физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студент, потенциал, ценность.

Annotation. The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the formation of the value-normative potential of the student's personal physical culture. In the course of the research, the possibilities of using the activity-oriented approach in the process of mastering the values of physical culture and sports by each student were considered. The purpose of the article is to study the peculiarities

of the formation of the value-normative potential of a student's personal physical culture. Also, special attention is paid to specific methods, tools and ways of personal physical culture development.

Key words: physical culture, student, potential, value.

В рамках последних нескольких десятилетий, которые характеризуются возрождением духовности и переосмыслением каждым государством своих национальных и культурных ценностей, особое внимание уделяется формированию нового поколения личности в ходе организации педагогического процесса учебных учреждений, основной целью которого является обеспечение организованного, целостного, систематического воспитания, что в свою очередь предопределяет актуальный запрос на решение важных научно-практических задач современной педагогической наукой [2].

Привлечение студентов к ценностям физической культуры рассматривается как одно из перспективных направлений модернизации физического воспитания в высших учебных заведениях. Физическая культура, обладая значительным потенциалом не только с точки зрения улучшения здоровья, физической подготовленности, но и в качестве инструмента, который формирует воздействие на личность студента, как никакая другая деятельность может быть нацелена на решение перечня социально-психологических, эстетических и психофизических задач.

Проводя исследование современных подходов к формированию основ физической культуры личности студенческой молодежи необходимо отметить, что в разработку данной проблемы значительный вклад внесли отечественные авторы, из числа которых можно выделить: Никитская Е.А., Сучков С.Л., Миронов В.В., Нестерова А.И.

Базовые ценности и ориентации по развитию личности в процессе обучения, воспитания и самообразования освещены в трудах Зенченко И.П., Бренч С.В., Кузьмин А.М., Миловидов В.К.

Однако, дополнительной проработки требуют проблемы изучения влияния физического воспитания, как учебной дисциплины в вузах, на формирование ценностных ориентаций студентов. Цель статьи заключается в исследовании особенностей формирования ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента.

В образовательных учреждениях высшей школы физическая культура формализуется в виде отдельной учебной дисциплины, которая составляет важнейший компонент формирования целостного развития личности обучающегося. Представляя собой составную часть общей культуры, она является обязательным разделом в гуманитарном компоненте получения образования, значимость которого находит свое проявление через гармонизацию физических и духовных сил, развитие культурных ценностей

личности [1].

При разработке методологических основ и практического инструментария формирования ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента представляется целесообразным выделить систему ценностей, которую развивает спортивно-ориентированное физическое воспитание. Систему ценностей, которая формируется с помощью средств и способов спортивно-ориентированного физического воспитания, можно представить на примере теоретической модели ценностной составляющей спортивной культуры (Рисунок 1).



Рисунок 1 - Теоретическая модель ценностной составляющей физической культуры студентов

Во-первых, оно осуществляется поэтапно через составление и пересмотр имеющихся духовно-ценностных ориентаций и формирование новых.

Во-вторых, особенностью этого процесса является активное привлечение учащихся к познанию ценностей духовной и физической культуры общества.

В-третьих, субъективная самореализация личности возможна через ее приобщение к ценностной физкультурной деятельности на основе диалогического взаимодействия.

Данные особенности являются основой для обоснования педагогических условий формирования духовно-ценностных ориентаций студентов в процессе занятий физической культурой.

Эффективным подходом к формированию ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента является деятельно-ориентированный подход, который позволяет обеспечить максимальные возможности для усвоения каждым студентом ценностей физической культуры и спорта, применение оптимальных технологий спортивной подготовки, объединение студентов в однородные учебно-тренировочные группы по спортивным интересам [3].

Особенность деятельно-ориентированного подхода заключается в возможности его применения как во время проведения аудиторных занятий по физической культуре, так и на внеаудиторных занятиях со студентами (спортивные секции), а также в использовании контроля и самоконтроля за физическими нагрузками, что значительно расширяет диапазон его применения, по сравнению, например, с традиционными аудиторными занятиями.

Акцент в процессе исследования необходимо сделать на конкретных методиках и инструментах, способах и приемах формирования ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента. Так, наиболее действенными из них являются следующие: просветительская работа с помощью внедрения методической подготовленности студентов в виде самостоятельных задач теоретического и практического характера для улучшения физического здоровья и подготовленности; расширение духовно-ценностного компонента содержания физкультурного образования; использование и популяризация на занятиях достижений духовной культуры человечества, общества, национальных культурных традиций; организация физкультурной деятельности морально-этического направления; внедрение клубной формы организации занятий студентов по физическому воспитанию; рассмотрение отдельных тем и вопросов физической культуры в контексте формирования духовно-ценностных ориентаций, постоянная актуализация мышления посредством решения студентами проблемных ситуаций, проведения регулярных дискуссии.

Формирование ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента предполагает необходимость использования инновационных, прогрессивных подходов, которые предоставляют студентам возможности свободного выбора вида двигательной деятельности, учитывают их мотивы, потребности, интересы и жизненные планы, что меняет к лучшему отношение студенческой молодежи к физическому воспитанию и собственному здоровью, а также активизирует физкультурно-оздоровительную активность.

Список литературы:

1. Jess, Mike. The personal visions of physical education student teachers: putting the education at the heart of physical education // Curriculum journal. – 2021. – Volume 32, Number 1. – P. 28–47.
2. Wilkinson, Shaun D. Setting policy and student agency in physical education: Students as policy actors // Sport, education and society. – 2021. – Volume 26, Number 3. – P. 267–280.
3. Никитская, Е.А. Основные тенденции физического воспитания в системе высшего образования России / Е. А. Никитская, С. Л. Сучков // Прикладная психология и педагогика. – 2019. – Т. 4, № 3. – С. 9–19.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Кочергин И.А., Пономарева А.В., Татаренцев В.Л.

Санкт-Петербургский Государственный институт кино и телевидения
Санкт-Петербург

Аннотация: Целью работы является показать необходимость занятий физической культурой и спортом для улучшения умственной деятельности студентов. Анализ литературы по данной теме и опрос студентов творческих направлений подготовки выявил непосредственное влияние физической активности на мыслительный процесс занимающихся. Подтверждено, что использование различных упражнений оказывает благотворное влияние на весь организм, в том числе на интеллектуальную деятельность студентов.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, умственная деятельность, интеллект, студенты, здоровье.

Abstract. The purpose of the work is to show the need for physical education and sports to improve the mental activity of students. An analysis of the literature on this topic and a survey of students of creative areas of training revealed the direct impact of physical activity on the mental process of students. It is confirmed that the use of various exercises has a beneficial effect on the entire body, including on the intellectual activity of students.

Keywords: physical culture and sports, mental activity, intelligence, students, health.

Проблема сохранения здоровья в современном мире является актуальной и острой. Стремительное развитие цифровых технологий приводит к пренебрежению своей реальной жизнью, растет социальная изоляция, люди все больше времени проводят за гаджетами. Такой тип жизни ведет к одиночеству, гиподинамии и даже к психическим нарушениям. Возросшая зависимость от современных инструментов, таких как калькуляторы и средства проверки орфографии, снизила нашу креативность и интеллект [5]. Ежегодные медицинские обследования студентов, обучающихся в высших учебных заведениях России, указывают на то, что число физически здоровых студентов по сравнению с первым курсом уменьшается, а хронически больных и эмоционально-неустойчивых становится больше примерно на двадцать процентов. К тому же прибавляется некачественное питание, недостаток отдыха и восстановления организма, хронический недосып и психологическая

перегрузка. Как свидетельствуют данные Научно-исследовательского Института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра РАМН (Российской Академии Медицинских Наук), в последние годы количество здоровых студентов уменьшилось примерно в пять раз. Низкая двигательная активность, недостаток кислорода в аудиториях при большой загруженности и сидячий образ жизни, присущий студентам, оказывает негативное влияние на состояние их здоровья [1].

В решении данной проблемы может помочь только комплексный подход. И одним из необходимых пунктов будет привлечение студентов к ведению здорового образа жизни и их мотивации к спорту. Благодаря дисциплине «Физическая культура и спорт», студент не только овладевает комплексом практических умений и навыков, но и добивается самой главной цели – создает фундамент в виде крепкого здоровья для профессиональной самореализации, эффективного саморазвития и проявления творческих способностей [1].

С одной стороны, современная техника помогает заменить физический труд на умственный, с другой – снижает здоровье и работоспособность каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой непреодолимо возрастает [2].

Физические нагрузки вызывают перестройки различных функций организма, воздействуют на умственную и физическую работоспособность, внимание, оперативное мышление, объем переработанной информации [3]. Физические упражнения усиливают поток нервных импульсов в различные отделы головного мозга, что помогает ему эффективно расти и развиваться [4]. Так, физическая культура и спорт помогает не только поддерживать и укреплять здоровье, но и развивает умственную деятельность. Активный человек быстрее принимает информацию, перерабатывает ее, лучше соображает и решает как умственные, так и двигательные задачи. Одним из важных качеств для идеального студента является интеллект, поэтому его необходимо развивать на протяжении всей жизни, особенно в школьные и студенческие годы [2]. Важно отметить, что существует несколько видов интеллекта: логический, физический, вербальный, пространственный, музыкальный, духовный, социальный, творческий и практически каждый вид интеллекта развивается с помощью физических упражнений.

Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности это приведет к повышению их умственной работоспособности [3]. Для студенческой молодежи отлично

подойдут такие упражнения, как: бег, плавание, танцы, скандинавская ходьба и прочие виды, связанные с циклическим повторением действий, а также фитнес, йога, игровые виды спорта. Упражнения высокой интенсивности, требующие проявления силы, стоит применять с осторожностью, так как они способны вызвать раздражительность и стресс для некоторых категорий студентов, например, творческих специальностей, а также привести к общему переутомлению. Студенты творческих направлений подготовки находятся в постоянном напряжении в силу своей профессии (длительные репетиции у актеров, затяжные съемки у операторов, непрерывный мыслительный процесс и долгое нахождение за компьютером у графиков и т.д.). Для такой категории студентов целесообразно применение телесно-ориентированных методик на занятиях по физической культуре, которые позволят развивать креативность, самовыражаться, снимать психоэмоциональное напряжение, что в свою очередь положительно отобразится на умственной деятельности. Подбор физических упражнений для студентов должен осуществляться исходя из их физической и технической подготовленности и учета пожеланий касательно спортивного направления. Чем выше у студенческой молодежи интерес к занятиям физической культурой и спортом, тем лучше состояние здоровья, уровень работоспособности и устойчивость к умственному утомлению.

На базе СПбГИКиТ проводился анонимный опрос для студентов 1-3 курсов о влиянии физической культуры и спорта на здоровье занимающихся. В опросе приняли участие 230 человек.

Так, на вопрос: «Как вы считаете, физическая культура и спорт улучшает состояние вашего здоровья?» предлагалось ответить «да» или «нет». 96% респондентов ответили «да», 4% - «нет», что подтверждает положительное влияние двигательной деятельности на здоровье студенческой молодежи и их общее состояние.

Одним из важных вопросов был: «Как вы считаете, каким образом физическая активность влияет на вашу жизнь?». Можно было отметить несколько вариантов ответов.

- а) я становлюсь более активным, больше успеваю сделать дел;
- б) в моей жизни стало меньше стресса и нервов;
- в) я чувствую улучшения в состоянии здоровья;
- г) я лучше запоминаю информацию и быстрее выполняю поставленные задачи.

94% респондентов ответили «я чувствую улучшения в состоянии здоровья», что еще раз подтверждает эффективность упражнений для поддержания и укрепления здоровья. 89% – «я лучше запоминаю

информацию и быстрее выполняю поставленные задачи», это говорит о положительном влиянии на умственную деятельность, память и быстроту реакции. 83% – «я становлюсь более активным, больше успеваю сделать дел» – так, физическая активность побуждает студентов к подвижному образу жизни, развивает различные умения и активизирует деятельность. 74% отметили «в моей жизни стало меньше стресса и нервов», то есть физическая нагрузка благоприятно воздействует на нервную систему и психическое состояние студенческой молодежи.

Подводя итог, можно с уверенностью сказать, что физическая культура и спорт является важным средством для физического развития и повышения умственной работоспособности. Использование различных упражнений оказывает благотворное влияние на весь организм и способствуют расширению механизмов и способов защитно-приспособительных процессов в головном мозге.

Список литературы:

1. Бочкарева, С. И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С. И. Бочкарева, Т. П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – № 4 (94). – С. 42–47. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovremennoe-sostoyanie-i-problemy-razvitiya-fizicheskoy-kultury-v-vuze>.
2. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е. В. Булич // Ученые записки Симферопольского государственного университета. - 1998. - № 7 (46). - С. 25-30.
3. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – № 18 (98). – С. 423–425. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/98/22112/>.
4. Копылова, Н. Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе / Н. Е. Копылова, Т. В. Буянова // Internation innovation research : материалы VI междунар. науч.-практ. конф. / под общей редакцией Г. Ю. Гуляева – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. – С. 309–311.
5. Мансурова, Д. Р. Цифровые технологии в современном мире / Д. Р. Мансурова, И. В. Саттарова // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018019377>.

ХРОНОБИОЛОГИЧЕСКИЙ МОНИТОРИНГ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Крючек С.С.¹, Маврин С.А.², Яичников И.К.³

¹НГУ им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,

²Военный Институт (Инженерно-Технический) Военной Академии МТО им.
Генерала армии А.В. Хрулева, Санкт-Петербург

³СТЦ «Монолит», Санкт-Петербург

Аннотация. С помощью Пробы Мартине выявлено, что у юношей состояние общей физической работоспособности в положительном полупериоде физиологического многодневного физического биоритма способствует максимальному положительному эффекту тренировок.

Ключевые слова: Проба Мартине, хронобиология, физическая работоспособность.

Abstract. Chronobiology monitoring of the student's general working capacity by S. Kryuchek, PhD, S. Mavrin, MgD, I. Yaitchnikov, GPhd (20yik11@mail.ru). By means of Martine Test it was revealed that at young men the condition of the general physical working capacity in a positive half-cycle of a physiological multi-day physical biorhythm had promoted the maximum positive effect of trainings.

Keywords: Martine Test, chronobiology, physical working capacity.

Введение. В определение ВОЗ - «Здоровье», понятие «Физическое Здоровье» включено в качестве самостоятельной контролируемой величины. К сожалению, в современных условиях экстенсивно развивающейся цифровизации, малоподвижный образ жизни за экранами всевозможных гаджетов привел к существенному снижению здоровья прежде всего подрастающей молодежи [3,4,7]. Наука «Хронобиология» является одним из актуальных биологических аспектов парадигмы «Пространство-Время»; в спортивно-педагогических технологиях алгоритмы «Циркумфлексии», «Теории трех биоритмов» успешно используются в практике достижения спортивных побед [2,6,8].

В этой связи целью нашего исследования явился поиск, естественных факторов бодрствования, которые могли бы сенсibilизировать организм молодого человека к получению наивысшего тренирующего эффекта от участия в проводимых нагрузочных физических спортивно-педагогических технологиях.

Материал и методы. В исследовании принимало участие 28 студентов-юношей в возрасте 18-22 лет, имеющих допуск Спортивного Диспансера к выполнению физических нагрузок «развивающей

интенсивности» в протоколах согласно рекомендациям Комитета по Этике [3,5]. В качестве тестирующей физической нагрузки использовалась известная «Проба Мартине (ПМ)»; исходно подсчитывают пульс (на левой a.radialis) в течение 60сек через 5мин в положении «по стойке вольно»;

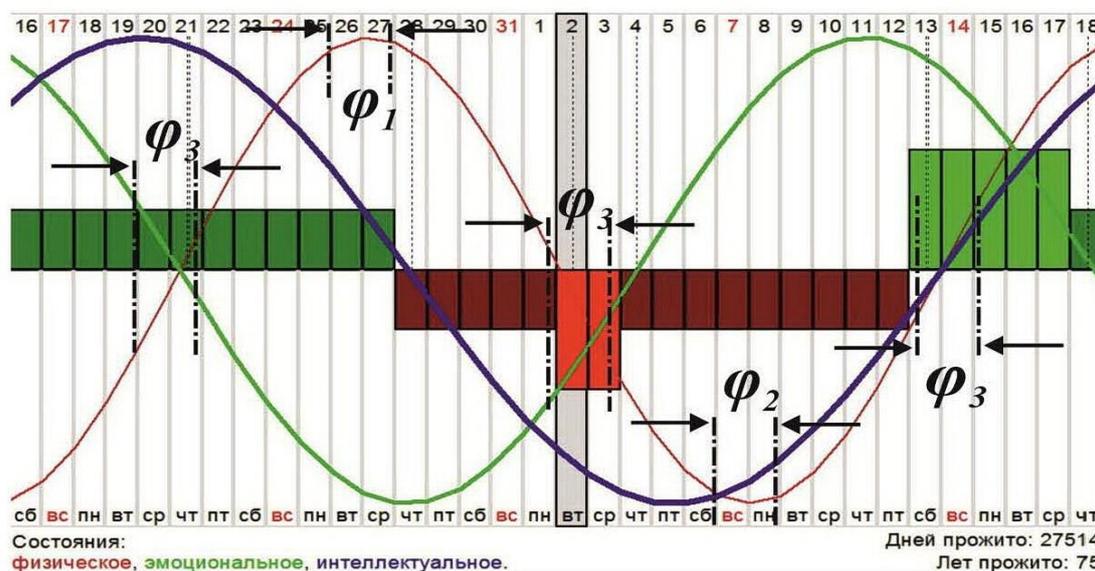


Рис. 1. Графическое представление результатов расчета физиологических многодневных биоритмов в программе *Biow32*.

Пояснения к рисунку. Актуальные фазы физиологического многодневного физического биоритма: $\varphi_1=75-125^\circ$ – максимум работоспособности, функции, $\varphi_2=265-295^\circ$ – минимум работоспособности, функции, $\varphi_3=345-15^\circ-165-195^\circ$ – пороговая неустойчивость функции.

далее испытуемому предлагается выполнить 20 приседаний за 30 секунд; в нижней точке приседания – руки вытянуты вперед, в верхней точке – опущены вниз; затем измеряется пульс – сразу после прекращения движений за 15сек (в пересчете на минуту) и так далее каждую минуту в течение 7мин; если пульс приходит в нормальное состояние в течение 3мин. – реакция «отлично», в течение 5мин – «хорошо», если пульс не приходит в нормальное состояние в течение 7 минут, нет смысла дальше производить замеры – результаты пробы «неудовлетворительно» [4,7].

В хронологическом аспекте к исследованию не допускались студенты за месяц «до» и «после» даты рождения [8]. Исследования проводились в осеннем семестре в течении трех недель в утренние и вечерние часы занятий с тем, чтобы спектр фазовой структуры физического многодневного физиологического биоритма [1,2,6,9] по постоянному составу испытуемых имел естественное смещение [1,6,8].

Все полученные данные обрабатывались статистически в статпакете «Origin 6,1» с оценкой достоверности изменений по критерию Фишера-Стьюдента в доверительных значениях при $P \leq 0,05, t$ [5,9].

Результаты и заключение. В первую неделю тестирования 13 испытуемых находилось в фазе φ_1 , максимальной работоспособности, 7 испытуемых находилось в фазе φ_2 , минимум, 8 испытуемых находилось в фазе φ_3 , пороговая неустойчивость функции (Рисунок 1), т.е. $\varphi_1/\varphi_2/\varphi_3 = 13/7/8$; в утреннем тестировании оценка **ПМ** «отлично», в вечернем – «хорошо»; однако при отдельном тестировании по подгруппе φ_1 оценка **ПМ** «отлично». Во вторую неделю тестирования 6 испытуемых находилось в фазе φ_1 , максимальной работоспособности, 11 испытуемых находилось в фазе φ_2 , минимум, 10 испытуемых находилось в фазе φ_3 , пороговая неустойчивость функции (Рисунок 1), т.е. $\varphi_1/\varphi_2/\varphi_3 = 6/11/10$; в утреннем тестировании оценка **ПМ** «удовлетворительно», в вечернем – «неудовлетворительно»; однако при отдельном тестировании по подгруппе φ_1 оценка **ПМ** «хорошо». В третью неделю тестирования 7 испытуемых находилось в фазе φ_1 , максимальной работоспособности, 15 испытуемых находилось в фазе φ_2 , минимум, 6 испытуемых находилось в фазе φ_3 , пороговая неустойчивость функции (Рисунок 1), т.е. $\varphi_1/\varphi_2/\varphi_3 = 7/15/6$; в утреннем тестировании оценка **ПМ** «хорошо», в вечернем – «удовлетворительно»; однако при отдельном тестировании по подгруппе φ_1 оценка **ПМ** «отлично».

Таким образом, на начальном этапе спортивной подготовки утренние тренировки достоверно ($P \leq 0,05, t$) продуктивнее вечерних, причем для индивидуумов в функциональном состоянии фаз положительного полупериода физического многодневного физиологического биоритма [6,8] и вечерние тренировки обладают большим тренировочным эффектом ($P \leq 0,05, t$), причем также по сравнению с функциональным состоянием организма в остальных фазах физического многодневного биоритма.

Список литературы.

1. Биоритмы для Windows (v 3.20). – URL: <http://biow.kc.ru/download/biow32.zip/> (дата обращения: 17.10.2019).
2. Биоритмы. Теория «трех ритмов». – URL: <https://lektsia.com/13x104de.html/> (дата обращения: 20.01.2020).
3. Крючек, С. С. Неспецифические методы контроля за состоянием студентов при активных формах обучения / Крючек С. С., Мясникова Т. Е., Сафонов В. К. // Методы активного обучения в подготовке инженерных кадров : сб. науч. трудов. – Николаев, 1990. – 134 с.
4. Михайлова, С. В. Оценка физической подготовленности студентов / С. В. Михайлова, Т. А. Сидорова, Ю. Г. Полякова [и др.] // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 60. – С. 233–241.

5. Результаты функциональной пробы Мартине-Кушелевского. – URL: <https://appteka.ru/issledovaniya/proba-martine-kushelevskogo/> (дата обращения: 07.02.2021).

6. Руководство к практическим занятиям по физиологии человека : учеб. пособие для вузов физической культуры / под общей ред. А. С. Солодкова. – Москва : Советский спорт, 2006. – 192 с.

7. Сбитнева, О. А. Биоритмы и их воздействие на физиологические процессы и работоспособность студентов // International Journal of Humanities and Natural Sciences. – 2018. – Vol. 6, part 1. – P. 109–112.

8. Солодков, А. С. Современные подходы к физиологическому мониторингу физической работоспособности / А. С. Солодков, И. К. Яичников // Управление движением : материалы III Всероссийской конференции по управлению движением. – Великие Луки, 2010. – С. 152–153.

9. Шапошникова, В. И. Хронобиология и спорт / В. И. Шапошникова, В. А. Таймазов. – Москва : Советский Спорт, 2005. – 180 с.

10. Яичников, И. К. Тестирование общей физической работоспособности по показателям работы сердечно-сосудистой и терморегуляторной систем / И. К. Яичников. – Санкт-Петербург : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, 2009. – 54 с.

О НЕКОТОРЫХ ПОКАЗАТЕЛЯХ ЭФФЕКТИВНОСТИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Соколов Н.Г.

Российский государственный гидрометеорологический университет
г. Санкт-Петербург

Аннотация. В работе рассматриваются подходы и критерии оценки деятельности кафедры физической культуры. Представлены некоторые показатели, характеризующие различные стороны работы кафедры.

Ключевые слова: Кафедра физической культуры, физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, рабочая программа дисциплины.

Annotation. The paper considers the approaches and criteria for evaluating the activities of the Department of Physical Culture. Some indicators that characterize various aspects of the department's work are presented.

Keywords: Department of Physical Culture, physical culture, recreation, and sports work, working program of the discipline.

Как известно, кафедра физической культуры (могут быть различные названия – физического воспитания, физической культуры и спорта, физической культуры и безопасности жизнедеятельности и т.д.) – является учебно-научным структурным подразделением высшего учебного заведения, осуществляющим учебную деятельность, учебно-методическую, научно-исследовательскую, физкультурно-оздоровительную и спортивную работу по дисциплинам, предусмотренными учебным планом и рабочими программами, а также выполняющим воспитательную работу среди обучающихся. В своей деятельности кафедра физической культуры руководствуется действующим законодательством Российской Федерации в области образования, Уставом высшего учебного заведения, решениями Ученого совета ВУЗа, Ученого совета факультета, приказами и распоряжениями ректора, проректора по учебной работе, деканов факультетов, Положением о кафедре и иными локальными документами и актами ВУЗа.

В разработанном Положении о работе кафедры физической культуры отражены основные цели и задачи, указаны функции кафедры, ее взаимодействия с другими подразделениями ВУЗа, представлена организационная структура кафедры, права и обязанности профессорско-преподавательского состава, ответственность за проделанную работу.

Целью высшего образования является целостное развитие личности студента, достижения им повышенного уровня образованности и культуры при сохранении и укреплении его здоровья, формировании потребности в нем.

Предмет «Физическая культура» является составной частью подготовки и успешной адаптации к социально-полезной профессиональной деятельности человека. Наряду с другими учебными дисциплинами она содержит и обеспечивает реализацию системы взаимосвязанных положений образовательной деятельности, в определенной мере характеризующих будущих специалистов. Их компонентами выступают: состояние физического развития и здоровья, физическая и психо - физическая готовность к профессиональной деятельности, валеологическая образованность студента.

Как сказано в Федеральном государственном образовательном стандарте высшего образования третьего поколения 3+ по подготовке бакалавров для учебных программ по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные курсы по физической культуре и спорту» в сумме отводится 400 часов обязательных учебных занятий, программ нацеленных на образовательный объект в области физического воспитания, т.е. все двигательные действия должны быть связаны с основами: физиологии и психологии, педагогики и социологии, организацией и управлением не только своим физическим развитием и подготовленностью, но и своим

временем в структуре учебного дня. Такой подход позволяет на более качественном уровне решать вопросы профессиональной подготовки студентов с учетом здорового образа жизни, развития физических качеств и воспитательных процессов, что соответствует основным направлениям развития новой образовательной парадигмы [2,3].

В технологии преподавания необходимо учить студентов анализировать и принимать ответственные решения в отношении сохранения и укрепления своего здоровья; использовать средства и методы физической культуры для повышения уровня профессиональной готовности к предстоящей работе; вводить элементы различных форм активного отдыха с целью поддержания умственной и физической работоспособности; оперативно и достаточно достоверно осуществлять текущий самоконтроль.

На основании решения всех этих задач кафедре физической культуры необходимо соответствовать ряду показателей, которые характеризуют ее деятельность и оценивают эффективность этой деятельности.

Для определения критериев эффективности работы кафедры физической культуры можно использовать основные положения реализации мероприятий Смотра – конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди образовательных организаций высшего образования, ежегодно проводимого Министерством науки и высшего образования Российской Федерации [1].

Рассматривая раздел учебной работы кафедры необходимо отметить, что вся учебная нагрузка профессорско-преподавательского состава должна быть выполнена полностью и в срок. Преподаватели не должны иметь отрицательных оценок своей деятельности, выполняя свои часы учебных занятий в соответствии с установленными требованиями. Данный раздел в деятельности кафедры не должен иметь негативных оценок, и он идет отдельной основной строкой, так как выполнение расписания занятий имеет первостепенное значение.

Примерные критерии оценки эффективности деятельности кафедры (например, от 0 до 100 баллов) могут иметь следующий вид:

1. Штатный состав кафедры (квалификационные категории – наличие докторов и кандидатов наук, профессоров и доцентов, мастеров спорта, заслуженных мастеров спорта, заслуженных тренеров РФ и т.д.).
2. Материально-техническая база (наличие стадиона, спортивного комплекса, бассейна, лыжной базы т.д.).
3. Наличие спортивного клуба университета и студенческого спортивного клуба.
4. Количество сборных команд университета по различным видам спорта, принимающих участие в официальных физкультурно-спортивных

студенческих мероприятиях, в том числе проводимых студенческими спортивными лигами, РССС, АССК России.

5. Количество проведенных студенческих спортивных соревнований и мероприятий среди обучающихся (внутренних и внешних).
6. Количество приобретенного спортивного инвентаря и оборудования для учебного процесса и проведения соревнований.
7. Количество добровольцев (волонтеров) университета, принимающих участие в физкультурно-спортивных мероприятиях различного уровня, зарегистрированных в ИАС «Добровольцы России».

Кроме этих критериев для более широкого охвата оценочных средств можно рассматривать дополнительные показатели:

А) Социальное значение деятельности кафедры (актуальность и значимость) в соответствии с приоритетами, определенными в:

-- Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р;

-- Государственной программе «Развитие физической культуры и спорта», утвержденной постановлением Правительства РФ от 15 апреля 2014 г. №302;

-- Межотраслевой программе 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 2021г. №141/167/90.

Б) Инновационное – наличие в деятельности кафедры новых нестандартных решений, технологических и социальных инноваций.

В) Реалистичность и обоснованность расходов, затрачиваемых на деятельность кафедры.

Г) Эффективность – достижение практических результатов в соответствии с затрачиваемыми ресурсами деятельности кафедры.

Д) Публичность – освещение деятельности кафедры в средствах массовой информации (внутренней и внешней), социальных сетях, в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Таким образом, рассматриваемая система оценивания показателей эффективности деятельности кафедры физической культуры может быть использована для практической работы преподавателями, руководством кафедры и университета.

Список литературы:

1. О проведении конкурсного отбора на представление грантов в форме субсидий из федерального бюджета организациям высшего образования на

реализацию мероприятий в рамках смотра-конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди образовательных организаций высшего образования / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации. – Москва : [б. и.], 2021. – 124 с.

2. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования. – URL: http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgosvob/46_03_01_Istoria.pdf. (дата обращения: 26.04.2021).
3. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образовательного образования. – URL: <http://fgosvo.ru/uploadfiles/fgos/3/20111115115310.pdf> (дата обращения: 26.04.2021).

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРЕТЧИНГА НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Чаднова Е.А.

Санкт-Петербургский государственный институт кино и телевидения
Санкт-Петербург

Аннотация: в статье рассматриваются основные особенности стретчинга. Обоснована актуальность применения стретчинга на занятиях по физической культуре и спорту в вузе. А также выявлена польза для здоровья студентов от занятий стретчингом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, стретчинг, студенты.

Annotation. The article discusses the main features of stretching. The relevance of the use of stretching in physical education and sports classes at the university is justified. And also revealed the health benefits of students from stretching classes.

Key words: physical education, sports, health, stretching, students.

Для учебной деятельности студентов творческого ВУЗа характерно увеличение объема информации и необходимость её усвоения в процессе высшего профессионального образования. Загруженность у студентов умственной работой по 10-12 часов в день, а в период экзаменационной сессии – по 14-16 часов [3].

Целью данного исследования является выявление пользы занятий стретчингом для здоровья студентов СПбГИКиТ.

Задачи исследования:

- 1) проанализировать особенности стретчинга;

2) выявить, как влияет на здоровье студентов творческого ВУЗа занятия стретчингом.

В настоящее время внимание ученых и всего общества в целом уделяется состоянию здоровья студентов. Важное значение имеет физическая подготовленность и двигательная активность на занятиях по физической культуре и спорту.

Качество современного образовательного процесса и образовательной среды молодежи должно основываться на современном образовательном подходе воспитания и формировании психически и физически здорового студента.

В системе физического воспитания стретчингом называют упражнения на гибкость. Занятия стретчингом являются обязательной частью тренировочного процесса при подготовке спортсменов, а также артистов цирка, танцоров и др.

Занятия стретчингом помогают: увеличить гибкость, мышечную силу и выносливость; улучшить координацию движений; увеличить диапазон движений в суставах; повысить эластичность мышц, сухожилий и связочного аппарата; улучшить правильную осанку и плавность движений; уменьшить мышечную боль, быстрое восстановление мышц после интенсивных нагрузок; профилактике травм [1, 2].

Стретчинг может представлять собой комплекс упражнений не только для разогрева мышц и подготовки связок для более сложных упражнений, но и быть самостоятельным направлением лечебной и оздоровительной гимнастики.

Преподаватели кафедры физического воспитания Санкт-Петербургского государственного университета кино и телевидения делают занятия разнообразными с помощью доступных и эффективных средств физической культуры и спорта, чтобы повысить мотивацию студентов к систематическим занятиям, тем самым укрепляя и сохраняя состояние их здоровья. Так, на занятиях по физической культуре и спорту со студентами 1-3 курсов стретчинг практикуется как самостоятельное учебное занятие. В основной части занятия студенты выполняют активные упражнения стретчинга и пассивные упражнения с партнером.

Применяются следующие основные параметры нагрузки: продолжительность одного повторения (удержание положения) составляет 20-40 секунд; количество повторений – 3-5 раз; отдых между повторениями – 15-20 секунд (полное расслабление); общая длительность нагрузки – 30-40 минут; количество упражнений в комплексе – 10-15.

Также используются такие методические указания выполнения упражнений для развития гибкости как: предварительная разминка перед выполнением упражнений на растягивание; выполнение упражнений в определенной последовательности (верхние конечности – туловище –

нижние конечности); амплитуда движений увеличивается постепенно (наибольший эффект достигается без болевых ощущений и дискомфорта в растягиваемой мышце).

На базе СПбГИКиТ было проведено исследование, которое определило, как влияют занятия стретчингом на здоровье студентов. Занимающимся на занятиях по физической культуре и спорту были предложены нами составленные анкеты-опросники по состоянию здоровья. Студенты, отвечая на вопросы отмечали тот факт, что занятия стретчингом помогают им укрепить здоровье, поддержать себя в хорошей физической форме и отличном эмоциональном состоянии, а также появляется правильная осанка. Кроме того, регулярные занятия стретчингом положительно отражаются на динамике показателей физического развития, способствуют укреплению сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, продуктивной деятельности коры головного мозга, улучшению обмена веществ. Таким образом, можно сделать вывод, что использование стретчинга на занятиях по физической культуре и спорту положительно сказывается на состоянии здоровья студентов в целом: повышается уровень общей физической подготовленности, улучшается деятельность всех систем организма, формируется положительное психоэмоциональное состояние студентов.

Список литературы:

1. Нельсон, А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен ; пер. с англ. С. Э. Борич. – Минск : Попурри, 2014. – 224 с. : ил.
2. Путкисто, М. Стретчинг: метод глубокой растяжки / Мария Путкисто ; пер. с англ. М. Ростовцевой. – Москва : София, 2004. – 174 с. : ил.
3. Физическая культура и спорт в воспитании здорового образа жизни подростков и молодежи : коллективная монография / под общ. ред. В. Ю. Карпова, А. С. Махова. – Москва : Издательство Рос. гос. соц. ун-та, 2016. – 126 с.

СЕКЦИЯ 2

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

СПЕЦИФИКА ПРАВОВОГО СТАТУСА СПОРТИВНЫХ СУДЕЙ

Антонов А.А., Михайлова А.И., Рагозина Н. А.
СПбГЭУ, Санкт-Петербург

Аннотация: Статья посвящена спортивному судейству и раскрывает правовой статус таких участников правоотношений, складывающихся в сфере спорта, как спортивные судьи. Если в правовом статусе судьи все закреплено четкими, структурированными нормами, составляющими единую систему, то в спортивном праве судья – элемент, чья деятельность регулируется от одного вида к другому, что обуславливается функциональными обязанностями. Авторы исследуют статус спортивного судьи с правовой точки зрения.

Ключевые слова: спорт, спортивное право, спортивные судьи, правовой статус спортивных судей

Abstract. The article is devoted to sports refereeing and reveals the legal status of such participants in legal relations that develop in the field of sports as sports judges. If in the legal status of a judge everything is fixed by clear, structured norms that make up a single system, then in sports law a judge is an element whose activities are regulated differently from one type to another, which is conditioned by functional responsibilities. The authors examine the status of a sports judge from a legal point of view.

Keywords: sports, sports law, sports judges, legal status of sports judges

Динамичность развития спортивных правоотношений и их многообразие обуславливают формирование относительно новой отрасли права – спортивного права. Среди определений, данных А.А. Шаповаловым, Р.Г. Гостевым, Е.А. Колоярцевой и другими правоведами, на наш взгляд, наиболее корректным понятием, полно раскрывающим смысл, является следующее: спортивное право является, по своей сути, комплексной специализированной отраслью права, представляющей собой систему взаимосвязанных правовых норм, которыми закрепляются основные принципы спортивной деятельности, регулирующие правоотношения, складывающиеся в сфере физической культуры и спорта [4]. При этом, с обывательской точки зрения, субъект спортивного права –

спортсмен, мало кто сходу может назвать спортивных судей, но ведь без них потерялся бы весь смысл соревновательности процесса.

Судья, являясь арбитром, контролирующим ход спортивного мероприятия, также является «уполномоченным лицом, осуществляющим судейство официальных спортивных соревнований или иных физкультурных мероприятий и обеспечивающее контроль над соблюдением правил вида спорта и положения о спортивном соревновании», о чем имеется прямое указание в одном из ключевых источников спортивного права - Федеральном законе от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации". Исследуя различные спортивные отрасли, изучая нормативно-правовые акты, регулирующие проведения соревнований по данным видам, мы выявили, что в Российской федерации спортивные судьи являются не только субъектами спорта, но и спортивными специалистами, поскольку в некоторых видах спорта их мнение о выступлении спортсмена или группы спортсменов является определяющим. И это обуславливает неоднозначное отношение к правовому статусу. В упомянутом ранее Федеральном законе "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" закреплены 5 квалификационных категорий спортивных судей: спортивный судья всероссийской категории; спортивный судья первой категории; спортивный судья второй категории; спортивный судья третьей категории; юный спортивный судья. Таким образом, помимо функционала также идет дифференцирование по квалификационному признаку [5]. Как следствие, нам удалось выделить три различных «роли» судьи. Первый вид является «номинальным» в плане того, что судья, относящийся к нему, лишь должен проявлять внимательность к участникам соревнований, к примеру, в легкой атлетике, в соревнованиях по бегу на длинные дистанции, судья должен своевременно провести замер результата. Второй вид судей, помимо внимательности, точности и скорости реакции, должен обладать широким кругозором, контролировать все нововведения и тенденции, а также на основе имеющихся данных вынести свое решение, высказать свое пусть и не предвзятое, но достаточно субъективное мнение о выступлении спортсмена или группы спортсменов. Третий вид судей обладает помимо вышеуказанных функционалов и характеристик также властными полномочиями - он может корректировать имеющиеся проколы или формулировать и издавать новые, как правило, специалисты, относящиеся к последнему виду, входят в штаб Федерации спорта по направлению.

Нормы, регулирующие права и обязанности спортивного судьи, варьируются от одного вида спорта к другому, тем не менее можно выделить общие положения, присущие каждому из видов:

- судья наделен правом, в соответствии со своей квалификацией, а также специализацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок/судейскую эмблему;
- право выполнять свои обязанности «по справедливому» и всестороннему судейству на основании соответствующего положения по профильному виду спорта;
- ходатайствовать о выдаче дубликата судейской книжки (удостоверения);
- учитывая стаж и опыт, ходатайствовать о повышении квалификационной категории в соответствии с квалификационными требованиями, утвержденными Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и нормативно-правовыми актами, регулирующими отдельно взятый вид спорта.

Наделение определенными правами влечет и возникновение соответствующих обязанностей. Среди применимым ко всем видам судей нам удалось выделить следующие:

- обязанность обеспечивать соблюдение правил вида спорта и положения или иного соответствующего регламента о спортивном соревновании;
- обязанность знать правила вида спорта, выполнять их требования, владеть методикой судейства, т.е. полностью соответствовать квалификационным требованиям во время выполнения служебных обязанностей;
- осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе проведения спортивного мероприятия проблемы и вопросы;
- обязанность соблюдать этические нормы как в отношении участников соревнований, так и в отношении коллег-судей, зрителей;
- повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям.

Чтобы обязанности выполнялись, к спортивным судьям применяются меры санкционирования.

Наряду с определенными правами и обязанностями спортивного судьи имеются и нормы взысканий для контроля. Александр Иванович Стахов выделяет три вида административного санкционирования [3]: разрешительный, удостоверительный и регистрационный. Учитывая специфику деятельности спортивного судьи, лицензирование применяется как лицензирование для выполнения служебных обязанностей судей на чемпионатах, Кубках и первенствах России (например, в тяжелой

атлетике). В отдельных случаях мы можем говорить и об удостоверительном виде - согласно упомянутой выше квалификационной градации, присвоение статуса происходит по итогам аттестации судьи всероссийской категории. Негативное санкционирование подразумевает санкции за невыполнение возложенных на спортивных судей обязанностей. Самое первое, но не по значимости: помимо спортивного статуса судья зачастую является также наемным сотрудником, соответственно, на него распространяются нормы трудового права. В отношении судей используются предупреждение, отстранение от судейства на конкретном матче или на конкретный день турнира, отстранение от судейства до конца турнира. Более того, во многих видах спорта судья является частью спортивной коллегии, где основой для возникновения правоотношений является гражданско-правовой договор. Характеризуя меры гражданско-правовой ответственности спортивного судьи, стоит обратить внимание на штраф и дисквалификацию [1], каждый из которых ведет к наступлению имущественных или неимущественных последствий для правонарушителя. На наш взгляд, мера взыскания, применяемая к судьям за взяточничество (договорные матчи) удивительно мала: отстранение от участия в спортивных мероприятиях, т.е. отстранение от исполнения своих обязанностей, на некоторый срок, который может варьироваться от года до пожизненного включения в черный список. Ст.184 УК предусматривает ответственность за передачу спортсмену, спортивному судье, тренеру, руководителю спортивной команды, другому участнику или организатору официального спортивного соревнования (в том числе их работнику), а равно члену жюри, участнику или организатору зрелищного коммерческого конкурса денег, ценных бумаг, иного имущества, а также оказание ему услуг имущественного характера, предоставление иных имущественных прав, но на деле крайне затруднительно найти приговоры по данной статье, при этом в известных случаях судьи проходят лишь свидетелями. По сути, в ней сформулирован специальный состав [2].

Подытоживая вышеизложенное, правовой статус судей на данный момент в РФ является неоконченным. Проведя исследование, стало понятным, что в Российской Федерации нет унифицированного законодательства. Нормы разрознены и разбросаны между видами спорта. Обладая достаточно широкими полномочиями, судья тем не менее мало чем сдержан, что является большим недостатком. Стоит развивать и редактировать правовые нормы, регулирующие деятельность судей в сфере спорта и устанавливающие некие рамки для их деятельности.

Список литературы:

1. Ерофеев, А. В. Особенности мер гражданско-правовой ответственности в сфере спорта // Вестник экономики, права и социологии. – 2015. – № 1. – С. 93–96.
2. Курсаев, А. В. Актуальные вопросы уголовной ответственности за оказание противоправного влияния на результат спортивного соревнования // Право: ретроспектива и перспектива. – 2021. – № 1 (5). – С. 56–64.
3. Административное право России : учебник и практикум для вузов / под редакцией А. И. Стахова, П. И. Кононова. – 3-е изд., перераб. и доп. – Москва : Юрайт, 2021. – 484 с.
4. Рагозина, Н. А. Право и экономика в сфере спорта // Право и современная экономика: новые вызовы и перспективы : сборник материалов научно-практической конференции с международным участием юридического факультета СПбГЭУ. 9 апреля 2019 г. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 87–88.
5. Шевченко, О. А. Сложности определения правового статуса спортивных судей // Актуальные проблемы российского права. – 2017. – № 8. – С. 106–111.

**ОРГАНИЗАЦИЯ АКТИВНОГО ОТДЫХА СТУДЕНТОВ ВУЗА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ПОМОЩЬЮ ЗАНЯТИЙ
КОМПЬЮТЕРНЫМ СПОРТОМ**

Каведуке Н.Д., Макаров А.А., Косьмина Е.А.
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается компьютерный спорт как средство для активного отдыха студентов вузов физической культуры и спорта. В исследовании приняли участие бакалавры и магистры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, занимающиеся различными видами спорта и использующих компьютерный спорт как средство активного отдыха. В ходе анализа определены особенности занятия компьютерным спортом, примерный уровень спортивного мастерства студентов, период начала занятия видеоиграми и его продолжительность.

Ключевые слова: компьютерный спорт, отдых, досуг, киберспорт.

Annotation. The article considers computer sports as a means for active recreation of students of universities of physical culture and sports. The study involved bachelors and masters of the P. F. Lesgaft NSU, St. Petersburg, who are engaged in various sports and use computer sports as a means of active

recreation. During the analysis, the features of computer sports, the approximate level of sports skills of students, the period of the beginning of video games classes and its duration are determined.

Keywords: computer sports, recreation, leisure, esports.

Актуальность. Без чередования режима труда и отдыха невозможно представить себе образовательный или тренировочный процесс, так, как только в совокупности эти компоненты, при условии их правильной организации, позволяют повысить результативность образовательной и тренировочной деятельности [1]. Отдых необходим человеку, чтобы восстановиться, а также отвлечься от повседневной тренировочной или образовательной деятельности. Существуют два вида отдыха: активный – подразумевающий под собой переключение на другой вид деятельности, чаще всего это двигательная активность, отличная от той, к которой выработалось утомление [2]; пассивный – такой отдых отличается относительным покоем, сниженным уровнем двигательной активности.

Введение. Компьютерный спорт включен во Всероссийский реестр видов спорта и представляет из себя индивидуальное или командное соревнование на основе компьютерных игр. В НГУ им. П.Ф. Лесгафта студентами являются спортсмены различных специализаций среди них также есть члены сборных команд России. На основании предыдущих исследований среди данного контингента было выявлено, что многие из них проводят часть свободного времени за компьютерными играми, используя их как средство снятия психоэмоционального напряжения [3]. Многие из этих студентов, помимо избранного вида спорта, демонстрируют успехи и в компьютерном спорте, некоторые из них не только играют, но и тренируются по своей специализации, а также входят в состав сборных команд нашего Университета. По данным анкетирования 79% студентов, принявших участие в исследовании, занимаются избранным видом спорта от 3 до 8 раз в неделю.

Цель исследования: выявить особенности активного отдыха студентов вуза физической культуры и спорта, использующих компьютерные игры, как средство проведения досуговой деятельности.

Методы исследования: наблюдение, анкетирование, методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование проводилось на основании данных электронного анкетирования бакалавров и магистров НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, подававших заявки на вступление в сборную команду Университета по компьютерному спорту в

течение 3 лет (2018-2021 год). Представленный в статье анализ включает в себя обработку более 350 анкет.

Результаты исследования. Для начала было решено проанализировать стаж игры студентов в избранной специализации компьютерного спорта, полученные данные представлены на рисунке 1.

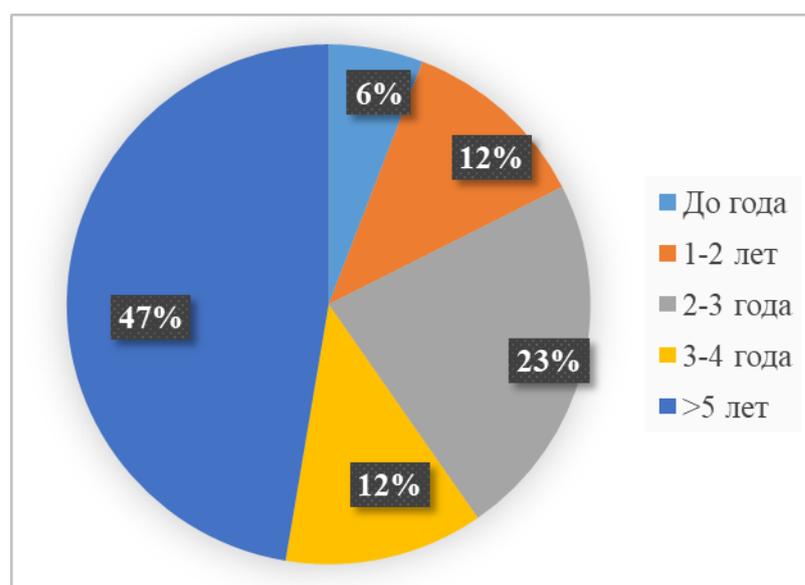


Рисунок 1 – Стаж игры у респондентов по своей спортивной специализации

47% респондентов имеют игровой стаж более 5 лет, 12%—3-4 года. Полученные данные могут свидетельствовать о том, что большинство опрошенных начали заниматься избранной специализацией компьютерного спорта еще в школьные годы, а поступив в Университет, приняли решение вступить в сборные команды Университета по компьютерному спорту и реализовать мастерство.

Вторым этапом исследования был анализа данных о количестве часов, проводимых респондентами за компьютером, а также общее количество часов по своей игровой дисциплине, так как данный показатель, для многих спортивных специализаций, является информативным при оценке уровня игры киберспортсмена. Полученные результаты представлены на рисунках 2-3.

По результатам анкетирования большинство спортсменов отводят на тренировки по своей специализации от 3 до 6 часов в сутки. По мнению респондентов, оставшегося времени хватает для успешного обучения, а также тренировочного процесса выбранному виду спорта.

При сравнении показателя с данными из федеральных стандартов спортивной подготовки, по различным, классическими видами спорта,

можно обнаружить, что на первом году обучения в большинстве видов спорта, атлет тратит на тренировки примерно 312 часов в год, на этапе спортивной специализации около 1040 часов в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства около 1456 часов в год, а на этапе высшего спортивного мастерства примерно 1664 часов в год.

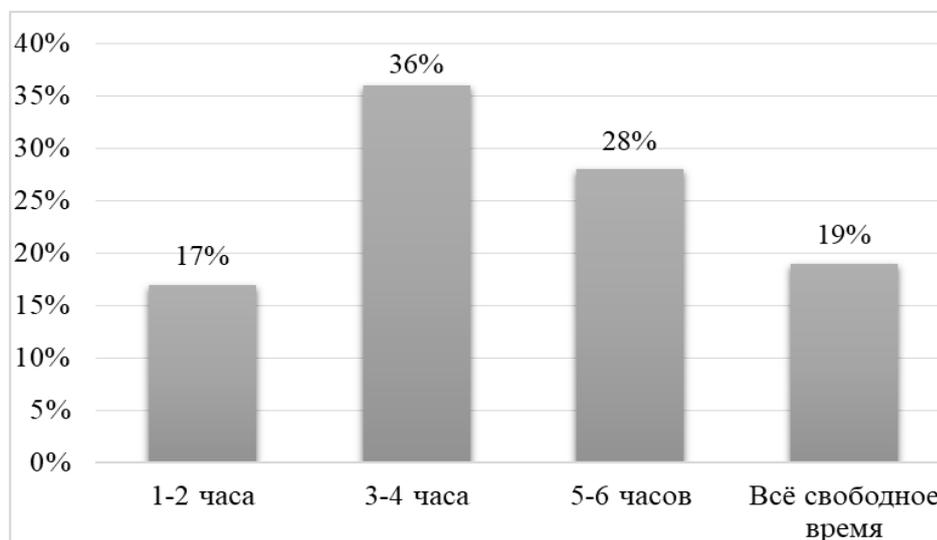


Рисунок 2 – Количество часов, выделяемое респондентами в день на тренировку по своей спортивной специализации

Полученные данные могут дать представление о примерном уровне игры респондентов, однако, количество часов в игре и количество часов в классических видах спорта, чаще всего несопоставимы по трудозатратам, не рекомендуется использовать данный показатель как основной критерий оценки уровня игры киберспортсменов.

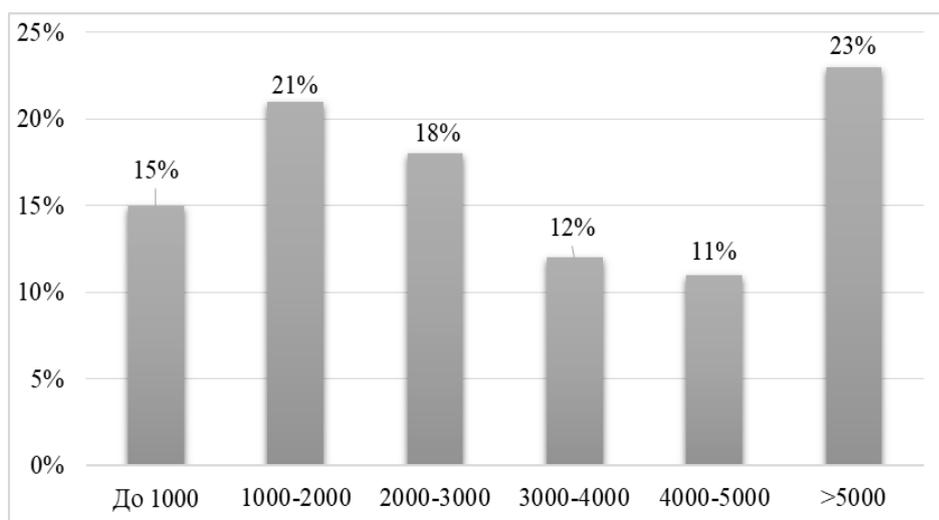


Рисунок 3 – Количество часов, проведенных респондентами в своей спортивной специализации

Выводы. По результатам исследования выявлены особенности досуговой деятельности студентов вуза физической культуры, использующих компьютерные игры как средство активного отдыха. Повышенный интерес к компьютерным играм проявляется у студентов первых трех курсов бакалавриата. Основной игровой опыт в компьютерных играх студенты приобретают до поступления в Университет. В процессе обучения студенты, достигнув определенного уровня готовности к выполнению профессиональной деятельности, приобретая необходимые знания, умения и навыки, постепенно теряют интерес к компьютерным играм.

Список литературы.

1. Аксентьев, А. Л. Режим тренировок и отдыха для результативности тренировочного процесса и повышения спортивного мастерства // Региональный вестник. – 2019. – № 18. – С. 21–23.
2. Дашкова, Е. В. К вопросу о развитии активного туризма в Республике Адыгея / Е. В. Дашкова, П. Н. Мирошниченко // Вестник Чеченского государственного университета. – 2017. – № 3. – С. 71–81.
3. Шубин, К. Ю. Использование компьютерных игр как средства снятия психоэмоционального напряжения высококвалифицированных спортсменов-гребцов / К. Ю. Шубин, Е. А. Косьмина, А. А. Макаров // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 11 (177). – С. 467–471.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ МЫШЦ – «СТАБИЛИЗАТОРОВ» У СПОРТСМЕНОВ -ТАНЦОРОВ

Кадников Н.А., Мясникова Т.И.

Уральский федеральный университет имени первого Президента
России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург

Аннотация. Целью исследования явилось обоснование методики развития мышц-стабилизаторов (мышечный каркас) у спортсменов-танцоров, основанной на особенностях различных танцевальных программ. В статье раскрыта важность мышц кора для танцоров, рассмотрены функции мышц кора и их особенности в танцевальном спорте. На основе анализа соревновательной деятельности в различных танцевальных программах разработан комплекс упражнений, направленный на укрепление «мышечного корсета» спортсменов-танцоров. Разработанная методика может использоваться в подготовке танцоров различных возрастных групп, в т.ч. студентов.

Ключевые слова: мышцы-стабилизаторы, «мышечный корсет», спортивные танцы, европейская программа танцев, латиноамериканская программа танцев.

Annotation. The aim of the study was to substantiate the method of cortical muscle development in athletes-dancers, based on the features of various dance programs. The article reveals the importance of the cortex muscles for dancers, examines the functions of the cortex muscles and their features in dance sports. Based on the analysis of competitive activity in various dance programs, a set of exercises aimed at strengthening the "muscular corset" of athletes-dancers has been developed. The developed technique can be used in the training of dancers of various age groups, including students.

Keywords: core muscles, "muscle corset", sports dancing, european dance program, latin American dance program.

Спорт является неотъемлемой составляющей процесса обучения на всех уровнях образования: от дошкольного до среднего профессионального и высшего образования. Одним из видов спорта, обеспечивающих формирование эстетических качеств молодого человека, являются спортивные танцы. Начиная заниматься данным видом спорта в дошкольном возрасте, к студенческому возрасту танцор становится образцом элегантности и грациозности. Танцорам присущи статность, изящество и пластичность движений. Эти характеристики обеспечиваются хорошо развитыми мышцами-стабилизаторами, которые необходимо развивать с детского возраста.

Важность развития мышц-стабилизаторов у танцоров заключается в том, что именно данные мышцы обеспечивают поддержку позвоночника и участвуют практически в каждом движении. Поэтому их развитию необходимо уделять особое внимание в школьном возрасте, в период активного развития организма юного танцора.

Мышцы-стабилизаторы или мышцы кора (core muscles) – это комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию человеческого позвоночника, таза, бёдер и плечевого пояса человека. В отличие от большинства мышечных волокон, данная группа мышц не является самостоятельным источником движения – она отвечает в большей степени за правильное распределение силовых импульсов [1]. Хорошее развитие мышц-стабилизаторов способствует здоровью кровеносной, выделительной, пищеварительной и мочеполовой систем, также глубокие мышцы-стабилизаторы помогают предотвратить смещение внутренних органов, а значит, обеспечить полноценную функциональность всех систем организма.

Значение развития мышц-стабилизаторов для спортсменов заключается в создании прочного фундамента для достижения высоких

спортивных результатов и снижения негативного воздействия повышенных нагрузок. Особенности различных дисциплин танцевального спорта определяют специфику значения развития мышц-стабилизаторов. Так, в европейской программе танцев в каждом движении необходимо держать корпус в определенном положении достаточно длительное время, а в латиноамериканской программе развитие мышц-стабилизаторов важно для успешного выполнения поддержек и сохранения равновесия. Сильные мышцы спины, брюшного пресса дают возможность правильно держать корпус, как в статике, так и в динамике, демонстрировать красивые линии, шейпы (позы). Ключевые функции мышц кора и особенности этих функций в спортивных танцах представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Особенности функций мышц-стабилизаторов у спортсменов-танцоров

Функции мышц-стабилизаторов	Характеристика функции мышц-стабилизаторов	Особенности функции мышц-стабилизаторов в спортивных танцах
Стабилизация	выступают в качестве стабилизатора тела в пространстве; поддерживают равновесие и движения с определенной амплитудой; снижается риск травмировать спину при любой активности.	основа правильной формы грудной клетки, красивой осанки и подтянутого силуэта, что очень важно для спортсменов-танцоров.
Содействие выполнению различных упражнений	позволяют беспрепятственно выполнять упражнения, требующие «взрывной» силы: прыжки, скачки, удары и т.д.	такие танцы как квикстеп, джайв почти полностью основаны на прыжковых фигурах, которые требуют ритмичного и скоростного выталкивания.
Координация	это умение согласовывать движения различных частей тела, отдельные элементы движения соединяются в единое двигательное действие; основа выполнения любого упражнения.	спортивные танцы являются сложно координационным видом спорта; в любом танце отдельные части тела движутся разновекторно и в разных темпах; слабые мышцы-стабилизаторы не в состоянии поддерживать сложнокоординированные движения.

В соответствии с особенностями различных спортивных дисциплин (танцевальных программ) было разработано три комплекса упражнений для развития мышц-стабилизаторов:

- 1) упражнения, направленные на развитие верхних мышц кора;

- 2) упражнения, направленные на развитие нижних мышц кора;
- 3) упражнения, направленные на комплексное развитие мышц кора.

Каждый комплекс включает 10 упражнений и используется по следующему алгоритму:

- первый комплекс – перед групповой тренировкой по европейской программе танцев 1 раз в неделю;
- второй комплекс – перед групповой тренировкой по латиноамериканской программе танцев 1 раз в неделю;
- третий комплекс используется перед групповой тренировкой по дзюдо (европейская и латиноамериканская программы) 1 раз в неделю.

Проведение занятий по предложенной методике показало эффективность методики в подготовке спортсменов-танцоров, которая проявилась в улучшении показателей состояния «мышечного корсета» танцоров. Данная методика доступна и может использоваться в подготовке танцоров различных возрастных групп: юных спортсменов, юниоров и взрослых спортсменов.

Список литературы

1. Вайнбаум, Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие для вузов / Я. С. Вайнбаум, В. И. Коваль, Т. А. Родионова. – 3-е изд., стер. – Москва : Академия, 2005. – 240 с.

ТЕХНОЛОГИИ ОЦЕНКИ И КОРРЕКЦИИ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ - СПОРТСМЕНОВ

Макунина О. А.

Уральский государственный университет физической культуры
г. Челябинск

Аннотация. В статье рассматриваются психофизиологические функциональные состояния студентов-спортсменов.

Ключевые слова: мониторинг здоровья, студенты, физическая культура, здоровье.

Annotation. The article deals with the psychophysiological functional states of student-athletes.

Keywords: health monitoring, students, physical culture, health.

Методы исследования: анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос, психодиагностика, психофизиологическая диагностика функциональных состояний, электрофизиологический.

Контингент испытуемых: студенты-спортсмены.

Результаты многолетних мониторинговых исследований позволили установить, что за 3-х летний период снижается количество студентов с I группой здоровья; признаки синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) имеют 8,7% студентов-спортсменов, выявлены студенты «группы риска» по функциональному состоянию ЦНС, свойствам внимания, образу жизни, факторы, снижающие функциональное состояние ЦНС и свойства внимания. Разработана программа оздоровления диспансерной группы больных студентов на базе студенческого профилактория. В образовательной деятельности предлагается применять синергетический подход для обеспечения саморегуляции психофизиологических функциональных состояний в процессе адаптации к учебной деятельности. В настоящее время авторы разрабатывают технологии коррекции психофизиологических функциональных состояний в спортивной деятельности.

Высшая школа выступает как социальный институт, формирующий не только компетентного специалиста, но и полноценную, здоровую личность. Немаловажная роль в процессе становления молодого поколения принадлежит образованию в сфере физической культуры и спорта, в процессе которого происходит овладение компетенциями для самосовершенствования.

Одной из проблем студенческого спорта является успешное сочетание интенсивных тренировок и обучения в вузе по избранной специальности.

Известно, что количество здоровых выпускников школ колеблется от 10 до 12% (по данным Росстата за 2020 год), а количество здоровых студентов старших курсов 7-8% (по данным научных публикаций). В то же время, сочетание и физической и умственной нагрузок способствует гармоничному психофизиологическому функциональному состоянию студентов.

Актуальность проблемы подчеркивается реализацией в настоящее время Национального проекта "Демография", Федерального проекта "Спорт-норма жизни" и утверждением 24 ноября 2020 г. Председателем Правительства РФ «Стратегии развития физической культуры и спорта до 2030 года», нацеленных на выполнение НИР по разработке современных форм и методик занятий физической культурой и спортом, а также на подготовку новых кадров и повышение квалификации специалистов в сфере физической культуры и спорта.

Основной массив научных публикаций посвящен изучению функционального состояния отдельных физиологических систем (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной и т.д.). Анализ научной литературы позволяет утверждать, что психофизиологические функциональные состояния студентов-спортсменов изучены недостаточно.

Концептуальным подходом в настоящем исследовании является достижение эффективного спортивного и профессионального результата (высокой спортивной и профессиональной конкурентоспособности) как следствие рационального использования психофизиологических ресурсов студентов-спортсменов.

Рациональное использование психофизиологических ресурсов обеспечит благоприятный механизм адаптации и сохранение здоровья студентов-спортсменов.

Актуальность изучения психофизиологических функциональных состояний определяется их вкладом в обеспечение эффективности деятельности и надежности спортсмена. Особую актуальность исследование приобретает при изучении психофизиологических функциональных состояний студентов, сочетающих получение высшего образования со спортивной деятельностью. Сочетанные умственные и физические нагрузки оказывают специфическое влияние на механизмы адаптации, функциональные ресурсы и параметры здоровья студентов-спортсменов [4].

Управление процессами деятельности студентов-спортсменов должно быть обеспечено информацией о психофизиологических характеристиках функциональных состояний на разных этапах подготовки, в том числе, прежде всего, нейродинамических процессов в обеспечении двигательной деятельности, процессов саморегуляции, стиля поведения, что определяет работоспособность и эффективность деятельности спортсменов [3]. При нерациональной организации, сочетанной (умственной и физической) деятельности возможно напряжение индивидуальных психофизиологических ресурсов, что ведёт к истощению адаптационных ресурсов и как следствие срыв адаптации, нарушения в состоянии здоровья, травмы, переутомление [2].

Следовательно, анализ психофизиологических функциональных состояний профессиональной деятельности студентов-спортсменов предполагает использование комплексных мониторинговых исследований физиологических реакций (электромиография, электрокардиография, вариабельность ритма сердца, сенсомоторное реагирование и т.п.) и психологических характеристик (стиль саморегуляции поведения, копинг-

стратегии, волевые качества, уровень тревожности, концентрация внимания и т.п.), физических качеств (скорость, сила, выносливость, быстрота, гибкость, ловкость, координация) [1]. Оценка психофизиологических функциональных состояний будет дополняться физиологическими исследованиями по оценке нейрогуморальной регуляции, оценке биоэлектрической активности мозга, а также рядом других исследований.

Комплексный подход позволит определить функциональную нагрузку студентов-спортсменов, умственную или физическую деятельность, на которые падает большая нагрузка и ответственность за успешность выполнения работы и на которые должно быть направлено внимание педагогов и тренеров.

Комплексный подход предусматривает учет этапов спортивной подготовки, обучения, квалификации, гендерных характеристик. В этой связи только интеграция информации о психофизиологических функциональных состояниях студентов-спортсменов к специфике сочетанных умственных и физических нагрузок позволяет более эффективно определить ресурсные возможности, повысить качество управления тренировочным и образовательным процессами и, тем самым, добиваться высоких результатов при минимизации «цены адаптации» к физическим и умственным нагрузкам и сохранить состояние здоровья студентов-спортсменов [5].

Список литературы:

1. Макунина, О.А. Особенности психофизиологических показателей юношей-студентов университета физической культуры / О. А. Макунина, Е. В. Быков, О. И. Коломиец // Актуальные проблемы современной психофизиологии : материалы XI Международной научной конференции. Часть 2 : Приложение к международному научному журналу «Вестник психофизиологии». – 2018. – № 1 (том 1). – С. 41–43.
2. Особенности психофизиологических показателей студентов с признаками дефицита внимания в условиях сочетанных умственных и физических нагрузок / Харина И. Ф., Звягина Е. В., Быков Е. В., Макунина О. А. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2018. – № 3. – С. 181–197.
3. Синергетический подход – условие повышения качества образования студентов-спортсменов / Харина И. Ф., Звягина Е. В., Быков Е. В.,

Макунина О. А. // Современная высшая школа: инновационный аспект. – 2019. – Т. 11, № 1. – С. 22–31.

4. Makunina, O. A. Physical Culture and Sport University Students' Psycho-Physiological Predictors of Social Adaptation / Makunina O. A., Kharina I. F., Bykov E. V. // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP). – 2020. – Vol. 9, № 10. – P. 116–121.

5. Features of Health-Oriented Behavior in Students Living in Chelyabinsk and Barnaul, Russia / Makunina O. A., Zvyagina E. V., Kharina I. F., Romanova E. V., Bykov E. V. // A Comparative Analysis. Advances in Social Science, Education and Humanities Research. – 2019. – Vol. 396. – P. 330–334.

ИНФОРМАТИВНОСТЬ ТАКТИЧЕСКИХ ХАРАКТЕРИСТИК НА ДИСТАНЦИИ 800 МЕТРОВ ПЛАВАНИЯ В ЛАСТАХ

Налимова Е.С., Мясникова Т.И.

Уральский Федеральный университет имени первого Президента России Б. Н. Ельцина, Екатеринбург

Аннотация: Цель статьи – установление информативных тактических характеристик на дистанции 800 метров плавания в ластах. Основным методом исследования является корреляционный анализ, анализировались спортивные результаты и показатели соревновательной деятельности спортсменки - подводницы высокой квалификации. В исследовании установлено, что наиболее информативными тактическими характеристиками являются время прохождения четвертого, пятого и шестого стометровых отрезков дистанции.

Ключевые слова: подводный спорт, плавание в ластах, циклические виды спорта, тактическая подготовка, тактические характеристики, соревновательная деятельность.

Annotation: The purpose of the article is to establish informative tactical characteristics at a distance of 800 meters finswimming. The main method of research is a correlation analysis, the sports results and indicators of competitive activity of the athlete-submariner of high qualification were analyzed. The study found that the most informative tactical characteristics are the time of passing the fourth, fifth and sixth hundred-meter segments of the distance.

Keywords: underwater sports, finswimming, cyclic sports, tactical training, tactical characteristics, competitive activity.

Спортивный результат является суммарным показателем физической, технической, тактической и психологической подготовки

спортсмена [4]. Тактическая подготовка – один из важнейших компонентов подготовки и соревновательной деятельности спортсмена. Неуклонный рост спортивных результатов указывает на очевидность необходимости исследования соревновательной деятельности и спортивных результатов, данное направление в циклических видах спорта является наименее изученным.

В современном плавании в ластах все спортсмены высокой квалификации имеют очень близкий уровень физической и технической подготовленности. В связи с этим, одним из важнейших факторов, оказывающим влияние на спортивный результат, является тактическая подготовка, которая должна строиться на основе оценки тактических характеристик в соревновательной деятельности. В настоящее время есть необходимость обобщить имеющиеся на данный момент знания и факты и актуализировать информацию о наиболее информативных тактических характеристиках в соревновательной деятельности пловцов-подводников.

В доступных нам источниках научно-методической информации по теории и методике подводного спорта, кроме ряда исследований одного из авторов данной статьи [2, 3], информация по анализу тактики в плавании в ластах нами не обнаружена. В тоже время вопрос анализа тактики проплывания дистанции в плавании является более разработанным, в частности по данным вопросам имеются исследования С. А. Карпеевой, Р. Е. Рыбина и других [1, 5].

Тактическая подготовленность в соревновательной деятельности характеризуется умением спортсмена грамотно построить ход состязания с учетом особенностей вида спорта, своих возможностей, индивидуальных особенностей и внешних условий. В циклических видах спорта и спортивных дисциплинах, связанных с проявлением выносливости, основных тактических характеристик является равномерное распределение скорости по дистанции.

В исследовании проанализированы характеристики соревновательной деятельности на дистанции 800 метров плавания в ластах в главных стартах сезона у спортсменки высокой квалификации – члена сборной команды России, мастера спорта России международного класса. Всего проанализированы показатели пятнадцати результатов на дистанции 800 метров плавание в ластах. Анализировались тенденции изменения скорости и промежуточные результаты на отрезках дистанции (Таблица 1).

Лучший результат и личный рекорд был показан в 2017 году на Чемпионате России (соревнования № 6), средняя скорость в данном заплыве составила 1,92 м/с. Анализ результатов показал, что чем выше средняя скорость, тем меньше варьирует время преодоления стометровых отрезков, и минимальное отклонение времени от среднего значения

выявлено в заплыве с максимальной скоростью. Полученные результаты указывают на преимущество более равномерного проплывания дистанции 800 м плавание в ластах. Таким образом, подтверждена рациональность равномерного проплывания данной дистанции, установленная другими авторами [4].

Таблица 1 - Характеристики соревновательной деятельности на дистанции 800 метров плавания в ластах спортсменки высокой квалификации

№	Ранг соревнований	$\bar{X} \pm \sigma$	Время проплывания отрезков 100 м (min-max)
1	Кубок России 2016	54,74±1,73	51,98–56,92
2	Чемпионат России 2016	54,44±2,28	49,87–56,45
3	Кубок России 2017	53,81±2,29	50,00–56,49
4	Кубок Мира 2017	52,71±1,16	51,19–54,51
5	Международные студенческие соревнования 2017	53,16±1,26	50,95–54,70
6	Чемпионат России 2017	51,93±1,04	49,86–53,09
7	Чемпионат Европы 2017	53,58±2,85	49,78–58,41
8	Кубок Мира 2018	56,53±2,60	52,10–58,90
9	Чемпионат России 2018	54,53±1,73	51,19–56,50
10	Кубок России 2019	55,70±2,21	51,43–58,74
11	Чемпионат России 2019	54,15±1,39	51,51–55,36
12	Финал Кубка Мира 2019	55,19±1,25	52,59–56,52
13	Кубок России 2020	54,38±1,36	51,51–55,54
14	Чемпионат России 2020	57,02±1,75	53,76–58,75
15	Кубок России 2021	56,80±1,66	53,52–58,28

Следующим этапом в исследовании необходимо было установить взаимосвязь времени проплывания стометровых отрезков со спортивным результатом на дистанции 800 м плавание в ластах для определения наиболее значимых тактических характеристик (Таблица 2).

Таблица 2 - Взаимосвязь показателей соревновательной деятельности (СД) и спортивного результата на дистанции 800 метров плавания в ластах

Показатели СД	Коэффициент корреляции
1-ый 100 м отрезок	0,80
2-ой 100 м отрезок	0,91
3-ий 100 м отрезок	0,95
4-ый 100 м отрезок	0,98
5-ый 100 м отрезок	0,98
6-ой 100 м отрезок	0,97
7-ой 100 м отрезок	0,92
8-ой 100 м отрезок	0,70
1-я четверть дистанции	0,90
2-я четверть дистанции	0,95
3-я четверть дистанции	0,98
4-я четверть дистанции	0,96
1-я половина дистанции	0,95
2-я половина дистанции	0,96

Анализ результатов корреляционного анализа показал, что все выделенные показатели соревновательной деятельности имеют высокозначимую корреляцию со спортивным результатом. В тоже время установлено, что наиболее тесная взаимосвязь со спортивным результатом на дистанции 800 м плавание в ластах выявлена по показателям времени проплывания четвертого, пятого и шестого стометровых отрезка, а также третьей четвертью дистанции. Наименьшая взаимосвязь со спортивным результатом на данной дистанции выявлена с показателями первого и последнего стометровых отрезков.

Сравнение значений коэффициентов корреляции между спортивным результатом и показателями времени проплывания четвертей и половин данной дистанции, показало, что его наибольшее значение с третьей и четвертой четвертями дистанции. Таким образом, спортивный результат очень тесно связан со временем проплывания средних отрезков дистанции 800 метров плавание в ластах. Наименьшее значение корреляции спортивного результата с первым и последним отрезками дистанции указывает на низкую результативность построения тактики с «быстрым началом» и «быстрым финишем».

Полученные в исследовании результаты указывают, что при тактической подготовке спортсменов-подводников к соревнованиям на дистанции 800 метров плавание в ластах необходимо акцентировать внимание на недопущение снижения скорости на средних отрезках данной дистанции, а наиболее информативными тактическими характеристиками являются время прохождения четвертого, пятого и шестого стометровых отрезков дистанции.

Список литературы:

1. Карпеева, С. А. Особенности тактики финалисток и полуфиналисток Олимпийских Игр, специализирующихся на дистанции 200 метров комплексным плаванием // Тренер. – 2008. – № 1. – С. 40–43.
2. Мясникова, Т. И. Реализационный аспект тактики в спортивном состязании в циклических видах спорта // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 12 (190). – С. 147–151.
3. Мясникова, Т. И. Вариант тактики как критерий оценки спортивной формы (на примере циклических видов спорта) // Южно-Уральские научные чтения : материалы IV Международной научно-практической конференции (Уфа, 15–16 июля 2018 г.). – Уфа, 2018. – С. 24–27.
4. Плавание / под ред. В. Н. Платонова. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 496 с.
5. Рыбин, Р. Е. Тактика проплывания дистанции 100 м высококвалифицированными пловцами / Р. Е. Рыбин, Г. Д. Бабушкин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 212–216.

СРЕДСТВА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ РАЗМИНКИ В ЛЫЖНЫХ ГОНКАХ В НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Редько Э.Ю., Ушаков В.И.

НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. Статья посвящается изучение оптимального соотношения общей и специальной разминки, а так же подбор лучших упражнений для успешного проведения основной части тренировки.

Ключевые слова: лыжные гонки, общая и специальная разминка, средства, упражнения.

Annotation. The article is devoted to the study of the optimal ratio of general and special warm-up, as well as the selection of the best exercises for the successful conduct of the main part of the workout.

Keywords: cross-country skiing, general and special warm-up, means, exercises.

Актуальность темы обусловлена тем, что эффективность основной части тренировки зависит от правильно подобранных методов и от грамотного соотношения специальной и общей разминки в начальном этапе многолетней тренировки.

Нами предполагалось, что изучение средств общей и специальной разминки в лыжных гонках позволит предотвратить травматизм в основной части тренировки, рационально подобрать разминку без лыж для предстоящей работы. Тренировочный процесс спортсменов, занимающихся лыжным спортом, является объектом исследования, а методика разминки – предметом исследования.

Цель исследования состоит в определении оптимальных средств методики общей и специальной разминки в лыжном спорте для спортсменов.

Для достижения цели нам поставлены следующие задачи:

1. Изучить состав средств и методов проведения общей и специальной разминки в лыжных гонках.
2. Провести анализ оптимального соотношения средств специальной и общей разминки для спортсменов лыжников.

Согласно цели и задачам применялись следующие методы исследования: анализ литературы, анкетирование и интервью, в которых приняло участие 20 тренеров.

В ходе изучения литературы мы выяснили следующие оптимальные средства разминки для спортсменов -лыжников в начальном этапе подготовке:

общие упражнения –

1. Подпрыгивания на стопах (прыжки через скакалку);

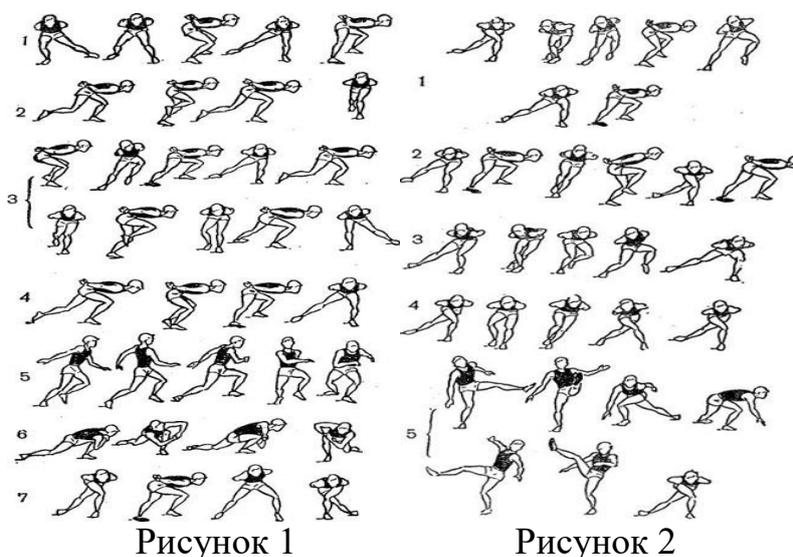
2. Круговые вращения в локтевых, плечевых и коленных суставах;
3. Приседания;
4. Передвижение с подскоками/с перекатом с пятки на носок с большими оборотами руками вперед;
5. Передвижение с подскоками с перекатом с пятки на носок с попеременными махами рук;
6. Передвижение с подскоками с перекатом с пятки на носок с одновременными махами рук;
7. Передвижение подскоками левым (правым) плечом вперед с одновременной работой рук;
8. Обычная ходьба;
9. Ходьба с глубокими выпадами вперед с противоположными поворотами туловища в левую и правую стороны;
10. Ходьба с глубокими выпадами в сторону с противоположными поворотами туловища в левую и правую стороны.

Специальные упражнения –шаговая имитация:

1. И. п. — полу присед. Расслабить одну ногу и, смещаясь вперед, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище, отталкиваясь опорной ногой. Выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать от земли. Приставить ногу и выполнить то же с другой ноги (рис. 1, 1).
2. И. п. — полу присед, стоя на одной ноге, другая, согнутая под прямым углом, отведена назад. Начать движение не с маха ногами, а со смещения вперед и отталкивания опорной ногой (рис. 1, 2).
3. Упражнение с сопротивлением партнера, упирающегося спереди в плечи (выполнять движение за счет отталкивания и не вымахивать вперед голень и стопу).
4. Пригибная ходьба вперед с амортизатором, закрепленным за пояс или за плечи. Партнер идет сзади, удерживая выполняющего.
5. Пригибная ходьба вперед-в сторону под углом 45° (рис. 1, 3).
6. Ходьба выпадами скрестным шагом (рис. 1, 7).
7. Отталкивание правой. И. п. — полу присед. Смещение туловища влево при отталкивании правой, левая ставится под смещающееся туловище. Правую приставить рядом с левой (рис. 2, 4).
8. То же. И. п. — полу присед на левой, правая в сторону, ставя ее скрестно через левую близко к стопе и сразу смещаясь, выполнить отталкивание влево (рис. 2, 3).
9. Отталкивание левой при маховом движении правой. И. п. — полуприсед, правая прямая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Продольная ось туловища параллельна оси стопы. Приставить левую и принять и. п. (рис. 2, 2) [3].

Оптимальное соотношение средств общей и специальной разминки в лыжном спорте мы выявляли с помощью изучения опыта работы тренеров

по лыжным гонкам. А также результаты показали, что все тренеры (100%) используют в 2 раза больше общей разминки, чем специальной на этапе начальной подготовки, а её продолжительность в целом, полагают тренеры, в большей степени будет зависеть от физической подготовленности спортсменов (73% опрошенных). 82% опрошенных считают, что новичкам в лыжном спорте желательно иногда заменять обычную разминку подвижными играми для того, чтобы сохранить интерес к спорту. Ответ на вопрос о зависимости объема разминки от поставленных задач в основной части тренировки был очень четко сформулирован отвечающими, а именно они считают, что главным фактором объема нагрузки в разминке является выполняемая основная работа занятия (100%).



Проведенное исследование показывает, что нет универсальной методики разминки лыжников –гонщиков, она подбирается в соответствии с решаемыми задачами в основной части тренировки, физической подготовленности и возрастными особенностями спортсменов. Однако, согласно изученной литературы, можем смело сказать, что в начальном этапе подготовки рациональнее использовать в два раза больше общей разминки, чем специальной, что позволит подготовить организм к предстоящей основной работе, а так же в дальнейшем достичь гармоничного физического развития.

Список литературы:

1. Корельская, Н. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. – Архангельск : Северный федеральный университет имени М. В. Ломоносова, 2015. – 114 с.
2. Раменская, Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
3. Лыжный спорт. Вып. 2 / сост. В. Н. Манжосов [и др.]. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 64 с. : ил.

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ - ЗАЛОГ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ

Рысева В.Г., Желтов А.А., Усенко А.И.

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина
г. Краснодар

Аннотация. Активный образ жизни — залог здоровья и жизненного успеха. Студенческая молодежь, как наиболее активное и перспективное звено общества, может стать самым значительным участником движения по популяризации здорового образа жизни ради благополучного будущего своей страны. Поэтому сегодня большое значение имеет то, насколько развита и привита у студентов потребность к физической активности и здоровому образу жизни во время обучения в вузе или колледже.

Abstract: Active lifestyle is a guarantee of health and vitality. Student youth, as the most active and promising link of society, can become the most significant participant in the movement to promote a healthy lifestyle for the sake of a prosperous future of its country. Therefore, today is of great importance how developed by students the need for physical activity and healthy lifestyle during training in the university or college has.

Ключевые слова: спорт, спортивная деятельность, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие.

Key words: sport, sports activity, healthy lifestyle, physical culture, physical development.

Физическое развитие, непосредственно сопряжено со здоровьем, — это процесс становления и развития естественных морфологических и многофункциональных качеств организма человека на протяжении его существования (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.)

Единое физическое состояние человека находится в зависимости от множества факторов как природных, так и социальных, но основное — оно управляемо. С помощью надлежащим способом выбранных и созданных событий с применением физических упражнений, разных видов спорта, оптимального питания, режима труда и отдыха и др. возможно в широком спектре менять в нужном направлении характеристики физического развития и многофункциональной подготовленности организма.

Молодежь, как более активная, самая восприимчивая к меняющимся обстоятельствам, социально-демографическая категория проще приспосабливается к качественно новейшим условиям, а поэтому является фаворитом этого процесса. Помечаемая в социальном суждении

разнообразии направленностей, разнообразии стандартов поведения в молодежной группе, бездействие, безразличие, апатия, за которыми остаются базисные значения, ориентации и стратегии действий молодых требуют научного осмысления.

Поколение в возрасте 18-25 лет – считается в большинстве своем студентами, самой интеллектуальной ее составляющей [1].

Основное множество нынешней молодежи предпочитает отдых, чаще пассивный, реже активные. Малая доля посвящает свободное время учебе, постижению и саморазвитию.

Жизнь студента весьма насыщена. 7-8 часов в день он проводит за обучением. Остальной период в абсолютном его распоряжении. Как правило, значительную долю своего свободного времени учащийся расходует на разнообразные развлечения.

Студенческая молодежь, как весьма активный и многообещающий элемент общества, может стать существенным соучастником перемещения по популяризации здорового образа существования для благоприятного будущего своего государства. По этой причине на сегодняшний день огромное значение имеет то, в какой степени сформирована и привита у обучающихся потребность к физической деятельности и здоровому образу жизни в период обучения в институте или колледже.

Постоянные занятия физическими упражнениями также спортом могут быть полезны для студентов, учебного заведения, в котором они обучаются, и государства, в котором проживают. Учащимся весьма предпочтительно постоянно заниматься спортом, т.к. занятия улучшают физическую форму, поддерживают состояние здоровья, увеличивают решительность, развивают силу воли и чувство дисциплины, помогают избавляться от стресса, снимать напряженность, заряжают энергией. Это содействует повышению успеваемости, более результативной учебе. А при правильной организации спортивной деятельности, регулярные тренировки, прививают привычку к здоровому образу жизни, нацеливают на результат и здоровье в будущем.

Регулярно занимающийся спортом студент выделяется наилучшим физическим развитием, редко болеет, следовательно, пропускает меньше пар. У него более сформирована сила воли и чувство ответственности, он лучше учится и эффективнее сдает экзамены. Это наиболее раскрепощенный и решительный человек, поэтому он формирует вокруг себя поле дружелюбия и позитива, оказывает помощь своим однокурсникам и настраивает их на успех. Кроме того, увлекающийся спортом, меньше подвергается постороннему воздействию, ценит свое время и не расходует его на необоснованные развлечения, имеет меньше шансов связаться с плохой компанией.

Перспективы разных видов спорта в укреплении здоровья, коррективы телосложения и осанки, увеличение общей работоспособности, психологической устойчивости, в конце концов, в самоутверждении весьма значительны. При этом здоровье выступает как главное условие, которое устанавливает не только благополучное развитие молодого человека, но и продуктивного понимания профессии, продуктивность его предстоящей профессиональной деятельности [2].

В экономике труда популярно утверждение, которое кратко и содержательно озаглаживает тесную взаимосвязь профессиональной подготовки и здоровья человека: специалист может обладать отличной профессиональной подготовкой, богатый опыт работы, однако если он не обладает здоровьем, то его невозможно относить к трудовым ресурсам [4].

Спорт и активный образ жизни приобретают на сегодняшний день все большую известность. Значимость этих слов становится тождественно здоровью, успеху и благосостоянию, к которым стремится каждый адекватно мыслящий человек. Ведь для того, чтобы реализовать себя в современном мире юному человеку нужно иметь большое количество сил и энергии, а также верить в себя [3].

Замечается, что в Российской Федерации обострился вопрос о состоянии здоровья жителей, возросло количество людей, потребляющих наркотические вещества, злоупотребляющих спиртными напитками и пристрастившихся к курению. В наше время спортом в стране занимается всего 8 - 10% населения, тогда как в экономически развитых государствах мира этот коэффициент доходит до 40 - 60% [4].

Наиболее острая и требующая неотложного решения проблема - низкая физическая подготовка и физическое развитие обучающихся. Реальный размер двигательной активности студентов не гарантирует полноценного формирования и укрепления здоровья растущего поколения. Возрастает количество учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [1].

Список литературы:

1. Логвина, А. И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А. И. Логвина, И. С. Матвеева // 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. 547–552.

2. Пархоменко, Е. А. Особенности сформированной саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е. А. Пархоменко, А. А. Дубовова, И. С. Матвеева // Ученые

записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 488–492.

3. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / Печерский С. А., Яни А. В., Славинский Н. В. // 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. 131–138.

4. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 653–659

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ ОПОРНЫХ ПРЫЖКОВ В ЖЕНСКОЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В «ОЛИМПИЙСКОМ ЦИКЛЕ» 2017–2019 ГОДОВ

Сомкин А.А.

Государственный институт кино и телевидения
Санкт-Петербург

Аннотация: Статья посвящена сравнительному анализу опорных прыжков различных структурных групп в женской спортивной гимнастике. Особое внимание в публикации уделено результатам на этом снаряде в «олимпийском цикле» 2017–2019 годов.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, чемпионаты мира, Правила соревнований, опорные прыжки, структурные группы.

Abstract: The article is devoted to the comparative analysis of different vault groups in women's artistic gymnastics. The special attention in the publication is paid to results on this apparatus at 2017–2019 "Olympic circle".

Key words: women's artistic gymnastics, world championships, Code of Points, vault, vault groups.

В июле-августе 2021 года в Токио пройдут XXXII Олимпийские игры, которые были перенесены ровно на один год в связи с пандемией коронавируса COVID-19. В женской спортивной гимнастике на Олимпиаде будут разыграны шесть комплектов медалей – в командном и личном многоборье, на четырёх отдельных снарядах (опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения). В прошлом 2020 году, в связи с отменой Олимпийских игр, не было проведено, практически, ни одного крупного

турнира, на котором можно было бы сравнить уровень подготовленности сильнейших гимнасток мира. В связи с этим можно сделать только лишь предварительный прогноз на результаты и распределение медалей среди гимнасток на отдельных видах многоборья на предстоящей Олимпиаде.

Цель исследования: на основе анализа результатов, показанных на чемпионатах мира «олимпийского цикла» 2017–2019 годов, определить те опорные прыжки, которые позволят гимнасткам реально претендовать на завоевание призовых мест на XXXII Олимпиаде на этом виде многоборья.

Основные результаты исследования. Для того чтобы определиться с тем, какие опорные прыжки будут наиболее востребованы сильнейшими гимнастками мира, которые претендуют на завоевание призовых мест на XXXII Олимпийских играх на этом виде, нами были проанализированы результаты на данном снаряде трёх чемпионатов мира, которые проходили в период «олимпийского цикла» 2017–2019 годов:

- 47-й чемпионат мира 2017 года в Монреале, Канада (ЧМ 2017);
- 48-й чемпионат мира 2018 года в Дохе, Катар (ЧМ 2018);
- 49-й чемпионат мира 2019 года в Штутгарте, Германия (ЧМ 2019).

В соответствии с действующими Правилами соревнований 2017–2020 годов, срок действия которых Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) продлила и на 2021 год, все женские опорные прыжки разделены на пять основных структурных групп (vault groups) [1, 2, 3].

Первая группа – это опорные прыжки, в которых не исполняется так называемое «сальтовое вращение» во второй полётной фазе (2ПФ), – после толчка руками от прыжкового снаряда. Эти опорные прыжки относятся к базовым упражнениям для более сложных прыжков и, практически, уже не включаются в программы гимнасток даже не элитного класса на турнирах международного уровня – в том числе, конечно, и на чемпионатах мира.

Вторая группа – это, по преимуществу, опорные прыжки переворот вперёд с последующим исполнением во 2ПФ сальто вперёд или назад с возможными поворотами вокруг продольной оси тела («по пируэту»). Эти прыжки могут выполняться в положениях – группировка, согнувшись или прогнувшись. Наиболее сложным опорным прыжком в этой структурной группе является прыжок переворот вперёд – двойное сальто вперёд в группировке, который был назван в Правилах соревнований ФИЖ в честь его первой исполнительницы. Это российская гимнастка Елена Продунова (Produnova Elena), которая продемонстрировала данный прыжок на Летней Универсиаде 1999 года. К настоящему времени на официальных турнирах его смогли повторить всего только четыре гимнастки. Сейчас он является самым сложным прыжком в данной структурной группе (D=6.4 баллов).

Третья группа – это прыжки типа «Цукахара», в которых выполняют переворот боком с поворотом на 90⁰ с последующим сальто назад, в том числе, с поворотами «по пируэту» во 2ПФ. Наиболее сложным на сегодня

в данной структурной группе является опорный прыжок «Цукахара» – сальто назад прогнувшись с поворотом на 900^0 (D=6.0 баллов).

Четвёртая группа – это прыжки типа «Юрченко» с предварительным выполнением акробатического элемента – рондата – перед наскоком на мостик и, как правило, темпового переворота назад (фляка) на снаряд. Во 2ПФ исполняются сальто назад в положениях – группировка, согнувшись или прогнувшись с возможными поворотами «по пируэту». Пока наиболее сложным прыжком в данной структурной группе остаётся «Юрченко» – сальто назад прогнувшись с поворотом на 900^0 , который выполнила ещё в 1990-х годах румынская гимнастка Симона Аманар. Сам этот прыжок в Правилах стал «именным» (Amanar Simona) и имеет достаточно высокую трудность (D=5.8 баллов). Следует отметить, что некоторые гимнастки пытались выполнять во 2ПФ поворот на 1080^0 , однако пока неудачно и, поэтому, данный прыжок всё ещё отсутствует в Правилах соревнований.

Наконец, пятая группа – это прыжки с акробатическим наскоком на мостик (рондатом), но с поворотом на 180^0 в первой полётной фазе (1ПФ). Во 2ПФ выполняется сальто вперёд или назад с возможными поворотами вокруг продольной оси тела («по пируэту») – аналогично второй группе.

Следует отметить, что в «олимпийском цикле» 2017–2019 годов гимнастки успешно выполнили на соревнованиях новые опорные прыжки:

- гимнастка из Республики Корея Ео Сочжон на турнире Korean Cup 2019 года: переворот вперёд – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720^0 («именной» в Правилах соревнований – Yeo Seojeong) – D=6.2 баллов;
- гимнастка из США Симона Байлз на ЧМ 2018: рондат на мостик – прыжок с поворотом на 180^0 в 1ПФ – переворот вперёд – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720^0 во 2ПФ (Biles Simone) – D=6.4 баллов.

В таблице 1 представлены статистические показатели исполнения гимнастками своих опорных прыжков на чемпионатах мира 2017–2019 годов. В таблице 2 представлены статистические показатели исполнения гимнастками в квалификационном турнире ещё одного (второго) опорного прыжка теми из них, кто претендовал на попадание в финал чемпионата мира на данном виде многоборья. Результаты были обработаны на основе официальных данных, которые представлял Женский технический комитет ФИЖ по итогам трёх соответствующих чемпионатов мира [4, 5, 6].

Следует отметить, что в соответствии с Правилами соревнований ФИЖ гимнастки, претендующие на участие в финальных соревнованиях в опорном прыжке, должны были успешно выполнить два разных прыжка из двух различных структурных групп. Не все гимнастки, даже участвующие в составе своих национальных сборных команд в чемпионате мира, имеют в своём арсенале два равноценных по трудности и качеству исполнения опорных прыжка, чтобы претендовать на попадание в финал именно на данном снаряде. Поэтому и количество гимнасток, которые пытались это

сделать в квалификационных турнирах на чемпионатах мира 2017–2019 годов, было, как видно из таблицы 2, относительно невелико.

Таблица 1 - Распределение выполненных гимнастками опорных прыжков на чемпионатах мира 2017–2019 годов по структурным группам в квалификационном турнире (первый прыжок)

Структурные группы	ЧМ 2017		ЧМ 2018		ЧМ 2019	
	количество	%	количество	%	количество	%
Группа 1	-	-	3	2	-	-
Группа 2	22	21	39	20	31	15
Группа 3	15	15	19	10	27	13
Группа 4	64	63	128	66	144	70
Группа 5	1	1	4	2	5	2

Таблица 2 - Распределение выполненных гимнастками опорных прыжков на чемпионатах мира 2017–2019 годов по структурным группам в квалификационном турнире (второй прыжок)

Структурные группы	ЧМ 2017		ЧМ 2018		ЧМ 2019	
	количество	%	количество	%	количество	%
Группа 2	14	32	8	28	10	35
Группа 3	16	36	9	31	10	35
Группа 4	4	18	9	31	6	20
Группа 5	6	14	3	10	3	10

Заключение. Для того чтобы претендовать на завоевание призовых мест в опорном прыжке на XXXII Олимпиаде, гимнасткам необходимо на высоком техническом уровне освоить два из следующего ряда прыжков:

– переворот вперёд – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720^0 (Yeo Seojeong) – D=6.2 баллов;

– переворот вперёд – двойное сальто вперёд в группировке (Produnova Elena) – D=6.4 баллов;

– рондат на мостик – прыжок с поворотом на 180^0 в 1ПФ – переворот вперёд – сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 720^0 во 2ПФ (Biles Simone) – D=6.4 баллов;

– «Юрченко» – сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080^0 .

Исполнение никаких прыжков из других структурных групп или же сложностью менее чем 5.8 баллов не позволят претендовать на завоевание призовых мест в опорном прыжке на предстоящей XXXII Олимпиаде.

Список литературы:

1. Савельева, Л. А. Анализ трудности и качества исполнения опорных прыжков гимнастками на международных соревнованиях 2013-2017 годов // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2018. – № 2 (156). – С. 197–202.
2. Савельева, Л. А. Анализ разнообразия, трудности и качества исполнения опорных прыжков гимнастками на чемпионате мира 2019 года // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2019 г. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 100–103.
3. Code of Points 2017–2020 Women’s Artistic Gymnastics. – Lausanne : FIG, 2016. – 209 p.
4. Newsletter N° 42. November 6, 2017. Women’s Artistic Technical Committee Report. 2017 World Championships (Montreal, CAN). – Lausanne : FIG, 2017. – 13 p.
5. Newsletter N° 43. December 20, 2018. Women’s Artistic Technical Committee Report. 2018 World Championships (Doha, QAT). – Lausanne : FIG, 2018. – 15 p.
6. Newsletter N° 44. November 27, 2019. Women’s Artistic Technical Committee General Report. 2019 World Championships (Stuttgart, GER). – Lausanne : FIG, 2019. – 19 p.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЖЕНСКОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ РОССИИ НА 9-м ЛИЧНОМ ЧЕМПИОНАТЕ ЕВРОПЫ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ В БАЗЕЛЕ (ШВЕЙЦАРИЯ) В ПРЕДДВЕРИИ XXXII ОЛИМПИЙСКИХ ИГР В ТОКИО

Сомкин А.А.¹, Онучин Л.А.¹, Архипова Ю.А.²

¹Государственный институт кино и телевидения, Санкт-Петербург,

²Государственный экономический университет, Санкт-Петербург

Аннотация: 9-й чемпионат Европы по спортивной гимнастике 2021 года в Базеле (Швейцария) являлся важным этапом олимпийской квалификации для XXXII Олимпийских игр 2021 года в Токио (Япония). В статье проводится анализ результатов российских гимнасток в квалификационном турнире, финалах в личном многоборье и на отдельных снарядах. Особое внимание в публикации уделено лидерам сборной

команды России – Ангелине Мельниковой и Виктории Листуновой – на этом последнем перед Олимпийскими играми чемпионате Европы.

Ключевые слова: женская спортивная гимнастика, 9-й личный чемпионат Европы, квалификационные соревнования, финал в личном (индивидуальном) многоборье, финалы в отдельных видах.

Abstract: The 9th Artistic Gymnastics European Championships 2021 in Basel (Switzerland) were the important stage of the Olympic qualification for the XXXII Olympic Games (2021) in Tokyo (Japan). The article provides the analysis of the results of Russian female gymnasts at the qualification competitions, individual all-around and apparatus finals. The special attention in the publication is paid to results of the Russian National team leaders – Angelina Melnikova and Victoria Listunova – at these last European Championships before Olympic Games.

Key words: women's artistic gymnastics, 9th European Individual Championships, qualification competitions, individual all-around final, individual apparatus finals.

Введение. С 21 по 25 апреля 2021 года в швейцарском Базеле был проведён Европейским гимнастическим союзом (European Gymnastics) очередной 9-й личный чемпионат Европы. Этот турнир стал практически последней возможностью для европейских гимнасток завоевать для себя личные «олимпийские лицензии». Это связано с тем, что Международная Федерация гимнастики (ФИЖ) отменила все свои квалификационные соревнования из-за пандемии коронавируса, которые давали возможность отдельным гимнасткам завоевать для себя персональное право на участие в предстоящей XXXII Олимпиаде в Токио [1]. Необходимо отметить, что женская сборная команда России уже завоевала себе право на выступление на Олимпийских играх ещё (в соответствии с квалификационной системой ФИЖ) на 48-м чемпионате мира 2018 года в Дохе (Катар) [2, 4]. Однако, при удачном выступлении на чемпионате Европы, у российских гимнасток могла бы появиться ещё одна персональная «олимпийская лицензия».

Цель исследования: провести анализ выступлений на 9-м личном чемпионате Европы 2021 года гимнасток сборной команды России и составить реальный прогноз на предстоящие XXXII Олимпийские игры.

Основные результаты исследования. На данном чемпионате Европы в Базеле Россию представляли четыре гимнастки, которые выступали здесь в квалификационном турнире на всех видах многоборья.

Это был вариант сборной команды «с прицелом» на предстоящую Олимпиаду. Там состав команды – это только четыре гимнастки. Поэтому приоритет при таком положении будет отдаваться гимнасткам-многоборкам, а не тем, которые являются «универсалами» в одном или двух видах многоборья. Таким образом, в состав национальной команды были включены гимнастки:

– Ангелина Мельникова – серебряный призёр XXXI Олимпийских игр 2016 года (в Рио-де-Жанейро), неоднократный призёр чемпионатов мира, многократная чемпионка и призёр чемпионатов Европы;

– Виктория Листунова, Владислава Уразова, Елена Герасимова – все они чемпионки в командном первенстве на 1-м чемпионате мира среди юниоров по спортивной гимнастике 2019 года в Дьёре (Венгрия) [3].

Кроме того, следует отметить, что В. Листунова стала на этом же турнире ещё и абсолютной чемпионкой мира в личном многоборье, а также выиграла и чемпионат России в многоборье непосредственно перед 9-м чемпионатом Европы. Программа проведения этого европейского турнира имела следующую структуру: квалификационные соревнования; личное первенство в многоборье; финалы в отдельных видах.

Квалификационные соревнования. Российские гимнастки завоевали первые три места: А. Мельникова (55.991 балла), В. Листунова (55.465 балла), В. Уразова (55.299 балла). К сожалению, Е. Герасимова заняла лишь 26 место с результатом 50.499 балла. Она дважды упала с бревна, затем допустила серьёзную ошибку на вольных упражнениях. Три другие российские гимнастки выступили в квалификации достаточно успешно, но все они наибольшие ошибки допустили в упражнениях на бревне. Как итог – никто из них не смог получить на данном снаряде оценку за исполнение (Е) выше, чем 7.500 балла. К тому же, А. Мельникова и В. Листунова также упали по одному разу с бревна. Поэтому ни одна из этих российских гимнасток не попала в финал на этом снаряде, а лучшая из них В. Уразова осталась здесь в квалификации только на 11 месте. Благодаря занятому в квалификационных соревнованиях второму месту, В. Листунова завоевала для женской сборной команды России ещё одну (уже вторую) личную «олимпийскую лицензию». Таким образом, на XXXII Олимпиаду в Токио сможет поехать максимальное число российских гимнасток – шесть – четыре из них в составе команды и две для участия в личном первенстве.

Финал в индивидуальном многоборье. Для участия в этом финале были допущены две российские гимнастки, занявшие в квалификации

первое (А. Мельникова) и второе (В. Листунова) места соответственно. В. Уразова, занявшая вслед за ними третье место, не смогла выступить в этом финале в связи с регламентом турнира, который предполагает, что от одной страны здесь могут выступать максимально только две лучшие гимнастки исходя из результатов квалификации. Абсолютной чемпионкой Европы 2021 года стала 16-летняя В. Листунова, которая смогла улучшить свой итоговый результат, по сравнению с квалификацией, на 1.266 балла и увеличить общую трудность исполненных ею программ (D) на 0.5 балла.

К сожалению, лидер российской сборной команды А. Мельникова совершила падения на двух снарядах – соответственно по одному на брусках и бревне, что позволило ей завоевать серебряную медаль, показав итоговый результат на 0.559 балла ниже, чем в квалификации. Результаты финала в индивидуальном многоборье представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты личного первенства на 9-м чемпионате Европы

№	Участницы						Сумма
1	Листунова Виктория	Оценка	14.466 (3)	14.333 (1)	14.066 (1)	13.866 (2)	56.731
		Трудность	5.4	6.2	5.9	5.6	23.1
2	Мельникова Ангелина	Оценка	14.733 (1)	13.733 (6)	12.833 (10)	14.133 (1)	55.432
		Трудность	5.4	6.2	5.5	5.9	23.0

Примечание: в скобках указано место гимнастки на данном снаряде.

Финалы в отдельных видах многоборья. Опорный прыжок. На этом снаряде А. Мельникова, имея невысокую трудность своих прыжков, но показав достаточно высокий уровень их исполнения, сумела завоевать бронзовую медаль. Победу в опорных прыжках одержала Д. Штайнгрубер из Швейцарии, которая продемонстрировала на этих соревнованиях самые сложные прыжки, получив при этом самые высокие оценки за исполнение.

Разновысокие брусья. Данный финал оказался наиболее успешным для российских гимнасток. А. Мельникова завоевала золотую медаль при наивысшей среди всех участниц финала трудности своей программы и высоком классе её исполнения. Второе место заняла В. Уразова, которая допустила ряд небольших ошибок при общем высоком уровне исполнения.

Вольные упражнения. Допустив ряд неточностей, А. Мельникова завоевала серебряную медаль при наивысшей среди всех участниц финала трудности программы (D = 5.9 балла), проиграв молодой и перспективной гимнастке из Великобритании Дж. Гадировой. К сожалению, В. Листунова

упала на приземлении в конце длинного акробатического соединения (сальто назад прогнувшись с поворотом на 1080^0) и совершила ещё ряд ошибок. В итоге с самой низкой оценкой среди участниц этого финала за исполнение ($E = 6.833$ балла) она осталась лишь на седьмом месте.

В общем итоге на 9-м личном чемпионате Европы 2021 года в Базеле женская сборная команда России по спортивной гимнастике завоевала шесть медалей – две золотые, две серебряные и две бронзовые медали.

Заключение. Данный чемпионат Европы 2021 года явился последним турниром международного уровня перед предстоящей XXXII Олимпиадой. Российские гимнастки выступили на этом чемпионате достаточно успешно с точки зрения общего европейского уровня. Они продемонстрировали реальные перспективы бороться на Олимпийских играх за любое призовое место в командном первенстве. Также имеются весьма высокие шансы на завоевание медалей в индивидуальном многоборье у трёх наших лучших гимнасток – А. Мельниковой, В. Уразовой и, конечно, у В. Листуновой.

Вместе с тем, у нашей сборной команды практически минимальные шансы на победу в командном первенстве, где реальными претендентами являются гимнастки США во главе с их лидером С. Байлз. Несмотря на то, что эта гимнастка в 2021 году ещё не выступала на международных или даже на крупных национальных турнирах, она является сейчас основной претенденткой на победу в личном многоборье, а также на разновысоких брусьях, в опорных прыжках и на вольных упражнениях на Олимпиаде.

Российские гимнастки также имеют реальные шансы побороться за призовые места в упражнениях на брусьях. Однако пока нет информации о том, в какой спортивной форме находится лидер последних лет на данном снаряде, чемпионка мира 2018 и 2019 годов Н. Дерваль из Бельгии. Кроме того, определённые шансы у наших гимнасток есть также на завоевание одного из призовых мест на вольных упражнениях. Следовательно, можно заключить, что успешным будет считаться выступление сборной команды России на Олимпиаде при условии завоевания четырёх и более медалей.

Список литературы:

1. Андрианов, С. Н. Дорога в Токио. Аналитика // Гимнастика. – 2021. – № 1 (42). – С. 28–33.
2. Сахарнова, Т.К. Анализ результатов выступления женской сборной команды России на 48-м чемпионате мира по спортивной гимнастике 2018 года в Дохе (Катар) / Т. К. Сахарнова, И. В. Кивихарью,

А. А. Сомкин // Учёные записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 3 (169). – С. 291–295.

3. Сомкин, А. А. Сравнительный анализ результатов российских гимнасток и гимнастов на 1-м чемпионате мира по спортивной гимнастике среди юниоров 2019 года в Дьёре // Педагогика в теории и на практике: актуальные вопросы и современные аспекты : сборник статей Международной научно-практической конференции. – Пенза : МЦНС «Наука и Просвещение», 2019. – С. 71–76.

4. Artistic Gymnastics Qualification System – Games of the XXXII Olympiad – Tokyo 2020. – Lausanne : FIG, 2018. – 9 p.

ПАУЭРЛИФТИНГ КАК ИННОВАЦИОННАЯ ФОРМА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН

Сосновская П.В.^{1,2}, Рагозина Н.А.¹, Сытник Г.В.²

¹Санкт-Петербургский филиал Финуниверситета, Санкт-Петербург,

²НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается интерференция систематических занятий пауэрлифтингом на организм молодых женщин.

Ключевые слова: женский пауэрлифтинг, физиологическое состояние, спорт, спортивная деятельность, достижение результатов.

Abstract. The article considers the interference of systematic powerlifting classes on the body of young women.

Keywords: women is powerlifting, Physiological state, sports, sports activity, achievement of results.

Введение. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - это вид атлетизма, при котором спортсмен выполняет три основных движения с максимально возможным весом: приседание со штангой, жим лежа, становая тяга.

Актуальность. Женский пауэрлифтинг феноменом общества, поскольку дает возможность женщине не только формировать умопомрачительное телосложение, но и способность трансформации внутреннего мира в новое качество, меняя жизнь в лучшую сторону. Пауэрлифтинг развивается стремительно и представляет собой набирающий популярность вид спорта, но в то же время остается не исследованным из-за скудной теоретической базы, поэтому чрезвычайно важно для тренеров и для самих спортсменов изучать факторы, определяющие работоспособность спортсменов, биологические

особенности женского организма, влияние спортивных тренировок на организм женщины, изменения физической и умственной работоспособности спортсменов, которые зависят от циклических изменений гормонального состояния, присущего их организму [2]. Наряду с положительным влиянием занятий пауэрлифтингом на женский организм, увеличением количества побед и повышением уровня рекордных результатов спортсменок, до сих пор остаются дискуссионными вопросы о целесообразности занятий, связанных с поднятием предельных весов. Существуют опасения, что большие энергетические нагрузки могут негативно сказаться на здоровье молодой женщины, в частности на репродуктивной функции, поскольку спорт очень сильно влияет на женский организм и психику [4]. Если для мужчин пауэрлифтинг и все, что с ним связано (чрезмерные физические нагрузки, агрессия, соревновательный процесс [3], естественно, то для женщин такой образ жизни, учитывая физиологические и социальные особенности, вызывает сомнения. Природа наделила женщин сложными физиологическими процессами, не имеющими аналогов у мужчин: менструальной функцией и беременностью, которые обеспечивают основное биологическое назначение женского организма, способность к деторождению, размножению [1]. Поэтому важно знать и учитывать в построении тренировочной программы принципы и законы развития скоростно-силовых качеств.

Цель исследования – определение интерференции систематических занятий пауэрлифтингом на организм молодых женщин.

Задачи исследования:

- проанализировать влияние силового тренинга на женское здоровье;
- выявить мотивационные особенности спортсменов;
- проанализировать положительное и отрицательное влияние занятий пауэрлифтингом на женский организм молодых женщин.

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, наблюдение, спортивно-педагогическое тестирование, методы математической статистики.

Результаты исследований. Исследование проводилось среди спортсменок Красноярского края, специализирующихся в пауэрлифтинге. В опросе приняли участие 15 человек. Среди них 2 спортсмена имеют квалификацию - 2-й разряд, 3 спортсмена -1-й разряд, 5 человек - кандидаты в мастера спорта, 2 человек - мастера спорта, 3 человека - мастера спорта международного класса, 1 человек -заслуженный мастер спорта. Спортсменам была предложена анкета, состоящая из 44 вопросов об особенностях их спортивной карьеры, самооценке самочувствия и

психоэмоционального состояния, медицинских показателей и построении тренировочного процесса.

По результатам опроса было установлено, что только 20% респондентов начали заниматься спортом до 14 лет, в то время как большинство из них (60%) начали заниматься спортом после 15 лет и впоследствии достигли значительных результатов. Оказалось, что только треть опрошенных спортсменов (20%) начали заниматься пауэрлифтингом в начале полового созревания, в то время как позднее начало тренировок, которое имело место у одного из спортсменов, было в возрасте 29 лет (рисунок 1).



Рисунок 1 - Результаты анкетирования по спортивному стажу

Это может свидетельствовать о том, что тренеры привлекают девушек, которые уже достигли половой зрелости, на занятия пауэрлифтингом. Это согласуется с позицией о том, что именно возраст 18-30 лет многие эксперты считают расцветом двигательных способностей женщины. Согласно результатам многих исследований, интенсивные спортивные тренировки и участие в соревнованиях могут несколько повлиять на сроки начала и характер менструального цикла. Известно, что спортсменки достигают репродуктивной зрелости несколько позже, чем женщины, не занимающиеся профессиональным спортом, и у них чаще наблюдается аменорея (отсутствие) или олигоменорея (снижение менструальных выделений). Это может быть следствием специфического отбора женщин в спорт с определенными особенностями соматического (с пониженным содержанием жира) и гормонального профиля. Однако, несомненно, определяющим фактором здесь является влияние на интенсивность и объем тренировочных нагрузок. В ходе исследования было установлено, что продолжительность женского цикла спортсменок составляет 28 дней, при этом у 40% женщин наблюдались изменения МЦ

во время занятий спортом, из которых каждая пятая (30%) отметила, что нарушения, возникшие в результате наследственных заболеваний, наблюдались еще до пауэрлифтинга.

На основе эмпирического опыта преподаватели-практики разделили методику обучения женщин на две группы, не имея научно обоснованных объяснений различий во взглядах. В ходе опроса тренеров по пауэрлифтингу, работающих с женщинами, было установлено, что практически все они выступают за ограничение тренировок и даже за полное прекращение спортивной деятельности спортсменок во время менструальной фазы. Но, как установлено, только 80% опрошенных спортсменов информируют тренеров о состоянии своего здоровья, и только 40% из них во время менструального цикла прислушиваются к советам тренера и тренируются с ограничениями.

Благодаря регулярному медицинскому мониторингу и мониторингу показателей можно привести организм в равновесие, а значит, укрепить организм к раздражителям, связанным с физическим, умственным и эмоциональным стрессом [5].

Вывод. Занятия пауэрлифтингом для молодых женщин при правильном режиме, методике и организации учебно-тренировочного процесса не представляют опасности для здоровья и репродуктивной функции спортсменок. Более того, систематические занятия пауэрлифтингом способствуют расширению функциональных возможностей женского организма, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Список литературы:

1. Виноградов, Г.П. Адаптация сердечно-сосудистой системы к рекреационной силовой тренировке / Г. П. Виноградов, А. С. Солодков, Т. А. Яшина // Научно-методические основы физической рекреации и здорового образа жизни студенческой молодёжи : республиканский сб. науч. трудов. – Санкт-Петербург, 1998. – 168 с.
2. Делаваье, Ф. Анатомия силовых упражнений для мужчин и женщин / Ф. Делаваье. – Москва : Рипол-Классик, 2016. – 368 с.
3. Ингерлейб, М. Б. Анатомия физических упражнений / М. Б. Ингерлейб. – Изд. 2-е. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2009. – 192 с.
4. Пауэрлифтинг : учебно-методическое пособие / Волкова К. Р., Лыдкова Г. М., Петров Р. Е., Шатунов Д. А. – Елабуга : Елабужский институт Казанского федерал. ун-та, 2016. – 112 с.

5. Сытник, Г. В. Социально-психологический тренинг как современный метод психологического сопровождения для повышения уровня мастерства спортсменов тяжелоатлетов // Рудиковские чтения – 2019 : материалы XV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием по психологии спорта и физической культуры / Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма. – Москва, 2019. – С. 207–211.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ГОРНОЛЫЖНИКОВ СТАРШИХ РАЗРЯДОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Сырых И.К., Ушаков В. И.

НГУ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассмотрены традиционные и альтернативные, инновационные взгляды на скоростно-силовую подготовку спортсменов горнолыжников старших разрядов в подготовительном периоде.

Ключевые слова: горные лыжи, скоростно-силовая подготовка, физическая подготовка, скоростно-силовые качества, методы тренировки.

Annotation. The article considers the traditional and alternative, innovative views on the speed and strength training of athletes of alpine skiers of senior categories in the preparatory period.

Keywords: cross-country skiing, general and special warm-up, means, exercises.

Целью нашей публикации является – отразить динамику изменений позиции авторов в ретроспективе.

Актуальным в данной статье является представление позиций ряда авторов на скоростно-силовую часть ОФП и СФП подготовки, так как развитие скоростно-силовых способностей является одним из ключевых аспектов в подготовке горнолыжников. Чтобы преодолевать крутые повороты на склонах с большим уклоном, буграми и ямами, спортсмен должен обладать хорошим скоростно-силовым потенциалом.

Есть мнение что, в особенности у горнолыжников старших разрядов, наряду с развитием координационных способностей и постоянного совершенствования техники выполнения горнолыжных поворотов, крайне важно развивать именно скоростно-силовые способности, т.к. в возрасте 11-14 лет сенситивный период для развития этих способностей. В свою очередь развитие этих качеств способствует также улучшению координации, снижению травматизма и развития целого ряда других физических качеств спортсмена [2].

Именно у горнолыжников старших разрядов (11-14 лет) происходят физиологические изменения, пубертатный период, и в то же время спортсмены переходят к технике, приближённой к более высоким разрядам. А, следовательно, увеличиваются углы закатовки, углы создаваемые при принятии углового положения, углы в тазобедренном и коленном суставе. Также увеличивается скорость прохождения поворотов, особенно в таких дисциплинах как слалом-гигант и супер - гигант, что безусловно требует более основательной подготовленности спортсменов. Именно в подготовительном периоде имеются наилучшие возможности для развития скоростного-силовых способностей, т.к. подготовительный период с уклоном на общефизическую подготовку горнолыжников — это тренировки май-сентябрь, далее начинаются тренировки на снегу [5].

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс юных горнолыжников в возрасте 12-15 лет.

Предмет исследования — технология скоростно-силовой подготовки юных горнолыжников.

Специфика горнолыжного спорта во многом определяется тем, что он весьма сложен по своей технико-тактической структуре и в то же время привязан к снежному времени года, что практически не дает возможности углублять специальную подготовку в бесснежное время (Т.А. Шневв, 2015).

В подготовительный период горнолыжники больше всего внимания уделяют тренировкам по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). Так как физическая подготовка, во-первых, закладывает фундамент успешного освоения приемов горнолыжной техники, совершенствуя двигательные навыки, развивая амплитуду и мощность движений. Во-вторых, в результате систематических тренировок, выполнения упражнений разной интенсивности улучшаются функциональные возможности организма, укрепляется нервная система, совершенствуется мышечно-связочный аппарат. В-третьих, хорошее физическое развитие в значительной мере гарантирует безопасность катания горнолыжника [5].

Несмотря на глубокое понимание важности предсезонной подготовки и особенности в подготовительном периоде, зачастую теоретические разработки не применяются на практике из-за отсутствия должного материального и теоретического обеспечения тренеров, о чем говорит в своей диссертации Гилев Г.А.

В то же время, беседуя с тренерами, инструкторами-методистами горнолыжных школ, весьма часто приходится сталкиваться с мнением, что разрабатываемая тематика научных исследований в области горных лыж порой оторвана от практических задач, стоящих перед тренером, что не создана еще стройная обоснованная система подготовки, что велик разрыв

между теоретическими положениями и практическим построением тренировочного процесса, реальной материально-технической базой, предназначенной для претворения в жизнь этих положений [3].

Скоростно-силовая подготовка юных горнолыжников основывается на оптимальном соотношении специальной физической подготовки и общей физической подготовки.

Так, В. Н. Селуянов, В. А. Рыбаков, М. П. Шестаков в своей статье предлагают следующий порядок сочетания микроциклов в мезоцикле подготовки горнолыжников старших разрядов.

1-й микроцикл. Скоростно-силовой (2–3 недели).

Выполняются преимущественно специальные силовые тренировки, направленные на увеличение окислительного потенциала основных мышечных групп. Также в данный микроцикл обязательно должна быть включена развивающая аэробная силовая тренировка для увеличения аэробных возможностей основных мышечных групп (1 тренировка в неделю). Аэробная интервальная тренировка I типа. Силовые тренировки на одну мышечную группу выполняются с интервалом в 3–5 дней (в этот период можно сделать тонизирующую тренировку). После силовой тренировки и на следующее утро нельзя допускать объемных аэробных нагрузок (рекомендуется выполнять силовую тренировку перед днем отдыха).

2-й микроцикл. Аэробный (2–3 недели)

Выполняются преимущественно интервальные тренировки для увеличения аэробных возможностей основных мышечных групп. Аэробные интервальные тренировки I типа для увеличения аэробных возможностей основных мышечных групп II типа или аэробные силовые тренировки. Тонизирующие специальные силовые тренировки, направленные на увеличение окислительного потенциала основных мышечных групп (1 тонизирующая тренировка в неделю для ног, спины и живота).

3-й микроцикл. Скоростно-силовой (2 недели)

4-й микроцикл. Восстановительный [1].

При развитии физических качеств в подготовительном периоде придерживаться правил: - Скоростно-силовые упражнения (ускорения, бег на короткие отрезки, многоскоки) включаются в первую половину основной части тренировочного занятия, перед ними необходимо провести хорошую разминку. Паузы отдыха должны быть достаточными для восстановления. При недостаточном восстановлении между упражнениями тренировочная нагрузка приобретает анаэробный характер. (Программа подготовки по виду спорта «горнолыжный спорт», Кировская СШОР по горнолыжному спорту).

Средства и методы тренировки. Однако, стоит отметить, что российские горнолыжники часто травмируются, так и не показав высоких результатов на мировой арене, либо же в течение многих лет остаются далеко за пределами пьедестала. При этом следует обратить внимание на тренировочную систему стран, лидирующих и имеющих меньший травматизм (Австрия, Германия, США). Тренировочная система этих стран в части развития скоростно-силовых способностей включает в себя кроссфит-тренировки.

Кроссфит-тренировки включают в себя элементы интервальных тренировок высокой интенсивности, тяжёлой атлетики, плиометрики, пауэрлифтинга, гимнастики, гиревого спорта, упражнений стронгмена, бега и других. Характерное для Кроссфита сочетание силового и аэробного тренинга приносит пользу для мышечной ткани и уровня кортизола.

При совершенствовании скоростных возможностей в кроссфите используются ряд методов, отличающихся от традиционного набора большей продуктивностью и результативностью:

1) метод скоростно-силовой подготовки, или метод динамических усилий; этот метод предполагает использование прыжков и прыжковых упражнений без отягощения и с отягощением; упражнений с набивными мячами, гирями и гантелями;

2) повторный метод выполнения упражнений в максимально быстром темпе; необходимо учитывать число повторений упражнения, когда оно выполняется без снижения скорости, как правило, выполнение упражнения прекращается в тот момент, когда субъективные ощущения, внешние признаки утомления или показания секундомера будут свидетельствовать о снижении скорости;

3) AMRAP – (сокр. – as many rounds as possible, с англ. – завершить как можно больше раундов) Этот вид кроссфит комплекса заключается в выполнении за установленное время как можно больше раундов. Раундом считается выполнение заданного количества повторений упражнений, из которых состоит комплекс.

4) EMOM - (сокр. – every minute of the minute, с англ. каждую минуту в течении минут) классический вид силовой тренировки в кроссфите, который состоит из нескольких упражнений (чаще всего – двух, реже трех четырех), заданное количество повторений которых, необходимо выполнять в течении минуты на протяжении установленного времени.

5) Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Данный метод, имея

много общего с игровым методом, отличается тем, что не имеет сюжетное содержание.

Сочетание этих методов обеспечивает комплексное воздействие на различные группы мышц. Упражнения выполняются по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включает в работу новую мышечную группу, позволяя значительно повысить объем нагрузки при строгом чередовании работы и отдыха.

Подводя итоги анализа, следует отметить, что в развитие скоростно-силовых качеств спортсменов-горнолыжников в подготовительном периоде необходимо вводить более действенные и продуктивные методы тренировок, которые будут одновременно и эффективными и наименее травматичными. Следует разработать методику тренировок, включающую в себя кроссфит-тренировки, которые отвечают поставленным целям.

Список литературы:

1. Селуянов, В. Н. Основы научно-методической деятельности в физической культуре : Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры : Направление 521900 "Физ. культура и спорт", специальность 0232300 "Физ. культура и спорт" / В.Н. Селуянов, М.П. Шестаков, И.П. Космина. - М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 182.
2. Алексеева, Н. Д. Техничко-тактическая подготовка горнолыжников с применением симуляционного тренажера на этапе начальной подготовки / Н.Д. Алексеева, П.Б. Святченко, А.Н. Зиновьев, М.В. Купреев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2019. - № 8 (174). - С. 10-13.
3. Гилев, Г.А. Методология скоростно-силовой подготовки высококвалифицированных пловцов: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Г.А. Гилев; Всесоюзный научно-исследовательский институт физической культуры. - М., 1998. - 48 с.
4. Greg glassman, CrossFit. Level 1 Training Guide.- 2017. – 255 p.
5. Ремизов, Л. П. Уроки на снегу / Л. П. Ремизов. – Москва : Профиздат, 1998. – 272 с.

СЕКЦИЯ 3

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

ИБН СИНА О РОЛИ НАЦИОНАЛЬНЫХ ИГР В ВОСПИТАНИИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Байтураев Т. Д.

Узбекский Государственный институт искусства и культуры

г. Ташкент

Республика Узбекистан

Аннотация. В статье изучаются существенные проблемы нравственного воспитания. Нравственность с его точки зрения Ибн-Сина не врожденное свойство человека, а важнейшая область воспитания и его существенный результат. Целью нравственного воспитания он считал формирование человека, который должен жить не для себя, а для других людей.

Ключевые слова: воспитание, игра, упражнения, оценка, стремление, обучения.

Annotation: The article examines the essential problems of moral education. Morality, from his point of view, Ibn Sina is not an innate property of a person, but the most important area of education and its essential result. He considered the goal of moral education to form a person who should live not for himself, but for other people.

Key words: education, play, exercises, assessment, aspiration, learning

Изучая и анализируя произведения мыслителей IX-XII веков, живших в Средней Азии, убеждаешься в том, что они глубоко понимали сложности и трудности процесса воспитания и роли физического воспитания в разных возрастах. Великий мыслитель Средней Азии Абу Али Ибн-Сина считал и доказывал что только в физических соревнованиях и играх люди раскрываются полностью. Что только занятие физическими упражнениями даёт людям возможность быть раскованным, бодрым, во всех начинаниях. Абу Али Ибн-Сина наблюдал что люди

играя, обретают друзей и одобренный их оценками, ощущает первый успех и уверенность в себе.

Абу Али Ибн-Сина дает советы, как говорить с детьми об их недостатках и путях их исправления. Такие разговоры не должны быть назойливыми, надоедать ребенку, тем более задевать его самолюбие. Говорить с ребенком можно, только зная его и их индивидуальность.

Ибн Сина считал необходимым строить процесс обучения и воспитания на следующих принципах: не следует сразу привязывать ребенка к книге; проводимые с ребенком упражнения должны быть нормированными и посильными, быть коллективными, сочетаться с физическими упражнениями, учитывать склонности и способности ребенка; обучение должно идти постепенно, от легкого к трудному.

В обращении с детьми учитель должен быть сдержанным. Он с особым вниманием должен следить за тем, как ученики реализуют полученные знания. «В процессе обучения», - считал ученый, необходимо применять разнообразные методы и формы работы с детьми, учитывать их индивидуальные особенности, заинтересовывать занятиями. Мысли учителя должны «быть доступны всем обучаемым. Слово свое он должен сопровождать мимикой и жестом, чтобы обучение было более доходчивым и вызывало у детей эмоциональное отношение»¹ [1. С.-730.]. Эту позицию мы можем использовать в своей преподавательской деятельности. Согласно теории воспитания, которое он описывает в своей работах, мыслитель предлагает систематизировать процесс воспитания следующим образом:

- умственное воспитание;
- физическое оздоровление, основанное на данных науки врачевания;
- эстетическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- обучение ремеслу

Содержание воспитания, образования и обучения, предложенное Ибн Синой большое значение придает в воспитание он отмечал что через физическое воспитание можно переходит к трудовому воспитанию детей. Он рассматривает его как необходимый обязательный элемент наряду с умственным, физическим и нравственным воспитанием, требует, чтобы всех детей надо обучат к ремеслам.

Ибн-Сина рассматривает существенные проблемы нравственного воспитания. Нравственность, с его точки зрения, не врожденное свойство человека, а важнейшая область воспитания и его существенный результат. Целью нравственного воспитания он считал формирование человека, который должен жить не для себя, а для других людей. Физическое и

нравственное воспитание по мнению Ибн-Сины, вызывает у детей желание соревноваться между собой, стремление не отставать друг от друга, предупреждает скуку и лень мысли. В беседах между собою ученики передают друг другу что-то интересное, почерпнутое ими из книг и от старших. Учась вместе, дети начинают дружить между собой, учатся уважать других, помогать им в усвоении учебных материалов. Они воспринимают друг у друга хорошие привычки.

По его взглядам мыслителя в беседах между собою ученики передают друг другу что-то интересное, почерпнутое ими из книг и от старших. Играя вместе, дети начинают дружить между собой, учатся уважать других, помогать им в усвоении учебных материалов. Они воспринимают друг у друга хорошие привычки.

Национальные игры носит коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игры свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнить его. Так, национальные игры способствуют самопознанию. Национальные игры носят коллективный характер. Мнение сверстников, как известно, оказывает большое влияние на поведение каждого игрока. В зависимости от качества выполнения роли тот или иной участник подвижной игры может заслужить поощрение или, наоборот, неодобрение товарищей; так дети приучаются к деятельности в коллективе.

Игры свойственны противодействия одного игрока другому, одной команды - другой, когда перед играющим возникают самые разнообразные задачи, требующие мгновенного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить окружающую обстановку, выбрать наиболее правильное действие и выполнение их всеми вместе. Так, национальные игры способствуют самопознанию нашему народу.

Список литературы:

1. Абу Али ибн Сина. Книга спасения // Антология мировой философии. – Москва : Педагогика, 1974. – С. 730.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОФИЛАКТИКУ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

Гилязутдинова А. О., Мельничук А. А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М. Ф. Решетнева, Красноярск

Аннотация: в данной статье рассматривается влияние конкретных упражнений физической культуры на профилактику сердечно-сосудистых заболеваний, заболеваний спины и заболеваний глаз у студентов.

Ключевые слова: физическая культура, упражнения, заболевания.

Abstract: this article examines the impact of specific physical training exercises on the prevention of cardiovascular diseases, back diseases and eye diseases in students.

Key words: physical culture, exercise, diseases.

О роли спорта в нашей жизни можно говорить много и долго: регулярные физические нагрузки улучшают настроение и общий эмоциональный фон в целом, нормализуют сон, приводят к снижению веса, тренируют мышцы и органы, делают организм более приспособленным к условиям внешней среды, с которыми мы сталкиваемся каждый день.

Особенно полезным спорт оказывается для студентов, которые все чаще начинают вести сидячий образ жизни, становятся менее активными в связи с увеличивающимся с каждым годом объемом учебного материала и учебных дисциплин. В это время такая дисциплина, как физическая культура, обязательно должна присутствовать в жизни студента, ведь она несет в себе одну из самых важных функций: профилактику заболеваний.

Обычно на одно занятие в высших учебных заведениях (т.е. в течении двух академических часов) положены разнообразные виды физических упражнений: это и разминка различных групп мышц тела, и бег в течении определенного времени и даже игра.

Например, обычный бег является одним из самых доступных и эффективных средств оздоровления и укрепления организма. Люди, которые занимаются данным видом физической активности, имеют меньший риск развития сосудисто-сердечных заболеваний. Воздействие бега на факторы риска развития подобных болезней проявляется в:

- снижении повышенного содержания холестерина в крови и повышении уровня липопротеинов высокой плотности;
- снижении повышенного артериального давления крови;
- снижении избыточной массы тела.

Наиболее острой проблемой сидячего образа жизни студента являются проблемы со спиной, шеей и конкретно позвоночником, ведь в сидячем положении нагрузка на позвоночник на 40% выше. При этом для работы в положении сидя характерны узкая специализация и однообразие движений, из-за чего возникает перегрузка позвоночника - следствие постоянного, малозаметного, но предельно однообразного статического воздействия силы тяжести. Все это осложняет то, что люди не заботятся о сохранении правильной осанки.

В связи со всем вышеперечисленным возникают боли в шее, спине, а также зачастую появляется такая болезнь, как остеохондроз.

Однако обычные упражнения разминки, упражнения на растяжку или даже планка, выполняемые в ходе занятий физической культурой, позволяют снизить нагрузку на позвоночник, расслабить мышцы и создать мышечный каркас, который будет удерживать позвоночник в правильном положении. Лечебный эффект упражнений достигается за счет того, что улучшается кровоснабжение в области позвоночника. Это приводит к питанию клеток и активации регенеративных процессов. Подобным образом можно проводить профилактику остеохондроза и прочих заболеваний спины.

Не менее важное значение физическая культура имеет в отношении человеческого зрения. Сидячий образ жизни зачастую связан с работой за компьютером, что оказывает негативное влияние на глаза.

При этом выявлено, что люди, регулярно занимающиеся спортом, реже имеют такое заболевание, как близорукость. Но что делать людям, которые уже имеют заболевания, связанные со зрением? Ведь это ограничивает количество упражнений и количество нагрузок, которые может выполнять человек.

Основными причинами, по которым интенсивные занятия физической культурой запрещены для тех, у кого имеются нарушения зрения, являются повышенный риск разрыва или отслоения сетчатки и вероятность прогрессирования заболевания из-за изменения внутриглазного давления при занятиях спортом. Несмотря на это, существует ряд специальных упражнений, которые не навредят еще больше и даже помогут.

И хотя большинство из них — это упражнения на глаза, такой вид физической активности, как спортивная ходьба, тоже полезен, особенно на свежем воздухе при дневном свете, так как при этом происходит повышение секреции гормона допамина, а он, в свою очередь, замедляет развитие близорукости. Не говоря уже о том, что во время ходьбы работают мышцы ног, что тоже очень полезно.

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия физической культурой позволяют проводить профилактику многих болезней студентов

и в целом укрепляют организм, но с одной только поправкой: занятия должны происходить регулярно.

Список литературы:

1. Аветисов, Э. С. Возвращение зрения / Э. С. Аветисов. – Москва : Знание, 1980. – 64 с.
2. Разработка модели прикладности спортивного ориентирования для лесотехнических специальностей / Зотин В. В., Мартиросова Т. А., Поборончук Т. Н., Трифоненкова Т. А. // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 49–59.
3. Зотин, В. В. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении / В. В. Зотин, А. А. Мельничук // Сб. тр. международной науч.-практ. конф. "Современные проблемы физической культуры и спорта: ретроспектива, реальность и будущее". – Курган, 2014. – С.45–47.
4. Мельничук, А.А. Формирование основ самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности у студентов в процессе физического воспитания в вузе : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 Мельничук А. А. ; Тульский государственный университет. – Тула, 2013. – 176 с.
5. Осна, А. И. Ортопедические проявления остеохондроза позвоночника и их лечение / А. И. Осна. – Москва : Национальный медицинский исследовательский центр травматологии и ортопедии имени Н.Н. Приорова, 1976. – 228 с.
6. Рейзин, В. М. Гимнастика и здоровье / В. М. Рейзин. – Минск : Полымя, 1984. – 95 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И КОРРЕКЦИИ ПЛОСКОСТОПИЯ У СТУДЕНТОВ

Засыпкин М.В., Ермолова Н.Ю.

«Приволжский Исследовательский Медицинский Университет»
Нижний Новгород

Аннотация: Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме — причина возникновения и развития плоскостопия, а также методы его профилактики и коррекции у студентов с помощью комплекса физических упражнений.

Ключевые слова: плоскостопие, профилактика, физическая культура, нарушение опорно-двигательного аппарата.

Abstract: The article is devoted to the current problem - the cause of the occurrence and development of flat feet, as well as methods of its prevention and correction in students with the help of a set of physical exercises.

Keywords: flat feet, prevention, physical culture, musculoskeletal disorders.

Нарушение опорно-двигательного аппарата — одна из ведущих проблем современного мира. Всею причина недостаток двигательной активности, что приводит к нарушению обмена веществ в костной ткани и потери её прочности.

На протяжении первого семестра 2021 года было проведено исследование состояния опорно-двигательного аппарата учащихся 1-3 курсов в специальных медицинских группах ПИМУ. В результате оказалось, что около 20% студентов имели проблемы в состоянии опорно-двигательного аппарата, 45% из них — деформацию в виде плоской стопы на различных стадиях развития, что нарушает её рессорную и амортизационную функции, негативно влияя на здоровье организма.

С целью предупреждения и коррекции плоскостопия в ПИМУ была проведена просветительская работа среди студентов; при поддержке преподавателей физической культуры вводились новые профилактические упражнения, осуществлялся контроль за спортивной обувью учащихся.

Плоскостопие – это изменение формы стопы, характеризующееся опущением её продольного и поперечного сводов.

Оба свода стопы выполняют важнейшую функцию — удержание равновесия и амортизация толчков и сотрясений во время ходьбы. При ослаблении мышц и связок стопы, происходит нарушение её нормальной формы — она оседает и становится плоской, утрачивая свои главные функции. В этом случае всю нагрузку, которую до этого брали на себя стопы, вынуждены компенсировать суставы ног и позвоночник.

Последствием этого заболевания является быстрое утомление при ходьбе, боли в стопах, пояснице и коленях. Начинают страдать коленный, голеностопный и тазобедренный суставы, развивается неправильная осанка и варикозное расширение вен. Поэтому важно следить за тем, чтобы связки и мышцы стоп были сильными и прочными, поддерживали стопу в приподнятом состоянии, убирая нагрузку с суставов ног и позвоночника.

Виды и причины развития плоскостопия

Существует два вида плоскостопия — поперечное плоскостопие (патологическое уплощение стопы) и продольное (опущение продольного свода стопы) (Рисунок1).

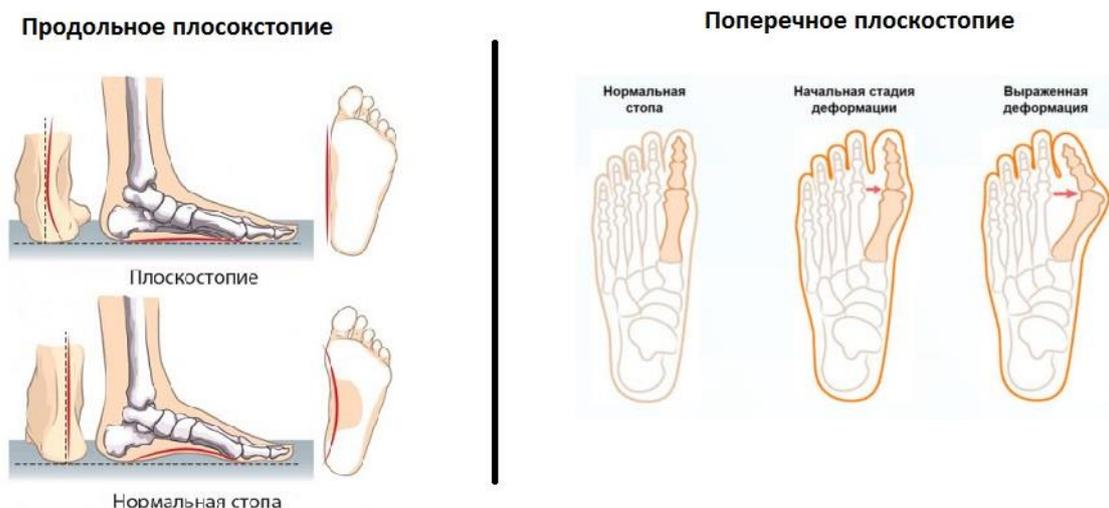


Рисунок 1 - поперечное плоскостопие (патологическое уплощение стопы) и продольное (опущение продольного свода стопы)

Плоскостопие I степени — 25% ширины стопы касается земли — характеризуется появлением утомляемости и отёчности ног, ощущением дискомфорта при надавливании на стопу или во время обувания.

Плоскостопие II степени — 50-75% ширины стопы касается земли — проявляется постоянными сильными болями в области голени и лодыжек, изменяется походка (косолапость, тяжёлая поступь).

Плоскостопие III степени — 100% ширины стопы касается земли — характеризуется не только ярко выраженной деформацией стопы, но и различными нарушениями опорно-двигательного аппарата (остеохондрозом, сколиозом, межпозвоночными грыжами). Появляются отеки в области суставов стопы, ходьба дается с огромным трудом, передвигаться становится очень сложно (Рисунок 2).



Рисунок 2 – степени плоскостопия

Главной причиной развития плоскостопия является плохая развитость мышц и связок стопы. С помощью регулярных тренировок и специальных физических упражнений, развивающих мышечно-связочную

систему стоп, можно сохранить и укрепить их здоровье, добиться исправления плоскостопия.

В ПИМУ физическая культура направлена на поддержание студентов в хорошей физической форме, в том числе на профилактику и коррекцию различных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Каждый студент нашего вуза раз в год проходит обязательное медицинское обследование, где имеет возможность узнать состояние своего здоровья. Занятия же в специальной медицинской группе помогают учащимся улучшить состояние опорно-двигательного аппарата путём следования индивидуальному плану, полученному вследствие специально проводимого исследования.

Рассмотрим несколько упражнений, которые направлены на профилактику плоскостопия в ПИМУ:

Комплекс физических упражнений для профилактики и лечения плоскостопия:

1. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны и расставлены на ширине плеч. Поднять одновременно носки и опустить.
2. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы параллельны на ширине плеч. Под стопами любая палка или скалка диаметром 5-6 сантиметров. Прокатываем палку стопами от носков до пяток и обратно, стараясь прижать подошвой палку плотно к полу.
3. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы в произвольном положении, руки опущены. Под стопами мяч диаметром 20-30 сантиметров. Прокатывать мяч от носков до пяток и обратно, стараясь, чтобы стопы плотно прижимались с усилием к мячу.
4. Подняться и опуститься на носках со статической задержкой в верхнем положении 5 секунд.
5. В положении сидя схватить мяч стопами, поднять вверх и удерживать ноги в таком положении на протяжении 2-3 минут.
6. Сгибание каждой стопы в подошвенном и тыльном положении. Держать согнутыми стопы нужно не менее 4-6 секунд.
7. Ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в область пяток с упором передней части стопы.

Кроме того, студенты ПИМУ получают рекомендации для самостоятельной профилактики плоскостопия в повседневной жизни. Среди них:

- лечебные ванны для ног;
- занятия плаванием;
- использование специальных ортопедических стелек, которые поддерживают свод стопы и не допускают уплощения свода.

По итогам научного исследования наблюдалось повышение интереса студентов к данной проблеме и более внимательное их отношение к подбору обуви. Введение дополнительных коррекционных упражнений привело к улучшению физического состояния учащихся с плоскостопием и к исправлению свода стопы у 45% студентов с данным заболеванием.

Заключение. Обобщая сказанное, можно сделать вывод, что основными причинами, вызывающими развитие плоскостопия у студентов, является: малоподвижный образ жизни, неправильно подобранная обувь и отсутствие профилактических физических упражнений. Главным путём сохранения и укрепления здоровья студента является коррекция и профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата посредством регулярных физических упражнений в процессе обучения в ВУЗе.

Список литературы:

1. Аристакесян, В. О. Динамика физической подготовленности студентов с сочетанными нарушениями функция опорно-двигательного аппарата / В. О. Аристакесян, В. Б. Мандриков, М. П. Мицулина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2015. – № 1 (119). – С. 21–25.
2. Бедарева, М. С. Профилактика и лечебные физические упражнения при плоскостопии // Проблемы и перспективы развития образования в России. – 2015. – № 33. – С. 90–91.
3. Денисова, Г. С. Профилактика плоскостопия средствами физической культуры / Г. С. Денисова, М. А. Стародубцева // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2016. – № 2. – С. 83–86.

КОРРЕКЦИЯ И ПРОФИЛАКТИКА СКОЛИОЗА У СТУДЕНТОВ ПИМУ ПУТЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Засыпкин М.В., Шкунова Е.Д.

Приволжский Исследовательский Медицинский Университет
г. Нижний Новгород

Аннотация: В статье рассказано про заболевание сколиоз, как часто оно встречается, причины появления, виды деформаций позвоночника, методы профилактики и коррекции сколиоза у студентов ПИМУ.

Ключевые слова: сколиоз, деформация позвоночника, правильная осанка, физическая культура, упражнения.

Abstract: The article tells about scoliosis, how often it occurs, causes of appearance, types of spinal deformities, methods of prevention and correction of scoliosis in students of PIMU.

Keywords: scoliosis, spinal deformity, correct posture, physical culture, exercises.

Сколиоз - это деформация позвоночника во фронтальной оси (иногда может быть еще и в сагиттальной плоскости), которая сопровождается смещением позвонков и приводит к нарушениям строения опорно-двигательной системы. Обычно вместе со сколиозом наблюдается поворот позвоночника вокруг его вертикальной оси и таким образом тела позвонков оказываются обращенными в выпуклую сторону, а остистые отростки в вогнутую. Существует несколько видов искривления позвоночника (рис.1): правосторонний (поражает в основном верхнюю и среднюю часть спины, самый распространенный вид сколиоза), левосторонний (поражает средний отдел позвоночного столба и часть нижнего, диагностируется в основном у подростков, во время интенсивного роста) и S-образный (образуется сразу две дуги искривления - основная, которая находится в грудном отделе и дополнительная, которая формируется из-за появления первой).



Рисунок 1 – Классификация сколиоза

Этим заболеванием в основном болеют учащиеся различных учебных заведений (40-60%), так как физическая активность весьма снижена и преобладает сидячий образ жизни. Чтобы предотвратить сколиоз или избавиться от него (если небольшие искривления, которые могут лечиться консервативным путем), необходимо каждый день заниматься лечебной физкультурой, а также правильно питаться, спать на жестком матрасе, при сидении не сутулиться и так далее. В ПИМУ физическая культура направлена на поддержание своих студентов в хорошей физической форме, в том числе на профилактику и коррекцию сколиотических заболеваний. Упражнения направлены на укрепление

мышц туловища, позвоночника, что в свою очередь приводит к постепенной коррекции деформации, если таковые есть. Также занятия направлены на нормализацию деятельности дыхательной, сердечно-сосудистой систем, что способствует нормализации функций организма в целом.

Физической культура в ПИМУ в профилактике и коррекции сколиоза реализует такие задачи:

1. Создание специальных условий для восстановления правильного положения тела;
2. Стабилизация сколиоза, остановка его прогрессивности;
3. Формирование правильной осанки;
4. Нормализация различных систем организма;
5. Закрепление правильной осанки и полное ее восстановление.

Реализуются данные задачи путем выполнения студентами различных гимнастических упражнений, которые распространяются на всю мышечную систему. Рассмотрим некоторые упражнения, которые направлены на формирование правильной осанки студентов вуза:

1. Поднять правую ногу, присоединить левую, держать до счета 8, опустить правую, затем левую ногу.
2. Правой ногой шагнуть вперед, сгибая ее в колене, левую отвести как можно дальше назад, принять позу глубокого выпада. Руки в это время можно положить на талию или вытянуть вверх, спину удерживайте прямой. Плавно опускать таз вниз и пружинить ногами. Продержаться в такой позиции несколько секунд, затем сделать выпад на другую ногу.
3. Принять положение лежа на животе. Руки вытянуть вперед, ладонями сделав “лодочку”. Медленно прогнуться, поднимая одновременно руки и ноги. Пробыть в таком положении несколько секунд, затем вернуться в исходное положение.
4. Лечь на спину, согнуть ноги. Плавно поднять таз, напрягая ягодичные мышцы, руки должны быть вытянуты вдоль тела. Пробыть в таком положении несколько секунд, затем вернуться в исходное, опустив таз.
5. Упереться коленями и прямыми руками в пол. Поочередно отводить назад прямые ноги, прогибаясь в пояснице, голова должна быть направлена прямо. Пробыть в таком положении несколько секунд, затем вернуться в исходное положение и сменить ногу.
6. Ноги на ширине плеч, согнутые руки держать на уровне груди. На счёт 1,2 сделать 2 рывка перед собой, на счет 3,4 корпусом повернуться в левую или правую сторону, отводя руки за спину, затем вернуться в исходное положение.

7. Ноги вместе. Правую руку поднять вверх, сжав ладонь в кулак, левая внизу. На счёт 1,2 - рывки руками, 3,4 - смена положения рук.

8. Завести обе руки за спину, сцепить их в «замок» (локти согнуты) и, не размыкая согнутых в локтях рук, тянуть их в разные стороны 10-15 секунд словно пытаюсь разорвать «замок», после чего расслабиться.

9. Ноги вместе, руки перед собой. Не сгибая ногу, поднять ее и попытаться дотянуться до ладони противоположной руки. Повторить несколько раз, меняя ногу.

10. Поставить ноги на ширине плеч, руки на поясе, одну завести за голову. Делать наклоны влево и вправо по очереди. Спина должна быть прямая.

В заключение хотелось бы сказать, что правильная осанка очень важна для здоровья и необходимо ее беречь, а при необходимости исправлять, чтобы избежать каких-либо деформаций в организме

Список литературы:

1. Мельников, В. С. Коррекция нарушений осанки и плоскостопия у студентов посредством физических упражнений / Мельников В. С., Алексеева Э. Н. 2003. – URL: <http://window.edu.ru/resource/353/19353/files/metod118.pdf> (дата обращения: 01.05.2021).

2. Левосторонний сколиоз: причины, симптомы, методы лечения и профилактики. – URL: <https://cmrt.ru/zabolevaniya/pozvonochnika/levostoronniy-skolioz/> (дата обращения: 01.05.2021).

3. Правосторонний сколиоз: причины, симптомы, методы лечения и профилактики. – URL: <https://cmrt.ru/zabolevaniya/pozvonochnika/pravostoronniy-skolioz/> (дата обращения: 01.05.2021).

4. Загурская, С. Н. Сколиоз: причины, симптомы и лечение. – URL: <https://probolezny.ru/skolioz/> (дата обращения: 01.05.2021).

5. Панфилова, О.В. Сколиоз. Профилактика сколиоза средствами физической культуры, 2003. – URL: <http://www.fks.unn.ru/wp-content/uploads/sites/13/2020/03/skolioz.pdf> (дата обращения: 01.05.2021).

6. S-образный сколиоз. – URL: <https://spinelife.ru/s-obraznyy-skolioz/> (дата обращения: 01.05.2021).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ СТУДЕНТОВ

Карачина А.А., Желтов А.А.

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина
г. Краснодар

Аннотация: данная статья рассматривает роль физической культуры в профилактике заболеваний, а также коррекции физического и психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, спорт.

Abstract: This article considers the role of physical culture in the prevention of diseases, as well as the correction of physical and psychological health of students.

Key words: physical culture, health, sport.

Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство физического и духовного совершенствования личности.

В современное время во всех образовательных учреждениях физическая культура играет огромную роль в жизни обучающихся, в частности студентов университетов и институтов. Ученые доказали, что физическая активность не только делает наше тело красивым и спортивным, но и нормализует психологические функции организма и снижает уровень стресса. Психологическое здоровье студентов стабилизируется, они могут в полной мере реализовать свой собственный потенциал, как в обществе, так и в индивидуальных достижениях, появляется понимание здоровой конкуренции. В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе выдержку, стойкость, способность управлять своим эмоциональным состоянием и действиями, что характерно для здорового человека [3].

Ученые считают, что спортивные соревнования являются лучшим естественным стимулом для проявления предельных усилий: при мышечном напряжении, при напряжении внимания, при выполнении действий в условиях утомления, направленных на соблюдение режима, на преодоление страха и неуверенности [1].

Физические упражнения влияют не только на отдельный орган, но и на весь организм в целом через нервную систему. Поэтому даже при незначительных физических нагрузках человек сразу отмечает изменения, которые происходят в многих органах и системах. Систематические занятия физическими упражнениями влияют на заметные изменения и в обмене веществ. Улучшается здоровый аппетит и функции желудочно-кишечного тракта. Также под влиянием длительного применения лечебной физкультуры нормализуется кислотность кишечника. Активизируются

желчевыделительная функция печени и мочевыделительной функция почек под влиянием физических упражнений [2].

Так же, физическая культура способствует профилактике заболеваний. Физические упражнения помогают укрепить иммунитет, способствуют ускорению регенеративных процессов, насыщению крови кислородом, что ускоряет выздоровление. Эта часть физической культуры называется оздоровительно-реабилитационной. Она связана с направленным использованием физических упражнений в качестве средств лечения заболеваний и восстановления функций организма, нарушенных или утраченных вследствие заболеваний, травм, переутомления и других причин. Ее разновидностью является лечебная физическая культура, которая имеет широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), связанных с характером заболеваний, травм или других нарушений функций организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.). Средства ее используются в таких режимах, как «щадящий», «тонизирующий», «тренирующий» и др. включает довольно обширный комплекс средств и методов, специализированных в зависимости от характера заболеваний, травм или других нарушений функций и форм организма (перенапряжение, хроническое утомление, возрастные изменения и др.)

В настоящее время невозможно не признать существенную роль человеческого образа жизни в поддержании и укреплении здоровья, в котором основное внимание уделяется физической культуре. Фундаментом нашего общества и государства является здоровое молодое поколение. Поэтому важно, чтобы подрастающее поколение было ориентированно на самосовершенствование и развитие современного общества в рамках здорового образа жизни, что в дальнейшем обеспечит светлое будущее новым поколениям страны.

Список литературы:

1. Калашник, Е. А. Особенности физического воспитания студентов в специальных медицинских группах / Е. А. Калашник, А. В. Яни, Е. Г. Плотников // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 5. – С. 27–33.

2. Логвина, А. И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А. И. Логвина, И. С. Матвеева // 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. 547–552.

3. Яни, А. В. Влияние малоподвижного образа жизни на здоровье студентов. Профилактика гиподинамии / А. В. Яни, И. А. Каминская // Педагогика: традиции и инновации : IV международная очно-заочная научно-практическая конференция. – Москва, 2018. – С. 64–68.

МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ ЙОГИ КАК СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У СТУДЕНТОВ С ОВЗ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Клочкова М. Е., Кривцова М. А.

Санкт-Петербургский Государственный институт культуры,
г. Санкт-Петербург

Аннотация: В связи с большой загруженностью студентов в учебном заведении, которая приводит к малоподвижному образу жизни, высокой степени выявленных нарушений осанки особенно у студентов с ОВЗ, хронической усталости во время учебного дня возникает необходимость в занятиях физкультурой, направленных на исправление нарушений осанки методами и средствами лечебной физкультуры. Одними из таких средств являются упражнения с элементами йоги, помогающие укреплять мышцы, отвечающие за правильность осанки и грациозность движений.

Ключевые слова: йога, нарушение позвоночника, средства профилактики, студенты, ОВЗ, физическая культура и спорт.

Annotation: Due to the high workload of students in the educational institution, which leads to a sedentary lifestyle, a high degree of detected posture disorders, especially in students with disabilities, chronic fatigue during the school day, there is a need for physical education classes aimed at correcting posture disorders by methods and means of physical therapy. One of these tools is exercises with elements of yoga, which help to strengthen the muscles responsible for correct posture and graceful movements.

Keywords: yoga, spinal disorders, preventive measures, students, NIA, physical culture and sports.

Здоровый позвоночник — ключевой показатель состояния здоровья человека. Функции органов и систем связаны с определёнными отделами позвоночника, поэтому нарушение в какой-либо его части может привести к негативным изменениям в организме. Нарушения осанки — это типичное состояние современного человека, так в различных исследованиях называется количество людей, имеющих проблемы с осанкой: от 70% до 90%. Самые распространённые нарушения осанки — во фронтальной плоскости (более 40%). При этом негативная тенденция состояния здоровья достаточно сильна, особенно у подрастающего поколения и молодёжи. Так в 2009 году порядка 74% студентов имели нарушения в осанке [1], а в 2016 году уже 95% отмечают боли в позвоночнике при долгом пребывании в статическом положении.

К важной задаче кафедр физического воспитания относится решение вариативных частей элективных курсов по физической культуре. Это объясняется тем, что данные занятия формируют и развивают бытовые, социальные навыки для так необходимой социализации в нашем так стремительно развивающемся обществе. Особенно важной частью является профилактика атрофии мышц, развития гиподинамии, и особенно низкой мобильности суставов. Поэтому так важно для успешной социализации и интеграции студентов с ОВЗ привлекать к различным практическим занятиям и всесторонне вовлекать в разнообразные спортивные мероприятия и праздники, мотивировать к постоянным занятиям массовым спортом. Все это также сможет поддерживать и совершенствовать двигательную активность студентов с ОВЗ.

В результате малой двигательной активности и приобретения нового социального статуса для студентов с ОВЗ так важно внедрять новые методики применения йоги как средства профилактики нарушений позвоночника. Данные специальные упражнения должны соответствовать следующим требованиям:

- абсолютно безопасные для здоровья;
- должны приносить положительный результат.

Поэтому целесообразно рекомендовать классическую йогу, которая отвечает все эти требованиям. Используя йогу, можно добиться улучшения самочувствия человека с ОВЗ и благоприятного воздействия на позвоночник. Студенты с ОВЗ, испытывающие дискомфорт в грудном, поясничной и шейном отделах используя простые упражнения смогут избавиться от данной симптоматики, а также профилактики дальнейших нарушений позвоночника. Выполняемые занятия будут благоприятствовать избавлению от скованности, систематического перенапряжения и неподвижности суставов.

Неприятные и даже болевые ощущения в области спины у студентов с ОВЗ свидетельствуют о недостаточной развитости мускулатуры в этой зоне. Ощущая постоянный дискомфорт в пояснице или шее, необходимо вводить упражнения для разработки мышечного каркаса, чтобы укрепить спину и улучшить общее самочувствие. Для этого и рекомендуется внедрение методики применения йоги, как средства профилактики нарушений позвоночника у студентов с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Эффективность йоги в отношении спины и позвоночника заключается в следующем: (рисунок 1)



Рисунок 1 - Эффективность йоги в отношении спины и позвоночника

Важно внедрять следующие мероприятия по применению йоги по дисциплине «Физическая культура и спорт» для студентов с ОВЗ:

- лекционные занятия по здоровесберегающим задачам йоги;
- адаптивная физическая культура в объеме, которая будет предусмотрена учебной программой;
- практические занятия с элементами дидактических игр на тематику йоги.

Внимание: все упражнения делаются мягко, плавно, исключая рывки. Перед занятиями проконсультируйтесь со специалистом.

Упражнения для инвалидов, использующих коляску.

1. Разогрев и растягивание мышцы шеи. Сидя в коляске, необходимо повернуть головой влево-вправо по 10 раз. Движения очень плавные без рывков. Далее совершаются наклоны головой — стремление к плечу 10 раз, вперед-назад 10 раз. Заканчивается полукруговыми движениями по 5 в каждую сторону (если кружится голова, необходимо уменьшить количество движений).
2. Переход к рукам. Вращение кистями рук, затем вращение предплечьем, заканчивается упражнением вращением всей рукой. Можно присоединить плечевые вращения, когда руки опущены вниз.
3. Переплетение пальцев, выворачиваем переплетение и тянемся к потолку вывернутыми руками.
4. Сидя в коляске, необходимо лечь так, чтобы грудь располагалась на коленях. В это время сцепляются руки за спиной и человек поднимается как можно выше — 5-6 раз.
5. Упражнения-наклоны из положения «сидя», к положению «грудь на колени, руки за спиной». При каждом наклоне необходимо тянуться верхней частью тела вперед, затем можно задерживаться в таком состоянии на несколько секунд.
6. Человек сидит прямо. Согнутая рука заводится за затылок и опускается вдоль спины, стремясь как можно ниже. Каждой рукой до 8 раз.

7. Упражнение с небольшим весом — нужны гантели примерно по 2 кг. Берутся гантели и опускаются их между ног, чтобы большие пальцы, указывали на пол. Далее по диагонали разводятся руки в стороны и поднимаются гантели до уровня плеч.

Далее рассмотрим 3 упражнения, которые рекомендуется выполнять после разминки (можно использовать написанную выше разминку — упражнения 1-8). Для каждого упражнения выбирается три подхода. Повторяются упражнения каждые 10 раз без остановки, а затем отдых от 30 секунд до 1 минуты. Повтор еще 10 раз, отдых снова и повтор в третий раз. В большинстве случаев нужно постараться оставить 48 часов между тренировками, чтобы дать полностью отдохнуть мышцами и суставами. Напряженные ткани требуют времени для восстановления.

Таким образом, в результате рассмотренного материала, можно утверждать, что в соответствии с методическими рекомендациями применение йоги для студентов с ОВЗ может быть внедрено как средство профилактики нарушений позвоночника по дисциплине «Физическая культура и спорт». Данное мероприятия положительно повлияет на коррекцию и профилактику разнообразных дефектов здоровья, особенно касающихся различных нарушений позвоночника.

Список литературы:

1. Виноградов, В. В. Особенности организации и проведения массовых спортивных мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 4 (146). – С. 42–45.
2. Реабилитация людей с ограниченными возможностями здоровья разных нозологических групп : учеб. пособие / [В. С. Штоколок, Н. А. Дубровина, Л. А. Боярская, А. А. Токмаков ; под общ. ред. В. С. Штоколка] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федерал. ун-т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2018. – 136 с.
3. Йога для лиц с ОВЗ. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_42485062_92968423.pdf (дата обращения: 17.02.2021).
4. Йога для позвоночника — топ лучших асан для укрепления спины и избавления от болей. – URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/zdorovyeblog/2880192.html> (дата обращения: 17.02.2021).
5. Профилактика нарушений осанки и йога. – URL: <https://yoga73.ru/fiziologiya-i-anatomiya/osanka> (дата обращения: 17.02.2021).
6. Самые простые упражнения. – URL: <https://www.yoga-zhiva.com/news/samye-prostye-uprazhneniya/> (дата обращения: 17.02.2021).

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Пенязь А.В., Мунгалов А.Ю.

Сибирский Государственный Университет науки и технологий им. М.Ф. Решетнёва, г. Красноярск

Аннотация. Цель работы донести до читателей с данным заболеванием и без него, какими видами спорта можно улучшить общее и точечное место здоровья, как не усугубить положение и обойти заболевание стороной. Исследование проведено на основе данных из сети Интернет. Результатом работы можно считать ознакомление читателей с проблемой статьи.

Ключевые слова: остеохондроз, физическая культура, спорт, фитнес, профилактика.

Annotation. The purpose of the work is to convey to readers with and without this disease what kinds of sports can improve the general and point place of health, how not to aggravate the situation and avoid the disease. The study was conducted on the basis of data from the Internet. The result of the work can be considered to familiarize readers with the problem of the article.

Key words: osteochondrosis, physical culture, sports, fitness, prevention.

Остеохондроз вполне совместим со многими видами спорта. Эта патология, сопровождающаяся разрушением межпозвонковых дисков, часто клинически проявляется многочисленными неврологическими расстройствами. Вследствие повреждения позвоночной артерии и корешков спинного мозга грыжами, остеофитами, мышечными спазмами ухудшается общее самочувствие больного.

Раньше остеохондроз считался возрастной болезнью. Теперь же этот недуг добрался и до молодого поколения, так как с появлением новых IT - технологий люди больше времени проводят за рабочим столом, чаще всего в неудобной позе.

Советы от экспертов

1) При беге необходимо правильно и равномерно распределять вес тела. Для этого необходимо, чтобы вся стопа касалась к поверхности Земли во время приземления на землю.

2) Положение ног также играет очень важную роль. Чтобы тело не раскачивалось из стороны в сторону, они должны располагаться строго параллельно друг другу. В противоположном случае весь вес тела будет падать на переднюю часть стопы.

3) Необходимо выбрать оптимальную длину шага. Она не должна быть слишком длинной, но и не маленькой. Здесь важную роль играет ощущение комфорта и уюта.

4) Тело должно держаться прямо и соблюдать вертикальное положение. Это поможет вам спасти центр позвоночника от дальнейшего разрушения.

Для лечения различных видов остеохондроза полезны регулярные спортивные тренировки-не менее 4 раз в неделю. Этот режим позволяет постоянно поддерживать не только мышечный каркас спины в хорошей форме, но и постоянно повышать прочность и эластичность мышечной ткани, что способствует оздоровительному эффекту.

Правила, которым следует следовать во время обучения

1) Дозирование грузов

Следует избегать движений, после которых возникают жалобы в спине.

2) Необходимость перерывов

Заканчивать тренировку нужно с болями в спине, даже если вы слабы, так как они часто предшествуют мышечному спазму и травме корешков спинного мозга.

3) Концентрация

Нужно прислушиваться к своим ощущениям, чаще выполнять упражнения, способствующие устранению скованности, неврологических расстройств.

Перед занятием обязательно нужно сделать разминку, чтобы подготовить мышцы к предстоящим нагрузкам.

Допустимые виды физической активности при остеохондрозе

После снятия сильной боли и воспаления, вызванного повреждением мягких тканей, больного направляют к врачу ЛФК. Он изучает результаты инструментальных исследований, прогноз на выздоровление и физическую подготовку больного

Проанализировав все данные, врач рекомендует те виды спорта, которые наиболее полезны для пациента. Специалист подскажет, как дозировать нагрузки, чтобы не спровоцировать очередной рецидив.

При остеохондрозе полезны следующие физические нагрузки: плавание, лечебная гимнастика, фитнес, йога. Занятия плаванием укрепляют мышцы, ускоряют обменные процессы, улучшают кровообращение и укрепляют тонус организма. Довольно эффективна лечебная гимнастика, которая обеспечивает регенерацию хрящевой ткани и предотвращает разрушение межпозвоночных дисков. Занятия фитнесом помогают развивать мускулатуру, гибкость, ловкость, дыхание. С

помощью асан йоги можно растянуть позвоночный столб, мышцы, суставы.

Существуют определённые виды спорта, которые запрещено выполнять при остеохондрозе: тяжёлая атлетика, метание диска, прыжки в высоту, теннис. Подобные виды спорта оказывают сильную нагрузку на позвоночник и могут привести к искривлению позвоночной оси. Следует отказаться от командных видов спорта, таких как футбол и хоккей, поскольку имеется высокий риск травматизма. При любом виде остеохондроза не рекомендуются силовые и акробатические упражнения, занятия при частоте пульса более 140 уд./мин, а также статические упражнения с положением вниз головой.

Плавание

Этот вид спорта чаще всего рекомендуют при остеохондрозе любой степени. Благодаря разнице давлений на суше и в воде межпозвоночные диски не перегружаются. Особое внимание следует уделить плаванию на спине — улучшается осанка, ускоряется кровообращение, полностью исключается смещение позвоночных структур. Во время первой тренировки или при остеохондрозе высокой степени тяжести можно использовать различные вспомогательные предметы, такие как досточки и надувные подушки.

Упражнения, которые были бы запрещены на суше, могут быть разрешены в воде.

К сожалению, болезнь в последнее время набирает обороты в молодом поколении. Пренебрежение физкультурой приводит к большим проблемам, которые скажутся в будущем. Главная мысль работы была в помощи студентам в профилактике и ликвидации заболевания у сверстников.

Список литературы:

1. ЦМРТ. – Электрон. дан. – [Б. м.], 2016-2019. – URL: <https://cmrt.ru/stati/lechebnaya-gimnastika-lfk/lfk-pri-osteokhondroze-pozvonochnika/> (дата обращения: 18.04.2021).
2. Усоповская больница. – Электрон. дан. – [Б. м.], 2020. – URL: <https://yusupovs.com/articles/rehab/lechebnaya-fizkultura-lfk-pri-osteokhondroze-pozvonochnika/> (дата обращения: 18.04.2021).
3. Безрукова, О. В. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника / О. В. Безрукова. – Иркутск : [б. и.], 2013. – 58 с.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Перетолчина В.В.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск

Аннотация. В этой статье рассмотрена польза, а также плюсы физических упражнений и физической активности. Выделен ряд ключевых направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека. Выполнены выводы о том, почему обучения физической культурой могут являться хорошим способом профилактики разных болезней, но и методом укрепления здоровья человека в целом.

Ключевые слова: физическая культура; укрепление здоровья; профилактика заболеваний; спорт.

Abstract. This article discusses the benefits and benefits of exercise and physical activity. A number of key areas of the impact of physical culture and sports on human health are identified. Conclusions are made about why physical education training can be a good way to prevent various diseases, but also a method of strengthening human health in general.

Keywords: physical culture; health promotion; disease prevention; sports.

Цель работы. Изучить, как физическая активность влияет на организм человека в целом, какие имеет полезные эффекты, а также необходимость использования ее для профилактики и для лечения различных заболеваний.

Результаты исследования. Физическая активность является одним из самых важных действий, которые люди всех возрастов могут предпринять для улучшения своего здоровья. Физическая активность способствует нормальному росту и развитию и может помочь людям чувствовать себя лучше, а также снизить риск большого количества хронических заболеваний. Положительный эффект для здоровья наступает сразу после тренировки, и даже короткие эпизоды физической активности полезны. Кроме того, исследования показывают, что физическая активность приносит пользу почти всем: мужчинам и женщинам всех рас и этнических групп, маленьким детям и пожилым людям, беременным или недавно родившимся женщинам (особенно в первый год после рождения), людям с хроническими заболеваниями или инвалидностью, а также людям, которые хотят снизить риск развития хронических заболеваний.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность от умеренной до довольно интенсивной дает много пользы для здоровья людей всех возрастов.

Некоторые преимущества физической активности могут быть достигнуты немедленно, например, снижение чувства тревоги, снижение артериального давления и улучшение сна, некоторые аспекты когнитивной функции и чувствительность к инсулину. Другие преимущества, такие как повышение кардиореспираторной подготовленности, увеличение мышечной силы, уменьшение симптомов депрессии и устойчивое снижение артериального давления, требуют нескольких недель или месяцев физической активности. Физическая активность также может замедлять или задерживать прогрессирование хронических заболеваний, таких как гипертония и диабет 2 типа.

Физическая активность может осуществляться на разных уровнях интенсивности. Чем интенсивнее нагрузки, тем большее влияние они оказывают на различные функции организма. Так, можно выделить несколько основных направлений воздействия физической культуры и спорта на состояние здоровья человека.

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата. Показатели объема и силы мышц увеличиваются, кости скелета становятся более устойчивыми к нагрузкам. Во время тренировок в тренажерном зале или во время бега трусцой, плавания, езды на велосипеде улучшается снабжение мышц кислородом, вовлекаются кровеносные капилляры, которые не задействованы в состоянии покоя, кроме того, образуются новые кровеносные сосуды. Под влиянием регулярных тренировок изменяется химический состав мышечных тканей: в них увеличивается содержание энергетических веществ, что приводит к интенсивным обменным процессам, синтезу белка и образованию новых клеток. Систематическое физическое воспитание предотвращает развитие заболеваний опорных и двигательных органов, таких как остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков, артроз, атеросклероз, остеопороз и др.

2. Укрепление и развитие нервной системы. Это связано с повышенной ловкостью, скоростью и улучшенной координацией движений. Занятия спортом способствуют постоянному формированию новых условных рефлексов, которые фиксируются и располагаются в последовательные ряды. Организм приобретает способность адаптироваться к более сложным нагрузкам и выполнять упражнения более эффективным и экономичным способом для достижения желаемых результатов. Скорость нервных процессов возрастает: мозг учится быстрее реагировать на раздражители и принимать правильные решения.

3. Улучшение функционирования сердечно-сосудистой системы. Влияние физической нагрузки на организм человека выражается в повышении выносливости сердца и сосудов. Тренировка заставляет все органы интенсивно работать: мышцы во время тренировки требуют увеличения кровоснабжения, что заставляет сердце перекачивать больший объем насыщенной кислородом крови в единицу времени. В состоянии

покою сердце перекачивает в аорту около 5 литров крови за одну минуту, а во время физической нагрузки — это количество увеличивается до 10-20 литров. Сердце и сосуды человека, занимающегося спортом, не только быстро привыкают к нагрузкам, но и быстро восстанавливаются после них.

4. Улучшение функционирования дыхательной системы. Во время физической нагрузки, из-за повышенной потребности в кислороде в тканях и органах, дыхание становится более глубоким и интенсивным. Количество воздуха, проходящего через дыхательную систему в минуту, увеличивается с 8 литров в покое до 100 литров при беге, плавании и занятиях в тренажерном зале, что впоследствии увеличивает жизненную емкость легких.

5. Повышают уровень иммунитета и улучшают состав крови. При регулярных физических упражнениях количество эритроцитов увеличивается с 5 миллионов на кубический миллиметр до 6 миллионов. Также повышается уровень лимфоцитов, задачей которых является нейтрализация вредных факторов, поступающих в организм. Это прямое свидетельство того, что спорт укрепляет так называемую защитную способность организма-способность противостоять неблагоприятным условиям окружающей среды. Физически активные люди болеют реже, и если они подвергаются воздействию бактерий и вирусов, то справляются с ними гораздо быстрее, чем те, кто ведет неактивный образ жизни.

К вышесказанному можно также добавить тот факт, что физкультура и спорт благотворно влияют на обмен веществ. Физические упражнения повышают активность обменных процессов, тренируют и поддерживают на высоком уровне механизмы, осуществляющие обмен веществ в организме. Все это может привести к тому, что отношение человека к жизни кардинально изменится-физически активные люди лучше справляются со стрессовыми ситуациями, более жизнерадостны и менее подвержены резким перепадам настроения, депрессивным состояниям и неврозам.

Так, можно отметить, что физическая активность имеет много полезных эффектов, как физических, так и психических, и поэтому используется как для профилактики, так и для лечения различных заболеваний. Хорошая физическая форма может быть ключевым компонентом здорового образа жизни, в связи с чем физическая культура является таким же ключевым предметом в школах и университетах, как математика или история. Примечательным является тот факт, что на государственном уровне данная проблема также поднимается: в «Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» (утв. распоряжением Правительства РФ от 7.08. 2009 г. №1101-р) одним из приоритетных направлений является модернизация физического воспитания в образовательных учреждениях.

Программы физического воспитания должны обучать навыкам, которые понадобятся учащимся для физической активности вне занятий физической культурой, и навыкам, которые им понадобятся на протяжении всей их жизни. Максимизируя время физической активности на занятиях по физическому воспитанию и прилагая усилия для мотивации учащихся к физической активности, учитель физической культуры может существенно влиять на ежедневные потребности учащихся в физической активности.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что физическое воспитание действительно может быть отличным методом профилактики различных заболеваний, а также способом укрепления здоровья человека в целом. Влияние спорта на организм человека обосновывает необходимость проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях. Создание условий, которые обеспечат повышение эффективности занятий физической культурой в образовательных учреждениях, возможность детям и молодежи вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом, позволит с раннего возраста сделать физические упражнения частью жизни каждого человека, что особенно хорошо скажется на его здоровье.

Список литературы:

1. Зотин, В. В. Лечебная и адаптивная физическая культура / В. В. Зотин, А. Н. Иванова // Физическая культура и спорт на современном этапе: проблемы, поиски, решения : сб. тр. всерос. науч.-практ. конф. – Томск, 2016. – С. 151–154.
2. Зотин, В. В. Комплекс корригирующих упражнений для профилактики и лечения сколиоза у студентов / В. В. Зотин, Е. А. Лухман // Экология, здоровье, спорт : сб. тр. VIII Междунар. научно-практ. конф. – Чита, 2019. – С. 180–182.
3. Зотин, В. В. Физическая реабилитация студентов с гипотонией / В. В. Зотин, Э. С. Чепикова // Состояние здоровья: медицинские, психолого-педагогические и социальные аспекты : сб. тр. IX Междунар. научно-практ. интернет-конф. – Чита, 2018. – С. 165–169.
4. Руководство по физической активности // Глобальная стратегия по питанию, физической активности и здоровью. Всемирная организация здравоохранения. – URL: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/279785/9789244514801-rus.pdf?ua=1> (дата обращения: 06.12.2020).
5. Серебрянская, О. Д. Влияние физической культуры на опорно-двигательный аппарат учащихся // Образование и воспитание. – 2016. – № 3 (8). – С. 22–24. – URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/35/1056/> (дата обращения: 06.12.2020).

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПОСЛЕ ОСТРЫХ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Сорокин В.П.¹, Федюк Н.С.², Сытник Г.В.³

¹Военный институт физической культуры, г. Санкт-Петербург

²Военная академия связи, г. Санкт-Петербург

³НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье поднимается проблема организации занятий по физической культуре со студентами специальных медицинских групп (СМГ), имеющих нарушение в деятельности органов дыхания. Рассматриваются варианты их организации и способы повышения эффективности учебного процесса посредством включения дыхательных методик в образовательный процесс. Проведённое исследование подтверждает эффективность дыхательных упражнений, на что указывает рост показателей функционального состояния и физической подготовленности студентов, а также сокращение рецидивов заболеваний органов дыхания.

Ключевые слова: студенты с заболеваниями органов дыхания, дыхательная гимнастика, дыхательные упражнения, физическая культура, специальная медицинская группа.

Keywords: students with respiratory diseases, respiratory gymnastics, breathing exercises, physical culture, special medical group.

Annotation. The article raises the problem of organizing physical culture classes with students of special medical groups (SMG) who have a violation in the activity of the respiratory organs. The variants of their organization and ways to increase the effectiveness of the educational process by including breathing techniques in the educational process are considered. The conducted research confirms the effectiveness of breathing exercises, which is indicated by an increase in the indicators of the functional state and physical fitness of students, as well as a reduction in the recurrence of respiratory diseases.

Введение. В последнее время на фоне изменения эпидемиологической обстановки наблюдается рост числа студентов подверженных заболеванию органов дыхания. В связи с чем в ряде академий обучающиеся (студенты, слушатели) систематически отсутствуют на учебных занятиях по состоянию здоровья. Изменить ситуацию не может также и практика внедрения дистанционного формата обучения. Всё вышеперечисленное не способствует освоению профессиональных образовательных программ в полном объёме. Проблема

физической активности студентов и их здоровья представляет собой одну из основных проблем современного общества в условиях пандемии и ограничительных мер. С целью оценки эффективности внедрения дыхательных методик в учебные занятия по физической культуре со студентами СМГ, страдающими заболеваниями органов дыхания, и было организовано настоящее исследование.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска оптимальных средств восстановления организма после острых воспалительных заболеваний органов дыхания, а также определением степени влияния дыхательных упражнений на скорость восстановления организма после перенесенных острых заболеваний.

Методика и организация исследования. Для достижения цели исследования был проведен сравнительный эксперимент, в котором участвовали 64 студента (26 юношей и 38 девушек). Все участники нашего эксперимента по заключению медицинской комиссии относятся к СМГ (специальным медицинским группам), как систематически имеющие отклонения от нормы в жизнедеятельности органов дыхания. Целью нашей работы был анализ и определение эффективности использования дыхательных методик А. Стрельниковой, К. Бутейко и Г. Чайлдера на занятиях по физической культуре со студентами СМГ. В соответствии с выбранной целью были сформированы 4 группы: три экспериментальных (ЭГ₁, ЭГ₂, ЭГ₃) и одна опытная группа (ОГ). ЭГ₁ занималась по методике Стрельниковой, ЭГ₂ - по методике Бутейко, ЭГ₃ - по системе «BodyFlex». Опытная группа занималась по единой программе для СМГ разработанной профессорско-преподавательским составом кафедры физической культуры Северо-Западного государственного медицинского университета имени И. И. Мечникова. Программа представляла собой упрощённый вариант программы занятий по физической культуре со студентами основной группы здоровья. К.Н. Сизоненко в своей диссертационной работе посвященной физической реабилитации студентов страдающих заболеваниями органов дыхания, отмечал, что ещё 20 лет назад первое место в структуре общей заболеваемости занимали болезни органов дыхания. Исследователь разработал экспериментальную программу, в которой использовал циклические нагрузки повышенной интенсивности, при которых ЧСС ≤ 150 уд/мин., а также комплекс специальных дыхательных упражнений. Согласно результатам эксперимента, разработанная программа доказала свою эффективность в достоверной положительной динамике роста показателей характеризующих физическую подготовленность, функциональное состояние. В связи с чем разработанная К.Н. Сизоненко программа была нами тщательно изучена и с определёнными изменениями была положена в основу единой программы для специальных медицинских групп СГМУ.

В начале семестра и в конце семестра обучения было организовано тестирование уровня физического развития, функционального состояния и физической подготовленности испытуемых. Результаты представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 - Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности девушек до и после эксперимента

Показатели	ЭГ ₁		ЭГ ₂		ЭГ ₃		ОГ	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Физического развития								
Рост (см)	169±2	169±2	167±2	167±2	164±1	164±1	170±3	170±3
Вес (кг)	66,4±3,2	66,1±2,7	65,4±4,8	65,2±4,1	58,1±2,8	56,8±1,4	68,1±3,8	68,2±3,1
ИМТ (кг/м ²)	23,3±0,6	23,1±0,5	23,45±1	23,38±1	21,6±0,4	21,12±0,4	23,56±0,3	23,6±0,4
Функционального состояния								
ЖЕЛ (л)	2,1±0,4	2,84±0,1	2,08±0,2	2,56±0,2	2,2±0,4	2,8±0,2	2,7±0,4	2,81±0,1
Проба Штанге (сек)	36,9±6,3	49,1±3,8	35,9±4,7	41,3±5,4	41,3±3,47	50,2±3,9	45,5±4,1	48,1±4,3
Проба Генча (сек)	26,9±6,3	40,1±3	27,1±3,2	30,3±5,4	24,7±4,6	32,2±4,2	32,1±2,8	33,1±6,1
Физической подготовленности								
Бег на 100 м (сек)	17,5±1,4	17,3±0,8	17,1±1,2	16,8±1	18,1±2,1	17,5±1,4	16,7±1,7	16,9±2,3
Бег на 1000 м (сек)	291±14,6	270±11	301±21,3	279±18,8	277±12	251±23,3	289±14,6	285±12,1
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14,4±3,6	18,3±2,1	9,4±4,7	13,2±5,1	15,4±2,8	17,1±2	12,1±4,2	11,9±2,9

Таблица 2 - Оценка физического развития, функционального состояния и физической подготовленности юношей до и после эксперимента

Показатели	ЭГ ₁		ЭГ ₂		ЭГ ₃		ОГ	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Физического развития								
Рост (см)	174±2	174±2	182±3	182±3	177±2	177±2	173±2	173±2
Вес (кг)	71,4±2,1	72,1±1,8	74,3±3,1	74,7±2,8	75,4±2,8	72,1±2,8	69,1±2,3	68,8±2
ИМТ (кг/м ²)	23,5±0,2	23,8±0,3	22,43±0,2	22,55±0,2	24,07±0,3	23,1±0,2	23,1±0,4	22,99±0,3
Функционального состояния								
ЖЕЛ (л)	3,5±0,4	3,92±0,4	3,6±0,5	4,1±0,5	3,3±0,2	3,6±0,2	2,9±0,5	3,2±0,3
Проба Штанге (сек)	42,9±6,1	54,9±5,2	44,9±4,7	56,3±5,4	41,3±3,47	50,2±3,9	45,5±4,1	48,1±4,3
Проба Генча (сек)	31,9±4,1	37,9±3,8	34,1±3,2	37,1±3,8	24,7±4,6	32,2±4,2	32,1±2,8	33,1±6,1
Физической подготовленности								
Бег на 100 м (сек)	15,3±1,1	15,5±0,8	14,7±1,2	14,5±1,7	13,9±1,4	13,7±1,8	14,2±0,4	14,1±0,5
Бег на 1000 м (сек)	251±11,6	234±8,9	268±14,3	245±7,8	231,2±12	227±12	257±12,6	251±9,7
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8,9±1,6	10,3±2,1	8,4±1,3	8,5±1,3	13,4±1,1	15,8±1,2	12,1±4,1	11,9±1,3

Из таблицы 1 и 2 видно, что во всех группах, как у юношей, так и у девушек в показателях функционального состояния и физической

подготовленности наблюдается положительная динамика, которая наиболее ярко выражена в экспериментальных группах. Результаты эксперимента позволяют заключить, что дыхательные упражнения способствуют увеличению функциональных резервов организма и физической подготовленности.

Кроме того, результаты эксперимента подтверждают исследования А. Горелова, который указывал на необходимость использования дыхательных упражнений со студентами, имеющими заболевания органов дыхания [3]. Отметим, что внедрение экспериментальной программы в учебный процесс способствовало повышению интереса и мотивации у студентов к занятиям физической культурой, на фоне улучшения состояния здоровья и общей успеваемости по учебным дисциплинам [4].

Выводы. Безусловно, использование в образовательном процессе студентов СМГ с заболеваниями органов дыхания комплексов дыхательных упражнений по системам Стрельниковой, Бутейко, Г. Чайлдера требует от педагога и обучаемых немалых усилий, серьезной психологической перестройки, а подчас и изменения всего сложившегося уклада жизни.

Дыхательные упражнения эффективны лишь в том случае, если занимающийся не пренебрегает основными принципами здорового образа жизни. Курение, систематическое нарушение режима, нерациональное несбалансированное питание и результаты дыхательных практик можно свести к минимуму. Именно поэтому студентов необходимо ориентировать на ведение здорового образа жизни и регулярные занятия физической культурой, что в свою очередь напрямую отвечает целям, стратегическим задачам, национальным проектам и государственным программам в сфере спорта в Российской Федерации [1,2,5]. Избирательный подход ко всему потребляемому – пище, воде и кислороду – в условиях сложившейся эпидемиологической обстановки крайне важен. При этом увеличение потребления именно воды и кислорода ведёт к усиленному очищению организма.

Список литературы:

1. Государственная программа “Здоровая нация – здоровая Россия”: описание и особенности. – URL: <https://mirkultura.ru/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya-zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti/> (дата обращения 22.04.2021).
2. Здоровье нации: экономический подход к оценке здоровья и связанных с ним неравенства и качества жизни населения. Проект РФФ 20-18-00307. – URL: <https://spb.hse.ru/scem/chemp/rscf-project> (дата обращения 22.04.2021).

3. Горелов, А. А. Дыхательные упражнения как фактор улучшения состояния здоровья студентов с заболеваниями органов дыхания / А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 11 (45). – С. 21–25.
4. Сизоненко, К. Н. Физическая реабилитация студентов с болезнями органов дыхания, обучающихся в вузах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сизоненко Константин Николаевич. – Хабаровск, 2003. – 199 с.
5. Ragozina, N. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland // Periodico do Nucleo de Estudos e Pesquisas sobre Genero e Direito. – 2020. – V. 9, № 04. – P. 947–954.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ В ВУЗЕ

Ходонович Р.А.

Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, г. Красноярск.

Аннотация. В данной статье рассматривается физкультурно-оздоровительное воспитание, которое способствует реализации потребностей студентов в крепком здоровье, физическом благополучии как средстве достижения жизненных ценностей. Физическое воспитание должно стать частью повседневной жизни молодых людей.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительное воспитание, методы физического воспитания.

Abstract. This article examines health and fitness education, which contributes to the realization of students' needs in good health, physical well-being as a means of achieving life values. Physical education should be part of the daily life of young people.

Key words: health and fitness education, methods of physical education.

Физическое воспитание является обязательным предметом в учебных заведениях. Это основная форма физического воспитания студентов. В сочетании с другими формами, в том числе физкультурно-спортивными мероприятиями - достигается главная цель физического воспитания - формирование физической культуры личности. Включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение знаниями, навыками и умениями в области физкультурно-спортивной деятельности, комплексной физической подготовкой.

Физкультурно-оздоровительное воспитание предполагает:

1. создание основы для гармоничного физического развития, укрепления здоровья студента;
2. накопление предпосылок для овладения необходимыми трудовыми и военно-прикладными навыками;
3. поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности;
4. улучшение двигательных, психологических и интеллектуальные качеств студента;
5. эффективное распределение сил по сложившимся условиям, в которых оказался студент;
6. двигательная активность;
7. развивает умение самостоятельно пользоваться средствами физического воспитания;
8. развивает высокие моральные качества, дисциплину, ответственность;
9. формирует физически культурную личность.

Физкультурно-оздоровительная направленность работы педагога обеспечивает:

1. улучшение функциональных возможностей организма студента;
2. повышение личной эффективности, а также работоспособности студента;
3. адаптация организма к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды;
4. компенсация дефицита физической активности, возникающего в условиях современной жизни [2].

Ускорение ритма современной жизни, развитие науки и техники поставили перед специалистами по физической культуре и спорту задачу поиска новых эффективных средств и методов воспитания здорового, энергичного и гармонично развитого поколения. Для этого необходимо разобраться в понятии метода, а также какие методы физического воспитания существуют [1].

Метод представляет собой разработанную с учетом закономерностей систему деятельности педагога, целенаправленное использование которой позволяет определенным образом организовать теоретическую и практическую деятельность студента, обеспечивая овладение двигательными навыками, целенаправленное развитие физических качеств и формирование личностных качеств.

Традиционно активные методы делят на две группы: ориентированные на самостоятельную и коллективную деятельность обучающихся. Рассмотрим методы физического воспитания:

1. Регламентированное упражнение. На основании соблюдения установленной программы действий, движения выполняются с учетом дозированной нагрузки и контроля ее динамики; они так же могут

выполняться с использованием внешних условий и вспомогательных средств; не обладают эмоциональной окраской, но очень эффективно развивают базовые навыки и умения.

2. Игровой. Данный метод обладает мощным учебно-воспитательным потенциалом, его можно построить в условиях комбинации индивидуальных, групповых и индивидуальных групповых занятий, не обязательно связанных с конкретной спортивной игрой. Метод обладает высокой эмоциональностью, способствует развитию инициативы, находчивости, скорости реакции, способствует повышению личностной и коллективной мотивации, активизирует интерес к учебно-тренировочной деятельности, позволяет моделировать ситуации, приближенные к реальности; Сложность метода заключается в необходимости построения конкретного сценария.

3. Соревновательный. Позволяет при правильных условиях сравнивать сильные стороны студентов, оптимизировать соперничество, решать комплекс педагогических задач по повышению квалификации и умения, формирование морально-волевых качеств; имеет особый эмоциональный фон, усиливает воздействие физических упражнений, затрагивает разные сферы личности (физическую, эмоциональную, психологическую, волевою), способствует активизации индивидуальной и коллективной работы, формированию ответственности за результат; применение метода требует специальной предварительной подготовки, отличается тем, что происходят энергетические и психологические затраты, требующие времени для последующего восстановления

4. Словесный и сенсорный. Метод основан на активном использовании вербальной и сенсорной информации; реализовано в виде беседы, обсуждения, инструкций, пояснений, инструкций или команд, оценке, отчетности и т.д., сенсорная составляющая метода выражается в активации зрительного и слухового восприятия, а также мышечных ощущений. Метод может использоваться как самостоятельный или как метод компаньон в зависимости от целей и задач учебного процесса [3].

Список литературы:

1. Зотин, В. В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов Сиб ГУ им. М.Ф. Решетнева / В. В. Зотин, А. А. Мельничук // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : сб. VIII всерос. научно-практ. конф. с международным участием. – Нижневартовск, 2018. – С. 180–182

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь : учебник / В. И. Ильинич. – Москва : Гардарики, 2008. – 366 с.

3. Рапопорт, Л. А. Студенческий спорт: реальность и тенденции развития / Л. А. Рапопорт. – Екатеринбург : [б. и.], 2001. – 211 с.

СЕКЦИЯ 4

РОЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ УНИВЕРСИТЕТА

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ДИСТАНЦИОННОГО ФОРМАТА ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Борисова Ю.А.¹, Хромина С.И.², Ластовляк В.А.²

Тюменский медицинский колледж
Тюменский индустриальный университет
г. Тюмень

Аннотация. Рассмотрены возможные варианты решений по наполнению образовательного ресурса, при организации дистанционной формы обучения, по дисциплинам профиля физическая культура. Проанализированы формы коммуникационного взаимодействия со студентами, наиболее доступные в дистанционном формате. Определены инновационные формы изложения материала. Проведен анализ анкетирования преподавателей по вопросам работы в дистанционном режиме. Представлен опыт организации дистанционного обучения по физической культуре в Тюменском индустриальном университете и Тюменском медицинском колледже.

Ключевые слова: физическая культура, дистанционное обучение, контент, электронные образовательные ресурсы.

Annotation. The possible solutions for filling the educational resource, when organizing distance learning, in the disciplines of the physical culture profile are considered. The forms of communication interaction with students, the most accessible in the distance format, are analyzed. Innovative forms of presentation of the material are defined. The analysis of the questionnaire of teachers on the issues of working in the remote mode is carried out. The experience of organizing distance learning in physical culture at the Tyumen Industrial University and the Tyumen Medical College is presented.

Keywords: physical culture, distance learning, content, electronic educational resources.

Эпидемиологическая ситуация в мировом пространстве, бросила вызов всем сферам деятельности человека. Трансформационные изменения коснулись и современной образовательной среды. В настоящий момент происходят глобальные изменения привычной системы обучения,

рождаются новые пути взаимодействия с обучающимися. Можно говорить о том, что физкультурное образование находится в состоянии технологической «перезагрузки».

Процесс реорганизации физического воспитания в on-lane режим обучения в высших учебных заведениях осуществляется уже со 2 семестра 2019-2020 учебного года [5, с. 120]. Переход на дистанционный формат обучения, обозначил актуальные вопросы выбора формы проведения практических занятий, способа изложения учебного материала, контентного наполнения образовательных ресурсов [3, с.156; 4, с 50,10, с.218]. Одновременно, многими авторами актуализирована проблема, насыщения двигательной активностью режима обучающихся, в условиях длительной самоизоляции и гиподинамии [2; 8; 10, с. 220; 14, с.256]. Меняющиеся условия физического воспитания предполагают развитие более гибкой системы подачи материала, с возможными вариантами дифференцированного подхода. На сегодняшний день, опыт работы в электронной образовательной среде, с применением дистанционных форм работы, ограничен. В России представлен ряд высших учебных заведений с разработанными методическими рекомендациями по организации дистанционного обучения по физической культуре, с использованием средств электронной образовательной среды. Это Московский городской педагогический университет [1,8], Петрозаводский государственный университет [7, с.181], Казанский федеральный университет, интерес представляют и рекомендации Московского городского методического центра, а также некоторых школ города Москвы [13].

В отечественных вузах повсеместно проходит апробация технических средств и информационных технологий, необходимых для осуществления учебного процесса по физическому воспитанию. Прогностическая ситуация по срокам перехода к режиму дистанционного обучения, связанного с пандемией, остается неясной, поэтому сегодня проблема наполняемости учебных программ по физической культуре сохраняет свою актуальность. Надо отметить, что актуальность дистанционного обучения возрастает, одновременно с тем, как эволюционно продвигается сетевое образование в целом. Работа над созданием качественного on-lane продукта остается живой темой на этапе представления образовательных услуг образовательным учреждением и является серьезным конкурентным преимуществом. [6; 11; 12]. Но, большинство исследователей скептически относятся к идее замены традиционного образования дистанционным [9, с. 464; 15].

В то же время дистанционный формат обучения по физической культуре воспринимается, как мера вынужденная, не поддающаяся сравнению с традиционным форматом обучения, при котором

преподаватель, непосредственно взаимодействуя со студентом, способен активно формировать навыки, умения, владения.

При переходе на дистанционную форму обучения посредством электронной образовательной среды (ЭОР) по физическому воспитанию, педагогическому сообществу предстоит столкнуться с рядом проблем:

- контентное наполнение ЭОР;
- компетентностная готовность преподавателей к работе в электронной образовательной среде;
- готовность и обеспеченность условий студентов к обучению в дистанционном формате;
- корректировка образовательных программ по физической культуре.

Цель исследования становится актуальный посыл - определение наиболее эффективных форм организации занятий по физическому воспитанию в дистанционном формате, с определением содержания электронного образовательного ресурса.

Задачи:

- изучить опыт успешных образовательных практик в электронной образовательной среде
- выявление эффективных форм подачи учебного материала;
- определение проблемных зон дистанционного обучения;
- определение перспектив развития дистанционного формата обучения.

Методы и организация исследования. Нами была разработана опросная анкета для преподавателей физической культуры с вопросами о дистанционном формате обучения. Анкетирование прошли 83 преподавателя физической культуры Тюменского индустриального университета и Тюменского медицинского колледжа. В период обостренной эпидемической обстановки, весны и осени 2020 г, потребовалось немало усилий для систематизации и достижения оптимальной архитектуры построения электронного контента учебно-методических комплексов (ЭУМК) по дисциплинам физкультурной направленности разных направлений подготовки.

Результаты и обсуждение. Результаты анкетирования показали, что на вопрос «Удобно ли Вам было преподавать в дистанционном режиме?» 60% преподавателей ответили утвердительно и признали, что образовательный процесс в новых условиях, дался им сложно, 40% оценили, как удобный формат в условиях самоизоляции. 63% преподавательского состава опрошенных уточнили, что уровень мотивации студентов к обучению в рамках дистанционной формы снизился, а 37%, уверены, что не изменился.

По вопросу удовлетворенности преподавателей учебным процессом в дистанционном режиме 65% ответили утвердительно, 18% ответили отрицательно, 17% воздержались от ответа.

В работе преподаватели использовали разные технологические инструменты. Так 98% проводили обучение через электронную образовательную систему Эдукон и Zoom, с помощью электронного план-конспекта. Презентации при чтении лекций воспользовались 20% преподавателей.

При пользовании электронным образовательным ресурсом «Эдукон», 80% преподавателей ответили, что достаточно быстро освоили этот ресурс.

Надо отметить, что преподаватели, понимая напряженность в поиске возможных путей для связи со студентами, и поэтому максимально задействовали все каналы связи. Задание для обучающихся выставляли, в 78% случаев, через электронную образовательную систему, при этом 22% воспользовались ресурсами электронной почты и мессенджерами.

В тоже время опрос показал, что в 84% случаев преподавателями отмечено увеличение объема работы, по сравнению с традиционной формой обучения.

Опыт дистанционной работы весны и осени 2020 года, показал, что своевременное реагирование на быстро меняющиеся условия образовательной среды, зависит от:

1. мобильности преподавателей и их готовности к работе в нетрадиционном формате;
2. креативности мышления и способности мыслить нестандартно,
3. последовательности и пунктуальности преподавателя

Анализируя опыт коммуницирования преподавателя с обучающимися и результатов обучения по дисциплинам базового блока: «Физическая культура и спорт», блока элективных дисциплин, и обобщая опыт проанализированных использованных практик, становится очевидным целесообразность применения различных видов контентного наполнения программы (Таблица 1).

Таблица 1 - Виды контента для наполнения ЭОР по физической культуре, по актуальности использования

	Виды контента	Актуальность для ЭОР по физической культуре, по степени убывания					
		лекция	музыка	подкасты	вебинар	аудиокниги и	интервью
Образовательный контент по дисциплине	Аудио:	лекция	музыка	подкасты	вебинар	аудиокниги и	интервью
	Текст:	учебник и	учебные пособия	методические указания	инструкции и	книги	статья
	Видео:	ролики	комплексы упражнений	тренировочные занятия	фильмы	скринкасты	записи соревнований
	Изображение:	схемы	картинки	фотографии	анимация	слайды	скриншоты

В результате повышается активность, мотивация и заинтересованность обучающихся, и как следствие, сохранность контингента обучающихся с качественным уровнем знаний, умений и навыков. Обнаруживается ответная творческая активность обучающихся, как в выполнении обязательных учебных заданий, так и дополнительной творческой активности в виде участия в тематических челенджах, в поддержку движения ВФСК ГТО, здорового образа жизни.

Выводы. Опыт дистанционной работы при реализации учебной программы по дисциплинам физической культуры, определил позитивные моменты и определил перспективы развития инструментария преподавателя:

1. Формат дистанционного обучения – процесс творческий и многогранный, позволяющий использовать не только различные формы взаимодействия со студентом, но и позволяющий раскрыть потенциал, как преподавателя, так и студента в различных направлениях.

2. Была определена эффективная форма подачи учебного материала, через электронный план-конспект занятия, который позволил: дифференцировать части занятия, сосредоточить содержательную наполняемость частей занятия, определить эффективную форму изложения учебного материала, регламентировать самоконтроль по частям занятий, с определением пульсовой нагрузки, мобилизовать студентов к выполнению домашних заданий.

3. Определение проблемных зон дистанционного обучения, позволило определить вектор развития дополнительных компетенций преподавателей физической культуры, тем самым определив перспективу развития дистанционного формата обучения через: повышение компьютерной грамотности, освоение навыка видеосъемки и монтажа, повышение оперативности работы с электронными программами и мобильными приложениями.

Список литературы:

1. Андреев, А. А. К вопросу об определении понятия «дистанционное обучение». – URL: http://www.e-joe.ru/sod/97/4_97/st096.html (дата обращения: 25.05.2020).

2. Бобков, В. В. Дистанционное обучение на кафедре физического воспитания и спорта // Будущее в настоящем: человеческое измерение цифровой эпохи : материалы III Международной научной конференции Гуманитарные Губкинские чтения (Москва, 5-6 апреля 2018 г.). Ч. 3. – Москва, 2018. – С. 17-20.

3. Воронин, Д. М. Опыт реализации обучения с элементами проектной деятельности в педагогической магистратуре на примере подготовки учителей биологии / Д. М. Воронин, Г. В. Егорова, О. В.

Хотулева // Перспективы науки и образования. – 2019. – № 2 (38). – С. 155–167.

4. Камалеева, А. Р. Зарубежный и отечественный опыт использования дистанционного обучения в вузах физической культуры (по результатам исследования официальных сайтов вузов) / А. Р. Камалеева, Р. Р. Задиулина // Открытое образование. – 2014. – № 5. – С. 49–58.

5. Кирьянова, Л. А. Корректировка образовательных программ физического воспитания в вузе в период пандемии / Л. А. Кирьянова, Л. В. Морозова, П. К. Кузнецов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2021. – № 1 (191). – С. 119–125.

6. Курякова, Л. Н. Необходимость использование доступных компьютерных сервисов при организации дистанционной работы со студентами / Л. Н. Курякова, В. В. Бобков, М. А. Пляшечко // Воспитательно-патриотическая и физкультурно-спортивная деятельность в вузах: решение актуальных проблем : материалы международной научно-практической конференции (20 мая 2020 года) / отв. ред. С. И. Хромина. – Тюмень, 2020. – С. 164–167.

7. Кремнева, В. Н. Анализ эффективности системы дистанционного обучения в предметной области «Физическая культура» / В. Н. Кремнева, А. С. Кариаули // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 180–183.

8. Методические рекомендации по организации дистанционного обучения по предмету «Физическая культура» / под ред. А. Э. Страдзе. – URL: www.mgpu.ru/content/uploads/2020/03/Methodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-zanyatii-FK-v-DO.docx (дата обращения: 25.05.2020).

9. Немцев, О.Б. Оценка преподавателями и студентами разных факультетов качества дистанционного обучения. / О. Б. Немцев, А. Б. Бугушев, М. И. Козлова, Н. А. Немцева, И. К. Гунажоков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 6 (184). – С. 463–469.

10. Савельева, О.Ю. Подготовка педагогов физической культуры в системе дистанционного образования бакалавров на примере дисциплины «Теория и методика плавания» / О. Ю. Савельева, В. Ю. Карпов, А. В. Гусев, А. Д. Калинин, Ф. Р. Сибгатуллина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 10 (152). – С. 216–221.

11. Титова, Е. Б. Дневник физического самоконтроля студента КНИТУ-КАИ : учебно-методическое пособие / Е. Б. Титова, М. М. Бариев, Т. Ю. Покровская. – Казань : Изд-во КНИТУ-КАИ, 2019. – 52 с.

12. Полат, Е. С. Теория и практика дистанционного обучения : учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Полат Е. С., Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В. ; под ред. Е. С. Полат. – Москва : Издательский центр «Академия», 2004. – 125 с.

13. Физическая культура в онлайн режиме / Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы «Школа № 1413».

URL:

http://sch1413sv.mskobr.ru/novosti/fixicheskaya_kul_tura_v_onlajn_rezhime

(дата обращения: 25.05.2020).

14. Хромина, С. И. Образовательный контент дисциплины «Физическая культура» в организации дистанционной работы обучающихся / Хромина С. И., Ластовляк В. А. // Стратегия формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры и спорта: актуальные вызовы и ответы : материалы междунар. науч.-практ. конф., посвященной памяти профессора В.Н. Зуева. – Тюмень, 2020. – С. 256–261.

15. Hyun-Chul Jeong. Difficulties of online Physical Education classes in middle and high school and an efficient operation plan to address them / Hyun-Chul Jeong, Wi-Young So // International journal of environmental research and public health. – 2020. – № 17 (19). – P. 2–12.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Гончарова И.А., Желтов А.А.

Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина
г. Краснодар

Аннотация: регулярно занимающийся спортом студент выделяется наилучшим физическим развитием, редко болеет, следовательно, пропускает меньше пар. У него более сформирована сила воли и чувство ответственности, он лучше учится и эффективнее сдает экзамены. Это наиболее раскрепощенный и решительный человек, поэтому он формирует вокруг себя поле дружелюбия и позитива, оказывает помощь своим однокурсникам и настраивает их на успех. Кроме того, увлекающийся спортом, меньше подвергается постороннему воздействию, ценит свое время и не расходует его на необоснованные развлечения, имеет меньше шансов связаться с плохой компанией.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическая культура, физическое развитие, популяризация здорового жизни.

Abstract: regularly engaged in sports student stands out by the best physical development, rarely sick, therefore, misses less couples. He has more formed the power of the will and sense of responsibility; he learns better and more efficiently exams. This is the most liberated and decisive person, so he forms around himself a field of friendliness and positive, assists with his classmates and configures them to success. In addition, the fond of sports is less exposed to strangers, appreciates its time and does not spend it into unreasonable entertainment, it has less chances to contact a bad company.

Key words: healthy lifestyle, physical culture, physical development, popularization of a healthy life.

Физическое развитие, напрямую связано со здоровьем, — это процедура развития и формирования природных морфологических и функциональных свойств организма человека в течении существования (рост, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких и др.).

Общее физическое состояние человека располагается в связи с большим количеством характеристик как природных, так и социальных, но основное — оно управляемо. С помощью надлежащим способом выбранных и созданных событий с применением физ. упражнений, разных видов спорта, оптимального питания, режима труда и отдыха и др. возможно в широком спектре менять в нужном направлении характеристики физического развития и многофункциональной подготовленности организма [2].

Физическая культура в вузе осуществляет следующие социальные функции:

-преобразовательную - созидательную, обеспечивающую необходимую степень физического развития, подготовленности и улучшения индивида, укрепляет ее здоровье, готовит к профессиональной работе;

-интегративно-организационную, описывающую способности объединения молодежи в коллективы, команды для общей физкультурно-спорт. деятельности;

-проективно-творческую, установление способностей физической и спортивной деятельности, в процессе активизируется его творческий процесс, осуществляются процессы самопознания, саморазвития, формируются индивидуальные возможности;

-проективно-прогностическую, обеспечение студентам способности являться эрудированными в физическом воспитании, активно применять познания в сфере физической и спортивной деятельности и сопоставлять эти разновидности работы с профессиональными категориями;

-коммуникативно-регулятивную, отражая процедуру культурного поведения, общения, взаимодействия соучастников физической и спортивной деятельности, организации важного досуга, что оказывает большое влияние на общее настроение, навыки, удовлетворенность социальных и духовных, моральных и эстетических нужд, сохранение и поддержание психологического баланса, отвлечение интереса от спиртного, курения, употребление психотропных веществ; социализации человека [2].

Жизнь студента весьма насыщена. 7-8 часов в день он проводит за обучением. Остальной период в абсолютном его распоряжении. Как

правило, значительную долю своего свободного времени учащийся расходует на разнообразные развлечения.

Любое заболевание сопровождается нарушением функций организма, появляется потребность их возобновления. Физические упражнения, в собственную очередь, содействуют ускорению регенеративных процессов, насыщению кислородом крови, это стимулирует выздоровление [3, 4].

Физическая культура на самом деле может быть хорошим способом профилактики разных болезней, методом укрепления здоровья человека. То воздействие, которое оказывает спорт на организм, аргументирует потребность присутствия занятий физической культуры в учебных заведениях. Формирование условий, которые обеспечивают увеличение эффективности обучения физическому воспитанию в учреждениях, возможность для детей и молодежи вести здоровый образ жизни, также регулярно заниматься физической культурой, спортом дадут возможность с раннего возраста сделать физ. упражнения частью жизни каждого человека, что в особенности хорошо скажется на совокупном состоянии здоровья, а также станет отличной профилактикой разных болезней.

Список литературы:

1. Логвина, А. И. Влияние сидячего образа жизни и условий работы студентов на их физическое здоровье / А. И. Логвина, И. С. Матвеева // 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. 547–552.

2. Пархоменко, Е. А. Особенности сформированности саморегуляции как компонента психологической культуры у спортсменов разного возраста / Е. А. Пархоменко, А. А. Дубовова, И. С. Матвеева // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2020. – № 9 (187). – С. 488–492.

3. Печерский, С. А. Управление мотивацией студенческой молодежи, вовлеченной в физкультурно-спортивную деятельность / С. А. Печерский, А. В. Яни, Н. В. Славинский // 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. 131–138.

4. Тарарина, Ю. В. Формирование у студентов мотивации к здоровому образу жизни / Ю. В. Тарарина, И. В. Куликова // Физическая культура и спорт в высших учебных заведениях: актуальные вопросы теории и практики. – Краснодар, 2020. – С. 653–659.

СЕКЦИЯ 5.

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РАЗВИТИИ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ЖИЗНИ УНИВЕРСИТЕТА

Петрова Л.В., Занин Л.В.

Государственный Морской Технический университет, Санкт-Петербург

Аннотация: Деятельность волонтеров связана с участием в организации и проведении физкультурных и спортивно - массовых мероприятий в высшем учебном заведении, а также популяризация массовой физической культуры и спорта и пропаганде здорового образа жизни.

The activities of volunteers are connected with participation in the organization and conduct of physical and sports - mass events in the higher educational institution, as well as the promotion of mass physical culture and sports and the promotion of healthy lifestyles.

Ключевые слова: Волонтер, волонтерское спортивное движение, спортивно – массовая физическая культура.

Начало учебной деятельности в высшем учебном заведении - это кардинальные перемены в жизни студента [5]. Вуз – это первый шаг во взрослую жизнь. Необходимо приспособиться к высоким требованиям высшей школы. Научиться, **самостоятельно находить и обрабатывать большое количество информации.** Способность к самообразованию нужна в любой сфере жизни. В вузе **получают** первые серьезные коммуникативные навыки общения, возможность принимать ответственные решения, правильно планировать свое время и распределять задачи по их приоритетности. Все зависит от устремлений и личных качеств студента.

В высшем учебном заведении ведущая роль принадлежит учебно-профессиональной деятельности студента, но и в университете всегда кипит общественная жизнь, происходит масса мероприятий, в которых можно проявить себя. Одна из сторон студенческой жизни - волонтерская деятельность. Волонтерство - бескорыстный, добровольный труд по решению социально-значимых проблем. Сферы распространения и функции волонтерской деятельности довольно разнообразны. Она применяется при решении проблем в социальной сфере, сфере экологии и

окружающей среды, здравоохранения, образования, культуры и спорта.

Любая сфера одинаково значимы для развития общества в целом, а целью стратегии развития физической культуры и спорта является создание условий гражданам РФ вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом. Для достижения поставленной цели требуется создание новой системы физкультурно-спортивного воспитания студентов, разработать и реализовать комплекс мер по пропаганде здорового образа жизни, модернизировать систему физического воспитания, расширить научно-методическую деятельность и развивать инфраструктуру. Реализацией этих задач занимается волонтерское движение в сфере физической культуры и спорта. Добровольные помощники участвуют в подготовке спортивных объектов к проведению соревнований и спортивных праздников, обеспечивают безопасность, информируют о мероприятии и взаимодействуют с судьями и организаторами. Волонтерское движение в развитии массовой физической культуры является граждански значимой. Эта работа коллективная и организованная, управляемая и регулярная. В высшем учебном заведении волонтеры участвуют во всех спортивно - массовых мероприятиях, которые проводятся в течение учебного года. Это спортивные соревнования и спортивные фестивали университета.

Включение студентов в волонтерскую деятельность массовой физической культуре создает возможности для реализации свойств личности, развития организаторских способностей, приобретения социального и жизненного опыта, овладения нравственной и коммуникативной культурой, реализации чувства ответственности, как гражданина, за все происходящее вокруг, переживания необходимости оказания помощи другим людям, формирования позитивного отношения к волонтерскому движению.

Волонтерское движение в массовой физической культуре содействуют проникновению в жизнь современного общества нравственных и духовных ценностей, дает шанс реализации каждой отдельно взятой личностью своего интеллектуального и творческого потенциала.

Список литературы:

1. Акутина, С. П. Феномен волонтерского движения в контексте профессионального самоопределения студентов / С. П. Акутина, М. В. Маркеева // Современные исследования социальных проблем. – 2012. – № 9. – С. 18–23.
2. Рюмина, Ю. Н. Формирование социальной активности студентов вуза в процессе волонтерской деятельности // Концепт. – 2013. – Спецвыпуск № 02. – Электрон. дан. – ART 13520. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/13520.htm> (дата обращения: 7.05.2021).

СЕКЦИЯ 6

ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

ЛОГИСТИКА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Мануйло К.А.¹, Сытник Г.В.²

¹Санкт-Петербургский Политехнический университет Петра Великого

¹Институт промышленного менеджмента, экономики и торговли

¹Высшая школа управления и бизнеса,

²НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Аннотация. В статье анализируются актуальные вопросы логистики в сфере физической культуры и спорта, в частности рассматриваются элементы складской цифровизации для оптимизации денежных средств предприятия.

Ключевые слова. управление, оптимизация денежных средств, цифровизация складской логистики, физическая культура, спорт.

Abstract. The article analyzes the current issues of logistics in the field of physical culture and sports, in particular, the elements of warehouse digitalization for optimizing the company's funds are considered.

Keywords. management, optimization of funds, digitalization of warehouse logistics, physical culture, sports.

Логистика – наука о планировании, управлении и контроле движения материальных, информационных и финансовых ресурсов в различных системах [6], в том числе в сфере физической культуры и спорта, в которой также существуют свои специфические аспекты элементов логистических цепей поставок [1, 2], свою миссию, цель, интегральную логику, задачи, принципы, методы, функции, стратегию и тактику развития во времени и пространстве [3]. Использование логистики в спорте требует применения современных инновационных логистических технологий [4].

Особую место в логистике отводится складской логистике, поскольку основной задачей этого направления является оптимизация бизнес-процессов приёмки, обработки, хранения и отгрузки товаров на складах, что является безусловно очень затратным процессом [7]. Поэтому

в статье мы хотим предложить для оптимизации денежных средств предприятия – цифровизацию складской логистики, поскольку в ближайшие 5-10 лет ожидается увеличение спроса на цифровые трансформации, что приведет к фундаментальным изменениям в работе складов.

Согласно опросу, представленному в ежегодном отраслевом отчете ISM [5], до 80 % респондентов считают, что цифровая цепочка поставок будет доминирующей моделью в отрасли в течение следующих пяти лет. Для 20 % это уже доминирующая модель.

На сегодняшний день существует, как минимум, 7 различных элементов цифровизации, которые уже внедрены в технологию управления и обработки данных по товарообороту в ведущих компаниях, занимающихся логистикой в сфере физической культуры и спорта:

1. Сбор и обработка данных в режиме реального времени. Планируется, что в скором будущем складская логистика и системы цепочек поставок станут прозрачными. Для этого создана система блокчейн, благодаря которой вся информация о поставках будет передаваться быстро и безопасно, делая обмен данными для складов в режиме реального времени эффективным и прозрачным. Такая технология называется интернетом вещей (The Internet of Things - IoT). Это экосистема сенсорных устройств, которые определяют местоположение, влажность, температуру и т. д., а связаны они между собой с помощью цифровых сетей. Данная технология позволит собирать и обмениваться данными в режиме реального времени и без вмешательства человека.

2. Автоматизация складских помещений. Сфера роботизации активно развивается в сфере физической культуры и спорта. Естественно, на складах в скором времени тоже будет не обойтись без роботизации. Роботы вытеснят ручной труд, в связи с большей эффективностью и меньшими затратами, так как машина выполняет большее количество задач, чем человек.

3. Интеллектуальная аналитика. Она представляет собой методы прогнозирования, моделирования, интеллектуального анализа. Данная программа сможет быть очень эффективной для рекомендации оптимизированных уровней запасов, пополнения запасов и повышения операционной эффективности.

4. Мобильность складов. На сегодняшний день современные склады стараются перейти от старых неудобных компьютеров к мобильным устройствам, с помощью которых сотрудники склада смогут получать информацию и доступ к данным находясь внутри и за пределами склада. Такие мобильные устройства смогут обеспечить высокую операционную эффективность и вычислительную мощность. К преимуществам таких

устройств относится визуализация данных, отслеживание товаров, интеграция с облачными системами.

5. Управление запасами в режиме реального времени. Благодаря GPS и радиочастотной идентификации можно контролировать товары в режиме реального времени. С помощью датчиков собирает данные в процессе работы. Такие датчики улучшат видимость товарооборота, оптимизируют управление запасами и сделают складскую логистику более прозрачной. При значительных объемах товарооборота система управления, в режиме реального времени, станет незаменимой для складской деятельности.

6. Автономные дроны. Такие дроны смогут заменить вилочный погрузчик, что приведет к большой революции в транспортировке грузов внутри и за пределами склада. В первую очередь, дроны более безопасные и к тому же экономичные, по сравнению с погрузчиком. Они смогут определять местоположение груза, проводить инвентаризацию, подсчет циклов перемещений. Во-вторых, дроны самостоятельно будут производить проверки товаров, что приведет к экономии времени. И к тому же, благодаря этим машинам товары смогут перемещаться в два, а то и в три раза быстрее, при этом ускоряя процесс сбора и внося свой вклад в операции по управлению запасами.

7. Устройства штрихкодирования. Такие устройства будут выглядеть как переносные мини-компьютеры. Они помогут быстрее найти товар, повысить эффективность комплектации заказов, ускорить обработку товаров, обеспечить получение всей информации по товару [5].

Выводы. Цифровизация складской логистики, внедрение цифровых технологий и платформенных решений, безусловно, новый шаг в управлении для успешного развития не только социально-экономической сферы физической культуры и спорта, но и государства в целом.

Список литературы:

1. Воронов, В. И. Основные элементы эволюции элементов цепей поставок в международной логистике // Логистика. Проблемы и решения. – 2013. – № 2. – С. 215-217.
2. Международные аспекты логистики : учебное пособие / В. И. Воронов, А. В. Воронов, В. А. Лазарев, В. Г. Степанов. – Владивосток : [б. и.], 2002. – 168 с.
3. Воронов, В. И. Международная логистика пространств и границ: основные аспекты формирования понятия, миссии, целей задач, функций, интегральной логики, принципов и методов / Воронов В. И., Воронов А. В. // Управление. – 2015. – № 2. – С. 27–36.
4. Воронов, В.И. Инновационные технологии в логистике / В. И. Воронов, Н. А. Кривонос, Г. Н. Савостьянок, В. В. Кожанова // Инновации и инвестиции. – 2015. – № 4. – С. 2–4.

5. Цифровизация в складской логистике. – URL: <https://articles.cyzerg.com/warehouse-digitalization-the-future-of-warehousing> (дата обращения: 15.04.2021).
6. Шумаев, В. А. Логистика в теории и практике управления современной экономикой / В. А. Шумаев. – Москва : Московский ун-т им. С. Ю. Витте, 2014. – 212 с.
7. Фразелли, Э. Мировые стандарты складской логистики / Эдвард Фразелли ; переводчик Любовина Дарья. – Москва : Издательская группа «Точка», 2020. – 320 с.

ФОРМИРОВАНИЕ АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ У СТУДЕНТОВ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ КОРРУПЦИИ В СФЕРЕ СПОРТА

Рагозина Н.А.

СПбГЭУ, Санкт-Петербург

Аннотация: в статье систематизированы проблемы комплексного спортивного воспитания студенческой молодежи в свете формирования активной жизненной позиции, внедрения в молодежную среду философии здорового образа жизни, создания социальной основы здорового гражданского общества. Воспитание нового поколения в указанном направлении составляет важную часть в реализации национальных программ оздоровления нации, инициированных Президентом Российской Федерации и Правительством России. Одновременно молодые спортсмены должны получать правильное представление о правовых и организационных процессах, протекающих в сфере развития физической культуры и спорта. В свете глобального противодействия коррупции необходимо давать молодежи в спорте возможность бороться за честную, чистую победу.

Ключевые слова: активная жизненная позиция, здоровый образ жизни, оздоровление нации, индустрия спорта, коррупция в спорте.

Abstract. In the article there are systematized the problems of the complex sport development of the young students in terms of an activism, integration of a healthy lifestyle to the students' ambience and creation of the social basis for a healthy civil society. Raising of a new generation in this sphere plays a major role in the national programmes realisation in the framework of a wellness programmes initiated by the President of Russian Federation and the Russian Government. At the same time young sportsmen should get a proper presentation concerning legal and organisational processes hapenning in the sphere of physical culture and sport. Concerning global corruption

counterfeiting process it is very important to give young sportsmen an opportunity to fight for a fair, clear and a big victory.

Keywords: activism, healthy lifestyle, national wellness, sport industry, corruption in the sphere of sport.

Формирование активной жизненной позиции у студентов высших учебных заведений является важным приоритетом выполнения современных учебных планов инновационных образовательных программ различного уровня. Речь идет о создании когорты поколения, которой можно надежно доверить будущее России.

Активная жизненная позиция, затрагивая различные аспекты жизнедеятельности граждан нашей страны – политические, правовые, социально-экономические, формируется в условиях продвижения здорового образа жизни (ЗОЖ), реализации Стратегий и Концепций оздоровления и «сбережения» нации [4]. В этой связи вовлечение молодежи в развитие своей физической культуры, купирование негативных факторов социальной среды, создание спортивно-ориентированного социума, наращивание интереса общества к спорту во всех его позитивных проявлениях – это актуальная задача на ближайшие десятилетия.

В настоящее время много говорится о влиянии механизма публичного управления на развитие спортивного движения [1, 2]. Речь идет как о государственном, так и не государственном воздействии. Сейчас формируется система государственного управления в сфере спорта, укрепляется взаимодействие уполномоченных государственных органов на основе развивающейся нормативно-правовой базы. Повышается роль муниципального управления, не входящего в систему государственного управления.

Особенностью негосударственного управления в сфере спорта является наличие взаимосвязанных специфически спортивно ориентированных некоммерческих организаций, которые действуют как на национальном, так и на международном уровне. Современные исследования выделяют ряд особых свойств таких организаций, которые демонстрируют их двойственный характер, а именно: с одной стороны, определенную автономность как общественных организаций, а с другой стороны, обретение существенных полномочий «регулятора» общественных отношений в сфере спорта [3].

Сфера спорта проявляет в целях нормативно-правового регулирования две глобальные характеристики. Первая – это социально-политическая в рамках непосредственного воздействия государства на развитие физической культуры граждан в различных формах. Вторая - это социально-экономическая, охватывающая «индустрию спорта».

В результате складывается сложная система публичного управления в сфере спорта, которая должна обеспечить решение стратегических задач оздоровления нации.

Однако в свете темы нашего исследования необходимо подчеркнуть, что любая система управления наряду с позитивными сторонами имеет и существенные негативные проявления. Так, с конституционно-правовой точки зрения Россия как правовое государство находится в жестком противоборстве с административным, коррупционным государством.

В указанном русле воспитание новых поколений спортсменов в части активной жизненной позиции должно идти и по пути развития нетерпимости к коррупционным проявлениям в сфере спорта, не зависимо от того, где это обнаруживается - в государственной или коммерческой сфере.

Противодействие коррупции в сфере спорта подчиняется общим теоретическим и нормативным правилам, выработанным на национальном и международном уровнях.

Однако специалисты отмечают и известную специфику мер противодействия коррупции в сфере спорта. Указанная специфика в самом общем виде заключается в том, что: 1) регулирование отношений в сфере спорта демонстрирует значительную автономность (вплоть до заявления некоторых специалистов, что «спорт отделен от государства», а деятельность спортивных организаций «не подчинена государственным интересам», с чем мы не можем согласиться), 2) государство в определенной законом мере вмешивается в регулирование отношений в сфере спорта, 3) государственно-частное партнерство в сфере спорта стало реальностью и неизбежностью, но регламентируется неоднозначно. В настоящее время актуальна задача формирования антикоррупционных стандартов в сфере спорта, закрепляющих систему дозволений, ограничений и запретов. Принципы борьбы с коррупцией превалируют над принципами автономии, самоорганизации, на которых традиционно основан спорт. Ведь спорт изначально по происхождению термина (из французского *disport*) - это «развлечение, удовольствие», дело частное [3, с. 402-409].

Межгосударственные соглашения, относящиеся к сфере управления спортом, внедряют принципы надлежащего управления (*good governance*) в спортивную политику и практику. Эти принципы раскрывают содержание сотрудничества (государственно-частного партнерства) между государственными органами и спортивным движением. В ходе воздействия государства на спорт укрепляются механизмы контроля над спортивными организациями и механизмы борьбы с «неэтичным» поведением различных субъектов в сфере спорта.

Международное регулирование противодействия коррупции в спорте развивается. Так, Конвенция Совета Европы против манипулирования спортивными соревнованиями (принята в г. Маглингене 18 сентября 2014 г.) закрепляет положение о том, что спорт, основанный на принципах честного и равного соревнования, все же непредсказуем по своей природе и требует противодействия практикам, противоречащим этическим нормам. При этом, с одной стороны, Конвенция утверждает принцип автономии спорта: «Ответственность за вопросы спорта лежит на спортивных организациях, и именно они выполняют функции саморегулирования и дисциплинарные функции в борьбе с манипулированием спортивными соревнованиями». С другой стороны, устанавливается возможность вторжения в эту автономию государства: «В случае необходимости добросовестное поведение в спорте обеспечивают органы государственной власти».

В качестве основных направлений борьбы с коррупцией в сфере спорта относят:

- борьбу с незаконной букмекерской деятельностью;
- информационный обмен по вопросам манипулирования спортивными соревнованиями через специальные информационные центры;
- установление уголовной ответственности за манипулирование спортивными соревнованиями;
- борьба с отмыванием доходов, полученных в результате манипулирования спортивными соревнованиями.

В современных исследованиях по вопросам противодействия коррупции в спорте обращают на себя внимание несколько аспектов. Так, во-первых, считается, что спортивные антикоррупционные стандарты сложно разрабатывать и устанавливать, поскольку спорт не отличается внутренним единством в силу специфики различных видов спорта. Во-вторых, акцент регулирования приходится на автономные неправительственные организации, которые опираются на свои внутренние ресурсы.

Международная неправительственная (негосударственная) организация – МНПО (International NonGovernmental Organization, INGO) в сфере спорта решает либо задачи, связанные с развитием определенного вида спорта (например, спортивная федерация), либо задачи организации спортивного мероприятия (например, МОК – Международный олимпийский комитет).

Сложная современная система соподчиненности и взаимодействия МНПО и национальных организаций, обладающих публичным статусом, демонстрирует определенный монополизм управления, создающий предпосылки для коррупции. При этом контроль над ресурсами стал

первостепенным процессом, а борьба за обладание ресурсами обнаружила применение как честных, так и недостойных методов в сфере финансирования спорта в государственном и коммерческом секторах.

В ряде исследований особо подчеркивается, что государства осознают высокую коррупционную емкость спорта. Так, прямо коррупционным преступлением признается подкуп участников и организаторов профессиональных спортивных соревнований в Модельном законе «Основы законодательства об антикоррупционной политике» для государств-участников СНГ от 15 ноября 2003 г. № 22-15. При этом очевидно, что спорт как соревнования и спортивные зрелища рассматриваются как разогретая площадка для коррупционных действий.

Надлежащее управление призвано решать вопросы противодействия коррупции. Рекомендация № R (2005) 8 Комитета министров Совета Европы «О принципах надлежащего управления в спорте» (принята 20 апреля 2005 года на 924-ом заседании представителей министров) указывает на следующее содержание принципов надлежащего управления:

- демократическое устройство неправительственных спортивных организаций, основанное на прозрачном и регулярном избирательном процессе;
- профессиональный уровень организации и управления при наличии кодекса этических норм и процедур урегулирования конфликта интересов;
- ответственность и прозрачность при принятии решений и проведении финансовых операций;
- публикация и аудит ежегодных финансовых отчетов;
- справедливость в решении вопросов членства.

При реализации принципов государства-участники принимают на себя обязательства:

- наблюдать за ходом любых спортивных соревнований, которые могут подвергаться манипулированию;
- вовлекать правоохранительные органы при обнаружении подозрительной деятельности с элементами манипуляций;
- обеспечивать раскрытие информации о возможных или имевших место случаях манипулирования спортивными соревнованиями и защиту информаторов;
- информировать участников соревнований, прежде всего молодых спортсменов, о рисках, связанных с манипулированием;
- требовать назначения официальных лиц спортивных соревнований, в частности судей и рефери, на возможно поздних этапах проведения мероприятий.

Олимпийская хартия МОК предусматривает применение Кодекса этики Комиссией по этике. Кодекс этики развивает принципы честности спорта и надлежащего управления.

На современном этапе серьезное внимание обращается на развитие общественного контроля за деятельностью как государственных структур, так и собственно спортивных организаций. Такой общественный контроль должен быть направлен на строительство и использование спортивных объектов, выявление форм манипулирования соревнованиями и зрелищными состязаниями спортивного характера. В этой связи общественный контроль является перспективной формой общественной активности по обеспечению конституционных прав граждан на объединение, на отдых, на занятие спортом и развитие своей физической культуры.

Список литературы:

1. Государственная программа “Здоровая нация – здоровая Россия”: описание и особенности. – URL: <https://mirkultura.ru/gosudarstvennaya-programma-zdorovaya-natsiya-zdorovaya-rossiya-opisanie-i-osobennosti/> (дата обращения: 22.04.2021).

2. Здоровье нации: экономический подход к оценке здоровья и связанных с ним неравенства и качества жизни населения. Проект РНФ 20-18-00307. – URL: <https://spb.hse.ru/scem/chemp/rscf-project> (дата обращения: 22.04.2021).

3. Противодействие коррупции: конституционно-правовые подходы : коллективная монография / отв. редактор и руководитель авторского коллектива доктор юридических наук, профессор Авакьян С. А. – Москва : Юстицинформ, 2016. – 409 с.

Ragozina, N. Comparative legal analysis of health systems in the Russian Federation and Switzerland // *Periodico do Nucleo de Estudos e Pesquisas sobre Genero e Direito*. – 2020. – V. 9, № 04. – P. 947–954

СОДЕРЖАНИЕ

Приветствие председателя организационного комитета, ректора НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного работника физической культуры РФ, заслуженного тренера России Бакулева С.Е.	3
СЕКЦИЯ 1. ВНЕДРЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ НАУЧНО – МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ	5
Бледнова В.Н., Шепелева М.И. Подвижные игры как средство формирования психомоторного компонента у студентов с ограниченными возможностями здоровья.....	5
Камачева Е. А., Васильков В. Г. Формирование ценностно-нормативного потенциала личностной физической культуры студента с использованием деятельно-ориентированного подхода.....	9
Кочергин И.А., Пономарева А.В., Татаренцев В.Л. Влияние физической культуры и спорта на умственную деятельность студентов.....	13
Крючек С.С., Маврин С.А., Яичников И.К. Хронобиологический мониторинг общей физической работоспособности студентов.....	17
Соколов Н.Г. О некоторых показателях эффективности деятельности кафедры физической культуры.....	20
Чаднова Е.А. Использование стретчинга на занятиях по физической культуре и спорту в вузе.....	24
СЕКЦИЯ 2. СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ И АКТИВНОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПОЗИЦИИ	27
Антонов А.А., Михайлова А.И., Рагозина Н.А. Специфика правового статуса спортивных судей.....	27
Каведуке Н.Д., Макаров А.А., Косьмина Е.А. Организация активного отдыха студентов вуза физической культуры с помощью занятий компьютерным спортом	31
Кадников Н.А., Мясникова Т.И. Методика развития мышц - стабилизаторов у спортсменов –танцоров.....	35
Макунина О. А. Технологии оценки и коррекции психофизиологических функциональных состояний студентов – спортсменов.....	38
Налимова Е.С., Мясникова Т.И. Информативность тактических характеристик на дистанции 800 метров плавания в ластах.....	42

Редько Э.Ю., Ушаков В.И. Средства общей и специальной разминки в лыжных гонках в начальном этапе подготовки.....	46
Рысева В.Г., Желтов А.А., Усенко А.И. Студенческий спорт - залог активной жизненной позиции.....	49
Сомкин А.А. Тенденции развития опорных прыжков в женской спортивной гимнастике в «олимпийском цикле» 2017–2019 годов.....	52
Сомкин А.А., Онучкин Л.А., Архипова Ю.А. Анализ результатов женской сборной команды России на 9-м личном чемпионате Европы по спортивной гимнастике в Базеле (Швейцария) в преддверии XXXII Олимпийских игр в Токио.....	56
Сосновская П.В., Рагозина Н.А., Сытник Г.В. Пауэрлифтинг как инновационная форма развития физических качеств и укрепления здоровья у молодых женщин.....	61
Сырых И.К., Ушаков В.И. Скоростно-силовая подготовка горнолыжников старших разрядов в подготовительном периоде.....	65
СЕКЦИЯ 3. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ И КОРРЕКЦИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ.....	70
Байтураев Т. Д. Ибн Сина о роли национальных игр в воспитании и здоровье человека.....	70
Гилазутдинова А. О., Мельничук А. А. Влияние занятий физической культурой на профилактику различных заболеваний студентов.....	73
Засыпкин М.В., Ермолова Н.Ю. Физическая культура в профилактике и коррекции плоскостопия у студентов.....	75
Засыпкин М.В., Шкунова Е.Д. Коррекция и профилактика сколиоза у студентов ПИМУ путем физических упражнений.....	79
Карачина А.А., Желтов А.А. Роль физической культуры в профилактике заболеваний студентов.....	83
Клочкова М. Е., Кривцова М. А. Методика применения йоги как средства профилактики нарушений позвоночника у студентов с ОВЗ по дисциплине «Физическая культура и спорт».....	85
Пенязь А.В., Мунгалов А.Ю. Польза физической культуры при остеохондрозе.....	89
Перетолчина В.В. Физическая культура в профилактике заболеваний и коррекции здоровья студентов.....	92
Сорокин В.П., Федюк Н.С., Сытник Г.В. Дыхательная гимнастика как средство реабилитации студентов после острых воспалительных заболеваний органов дыхания.....	96

Ходонович Р.А. Физкультурно-оздоровительное воспитание в вузе.....	100
СЕКЦИЯ 4. РОЛЬ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В СОЦИАЛЬНОЙ ЖИЗНИ УНИВЕРСИТЕТА.....	103
Борисова Ю.А., Хромина С.И., Ластовляк В.А. Перспективы развития дистанционного формата обучения по дисциплине «Физическая культура».	103
Гончарова И.А., Желтов А.А. Физическая культура в жизни студентов...	109
СЕКЦИЯ 5. ВОЛОНТЕРСКОЕ ДВИЖЕНИЕ В РАЗВИТИИ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	112
Петрова Л.В., Занин Л.В. Волонтерское движение как неотъемлемая часть спортивной жизни Университета.....	112
СЕКЦИЯ 6. ИНФОРМАЦИОННОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ.....	114
Мануйло К.А., Сытник Г.В. Логистика в сфере физической культуры и спорта.....	114
Рагозина Н.А. Формирование активной жизненной позиции у студентов и противодействие коррупции в сфере спорта.....	117

Научное издание

Св. план 2021

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ

СБОРНИК

**Материалов 70-й Всероссийской
научно-практической конференции
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ»,
посвященной 125-летию
Национального государственного Университета
физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
(Санкт-Петербург, 9 июня 2021 г.)**

*Материалы публикуются в авторской редакции. За подбор и достоверность
приведенных фактов, цитат, статистических и других данных, имен
собственных, географических названий и прочих сведений несут
ответственность авторы*

Вёрстка – Сытник Г.В.

Сдано в набор 09.08.2021. Подписано в печать 11.08.2021
Объем 6,5 п.л. Тираж 100 экз. Заказ 3507. Цена свободная.

Типография НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35