



**Актуальные вопросы
физического воспитания
и
спорта
обучающихся
высшей школы**

**Сборник материалов
II Всероссийский
научно-практической
конференции**

**Ростов-на-Дону
РостГМУ
2024**

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

**Сборник материалов
II Всероссийской научно-практической конференции
(26 апреля 2024 года)**

Ростов-на-Дону
2024

УДК 796 (063)

ББК 75.1

А 43

Актуальные вопросы физического воспитания и спорта обучающихся высшей школы. Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции (Ростов-на-Дону, 26 апреля 2024 г.) / ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России ; отв. за выпуск С.Н. Пожидаев. – Ростов-на-Дону : Изд-во РостГМУ, 2024. – 144 с.

ISBN 978-5-7453-0587-0

В сборнике представлены материалы по результатам научно-практической деятельности исследователей в области физического воспитания и спорта высшей школы из городов, вузов и центров России: Краснодар (КубГМУ), Луганска (ЛГМУ им. Святителя Луки), Москвы (МГУУ), Ростова-на-Дону (РостГМУ, РГУПС), Санкт-Петербурга (СПбГУ, СПбГУАП), Саратова (СГМУ им. В.И. Разумовского), Ставрополя (СКФУ, Центр Культ БИО, СГАУ, СГАУ ИСПО), Уфы (БашГМУ), а также общероссийских физкультурно-спортивных общественной организации «Всероссийская федерации рукопашного боя» и общества «Динамо».

Материал предложен с минимальной редакторской правкой, чтобы дать возможность читателю познакомиться с авторским стилем изложения и трактовкой результатов исследования.

Сборник адресован ученым, педагогам и тренерам, аспирантам и магистрантам, студентам, всем интересующимся научными проблемами физической культуры и спорта. Сборник рецензируемый.

ISBN 978-5-7453-0587-0

© ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, 2024

СЕКЦИЯ 1. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

УДК 796

СОЗДАНИЕ НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ ПРОЕКТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Пожидаев С.Н.^{1,2}, Пожидаева И.Л.¹, Певнева М.В.¹

¹ Ростовский государственный медицинский университет, Ростов-на-Дону

² Ростовский государственный университет путей сообщения,
Ростов-на-Дону

Аннотация. В статье приведен анализ построения различных видов проектной деятельности, как инструментов трансформации физического воспитания и спорта в высшей школе для студентов. Предложен научно обоснованный инструмент инновационной системы вуза – «Инновационное проектирование педагогических объектов физической культуры и спорта». Рассмотрены различные решения современных проблем в виде реализованных или готовых к реализации конкретных проектов.

Ключевые слова: трансформация физического воспитания, инструмент инноваций, повышение качества, управление проектами.

Введение. Современная ситуация трансформации процесса физического воспитания (ФВ), в системе высшего школы, предусматривает создание разнообразных проектов, повышающих эффективность и качество разнообразных компонентов образования. Это должно способствовать развитию способностей и талантов студенчества, решать региональные и государственные задачи. Таким образом, фиксируется противоречие между значительным имеющимся, научно наработанным, инновационным потенциалом физической культуры и спорта (ФКиС), с потребностью и возможностью реализации, созданного потенциала, в образовательной системе ФВ высшей школы.

Проблемой исследования выступает деятельность инновационной подсистемы и «механизмов» трансформации новшеств в научно обоснованные проекты физического воспитания и спорта (ФВиС) в вузе.

Цель исследования. Разработать средства (инструменты) реализации инновационного потенциала ФКиС через научные проекты в практику ФВ образовательной системы высшей школы.

Методика исследования, основывается на методе моделирования.

Моделирующая проектно-исследовательская работа происходит на основе проектно-программной и портфельной организации, на различном студенческом контингенте в различные периоды времени. По мере необходимости, применяются: анализ литературных источников, констатирующий и имитационный педагогический эксперименты, наблюдение, опросы и другие методы исследования [6].

Опытно-экспериментальная работа по масштабированию разрабатываемых и созданных ранее новшеств, происходит на кафедре «Физического воспитания и спорта» Ростовского государственного университета путей сообщения г. Ростова-на-Дону, Россия, а также кафедре «Медицинской реабилитации, спортивной медицины и физического воспитания с курсом медико-социальной экспертизы Ростовского государственного медицинского университета (всего $n > 400$ человек).

Результаты исследования. Одним из современных научных направлений трансформации вузов является *стратегия повышения качества*. Между тем, само понятие качества образовательных систем, имеет различные трактовки. Нами выявлены следующие взгляды, это:

- мера достижения спрогнозированной и операционализированной цели, соотношение цели и результата;
- совокупность характеристик результатов образования, удовлетворяющих потребности и ожидания самих студентов, общества и заказчиков;
- деятельность учреждений в соответствии со стандартами и принципами качества (ISO 2001 и т.д.);
- формировании институционального имиджа учреждения, как категории, охватывающей все основные функции, направления и элементы деятельности;
- построение системы TQM (всеобщего управления качеством) на основе принципов ориентации на потребителя и лидерства, вовлечения работников, процессного и системного подходов к менеджменту, непрерывного и оптимального улучшения и т.д. [6].

В то же время, достаточно серьезным и мощным средством преобразований выступает *подход по управлению проектами*, который представляет собой современный тренд управления на государственном и муниципальных уровнях, в бизнесе и вузе. Причем, проект в вузе – это инструмент достижения стратегических целей организации высшего образования, позволяющей сделать это с минимум затрат и в кратчайшие сроки. Он должен быть органически вписан в программы развития вузов и соответствовать планам структурных подразделений [2]. В высшей школе

применяются, в основном, научные и образовательные проекты.

В то же время, здесь мало уделяется внимания построению процесса самого проектирования и тем содержательным конструкциям, моделям, которые используются в работе. Сами же проекты носят достаточно хаотичный характер, направленный на удовлетворение сиюминутных интересов заказчиков и самих проектировщиков. Нами, выделены три группы подходов.

Первая группа, включает методологии: системного проектирования Г.П. Щедровицкого; объектно-ориентированного проектирования Г. Буч; инжиниринга и реинжиниринга по совершенствованию бизнес-процессов; управления инновационными проектами; проектного управления в стиле драйв

Вторая группа подходов объединяет концепции: эскизного проектирования; разработки инновационного проекта в сфере физической культуры; управления образовательными проектами.

К третьей группе, можно отнести различные стандарты: PMBOOK (США), ГОСТ Р 54869-2011, ISB IPMA, P2N, C-PMBOOK, APMBOK, PRINCE2, ISO 21500, ISO 10006.

Характеризуя рассмотренные подходы можно сказать, что первая группа, включает тексты высокого уровня абстрактности и сложности без конкретных типовых инструментов с различными идеологиями и категориями в разнообразных сферах деятельности. Вторая группа подходов ориентирована на предметную область, без методолого-теоретического обоснования. Третья группа рекомендует и описывает разнообразные «технические» процедуры.

Нами, в русле проектного управления, предложен инструмент, опирающийся на системно-структурную методологию, инжиниринг и управление проектами, изначально созданный для работы в высшей школе. Такой инструмент применяется в инновационном процессе (системе) и направлен на модернизацию и синхронизацию работы в традиционных векторах деятельности вуза: учебной, научной, организационно-воспитательной и спортивной. Важно, что для такой трансформационной работы не требуется серьезная организационная перестройка вуза.

Такой «инструмент» получил название «Инновационное проектирование педагогических объектов ФКиС» и предусматривает создание и преобразование педагогических объектов посредством придания им новых свойств и функций, для соответствия новым предъявляемым требованиям с использованием различных новшеств. Появляются научно-образовательные инновационные проекты, изначально имеющие свойства последующего масштабирования. Причем, с точки зрения многомерной классификации, создаваемые проекты являются: научно-обоснованными, научно-образовательными и творчески-исследовательскими, общероссийскими и региональными, ориентированными

на обучающихся, родителей, руководителей и т.д. [6].

Необходимо отметить, что при использовании этого инструмента потребляются или синтезируются различные научно-обоснованные новшества, связанные с ФВиС. По нашему мнению, к ним можно отнести: игровой подход, рекреационно-оздоровительную работу, спортизацию ФВ, типологию учебных дисциплин и видов обучения, контроль и мониторинг эффективности и качества, цифровые и мобильные технологии. Охарактеризуем эти новшества.

Так, мощный игровой подход имеет различные представления и интерпретации, а основными механизмами управления игрой являются: имитация, конфликт и ролевое поведение. В ФВиС студенчества, он представлен игровым методом по: приобретению и совершенствованию движений; развитию физических, психологических и психофизических качеств. В образовательной деятельности, игровой подход появляется в игровом имитационном моделировании: объектов и ситуаций; навыков принятия решений; достижения целей; контроля различных свойств и компетенций играющих. Так же, присутствует концепция активных методов обучения, где отсутствует имитационная модель, а активизация обучения осуществляется посредством интенсивной коммуникации [1; 5].

Оздоровительный подход, в версии рекреационно-оздоровительной работы, в области ФКиС, задается процессом повышения потенциала человека с применением современных программ, методик и технологий ФВ. В «техническом» же ключе, подход выражается в проектировании и реализации базовых и дополнительных видов функций разнообразной социальной деятельности человека [3].

Конструкции учебных дисциплин и видов обучения приводят к появлению модельных структур теоретической и практической, теоретико-методической, комплексной и интегративной и других дисциплин [2]. Спортизация ФВ предусматривает использование различных видов спорта, спортивных методик и соревновательной деятельности в образовательных процессах вуза [10].

Контроль и мониторинг предусматривает включение измеряемых параметров различных процессов в систему управления по достижению целей, а также выявление и применение значимых и достижимых показателей [8; 9].

Цифровые и мобильные технологии дают возможность использования различных гаджетов, мобильных приложений и нейросетей в анализе, планировании и контроле разнообразных видов спортивной деятельности и различных функциональных процессов организма студента.

В инновационном проектировании, сам педагогический объект «ФВиС в вузе», представляется в виде системной матрицы процессов: рекреационно-

оздоровительная тренировка и освоение норм ФКиС, профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) и производственная ФК, спортивная тренировка, организация и самостоятельная работа. В таблицах 1 и 2 новшества и педобъект предписывают созданные и возможные инновационные проекты.

Таблица 1 – Инновационные проекты схематичного системного педагогического объекта «ФВиС в вузе»

Базовые процессы ФВиС в вузе	Новшества					
	Игровой подход	Спортиз. ФВиС	Оздоров. подход	Модели учеб. дисцип.	Контроль. монитор.	Цифров., мобиль. технол.
№	А	Б	В	Г	Д	Е
1 Рекреационно-оздоровительная тренировка	(1)	(1)	(1)	(10)	(2; 4; 5)	(2; 3; 9)
2 Освоение норм ФКиС	(3)	(3)	(1; 3)	(3; 10)	(4; 5; 6)	(3; 9)
3 ППФП	(11)	(11)	(11)	(10)	(4; 5; 11)	(3; 9)
4 Спортивная тренировка	(8)	(8)	(1)	10	(4; 5)	(3; 9)
5 Организация и самостоятельные занятия ФВиС	(7)	(7)	(7)	(7)	(4; 5; 7)	(7; 9)

(1) – номер инновационного проекта по таблице 2.

Таблица 2 – Перечень инновационных проектов педобъекта

№	Название проекта	Код ячейки таблицы 1
1	Виды упр. и игры спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности (СРОД): комплексная ходьба и бег, фрисби, спортивная йога для всех, комплексная сила и мужество и др. [10].	1.А.Б.В.
2	Комплексный контроль оздоровительно-развивающей гимнастики [8]	1.Д.
3	Интегративная технология обучения массовым сложно-координационным движениям [7]	2.А.Б.В.Г.Е..
4	Личный проект студента (ЛПС) по ФВиС	1.2.3.4.5.Д
5	Исследования гибкости, осанки и телосложения, здоровья и физического развития и др. [4; 8; 9]	1.2.3.4.5.Д.
6	Исследования, соревнования, тестирования, дискуссии, презентации	2.Д.
7	Проект реализации личного проекта студента [10]	5.А.Б.В.Г.Д.Е.
8	Фиджитал	4.А.Б.
9	Мобильные технологии и нейросети, как помощники в ЗОЖ и при бронхиальной астме	1.2.3.4.5.Е.
10	Модели учебных дисциплин [2]	1.2.3.4.Г.
11	Имитационно-игровая технология профессионально направленного физического воспитания студентов [1]	3.А.Б.В.

Подводя итог, можно сделать вывод, что предложенный инструмент – «Инновационное проектирование педагогических объектов» позволяет реализовывать наработанный инновационный потенциал физической культуры и разрабатывать научно-обоснованные проекты по ФВиС для студентов вузов.

Список литературы:

1. Агафонов, С. В. Разработка имитационно-игровой технологии профессионально-направленного физического воспитания студентов - будущих управленцев / С. В. Агафонов, С. Н. Пожидаев // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 4. – С. 56-60. – EDN OZFHSP.
2. Инновационная модель учебных дисциплин физической культуры и спорта в системе высшего образования / Е. А. Байер, С. Н. Пожидаев, Г. И. Ляшко, Л. Е. Кисилева // Теория и практика физической культуры. – 2020. – № 6. – С. 50-51. – EDN JNQTКА.
3. Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта / С. Н. Пожидаев, А. А. Князев, Н. В. Рыжкин, И. Л. Пожидаева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60). – С. 74-79. – EDN XIMPUL.
4. Пожидаев, С. Н. Алгоритмизация тестирования гибкости в гимнастике / С. Н. Пожидаев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – № 6. – С. 76-79. – EDN QCBNFH.
5. Пожидаев, С. Н. Игровой подход в спорте и высшем образовании как широкомасштабная инновация / С. Н. Пожидаев, Г. И. Смольянов, И. Л. Пожидаева // Инновации: спортивная наука и практика : Мат. Всеросс. с междун. участием науч.-практ. конф., Дивноморское, 26 сентября – 02 2016 года. – Дивноморское: ДГТУ, 2016. – С. 115-118. – EDN YFNQHT.
6. Пожидаев, С. Н. Инновационное проектирование педагогических объектов спорта как фактор решения современных научных проблем / С. Н. Пожидаев, И. Л. Пожидаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 11-12. – EDN VQWSEX.
7. Пожидаев, С. Н. Интегративная технология обучения сложно-координационным движениям / С. Н. Пожидаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 1. – С. 57-61. – EDN ONHCZX.
8. Пожидаев, С. Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике / С. Н. Пожидаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 26-30. – EDN NMMOFM.
9. Пожидаев, С. Н. Социально-психологическое здоровье студентов вузов в процессе физического воспитания / С. Н. Пожидаев // Спортивный психолог. – 2021. – № 2(59). – С. 47-50. – EDN SDBBFE.
10. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С. Н. Пожидаев, В. А. Литвинов, Ж. В. Пасечник [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : МАТ. XVIII МЕЖДУН. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФ., Ставрополь, 04 декабря 2021 года. – Ставрополь: СКФУ, 2021. – С. 470-474. – EDN ALEGWE.

ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЛИЦ,
ПЕРЕНЕСШИХ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ

Бондаренко М.Н., Елисеева Л.Н., Козыренко Е.А., Порубайко Л.Н., Басте З.А.
Кубанский государственный медицинский университет, г. Краснодар

Аннотация. В настоящей статье представлены результаты оценки спирометрических показателей лиц молодого возраста, ранее перенесших коронавирусную инфекцию в легкой и средней степени тяжести. Также предложены реабилитационные комплексы, направленные на коррекцию функциональных показателей в периоде реконвалесценции после данного инфекционного заболевания.

Ключевые слова: коронавирусная инфекция, студенты, тренировочные комплексы, спирометрия.

Введение. Коронавирусная инфекция была объявлена Всемирной организацией здравоохранения новой опасной вирусной инфекцией с полиорганным поражением. Кроме воздействия на дыхательную систему, COVID-19 может приводить и к внелегочным повреждениям, таким как нарушение системы гемостаза, сердечно-сосудистой системы, печеночной, почечной, неврологической, кишечной, эндокринной дисфункциям [1]. Таким образом, оставляя после себя пролонгированный период функциональных нарушений систем и органов, в том числе и кардиореспираторной системы. Стоит обратить внимание на высокую частоту встречаемости осложнений даже в отдаленном периоде после перенесенной инфекции [2].

Цель исследования: оценка функционального состояния кардиореспираторной системы после перенесенной коронавирусной инфекции у лиц молодого возраста. Разработка и последующая оценка влияния реабилитационных комплексов на показатели функции внешнего дыхания после перенесенного инфекционного заболевания.

Материалы и методы. На базе ФГБОУ ВО КубГМУ в период с 01.02.23-01.07.23 было проведено наблюдательное исследование с участием 601 студента в возрасте 20-25 лет. Из них у 193 исследуемых в анамнезе ранее была перенесена коронавирусная инфекция в легкой и средней степени тяжести. Остальные 408 студентов никогда не сталкивались с данным инфекционным заболеванием. В последующем студенты были рандомно распределены на 2 наблюдательно-исследовательские группы: 1-скандинавская ходьба [3] и 2-общая оздоровительная физкультурная группа. В каждой основной были

выделены по 4 подгруппы: а-лица мужского пола, перенесшие COVID-19; б-лица мужского пола здоровые; в-лица женского пола, перенесшие COVID-19; г-лица женского пола здоровые. Дважды был произведен скрининг спирометрии в начале и после проведенного реабилитационного комплекса. Для дальнейшего наблюдения и изучения были выбраны: жизненный индекс, индекс Тиффно [4]. Критериями включения в исследования являлось: отсутствие отклонений со стороны дыхательной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной систем, а также наличие информированного согласие о принятии участия в исследовании. Каждый студент был оснащен необходимым оборудованием (пульсоксиметр, палки для скандинавской ходьбы).

Результаты. В ходе исследования, после проведенных реабилитационных комплексов, были получены следующие результаты, представленные в диаграмме ниже (Рис.1, Рис.2): изменение количества лиц, имеющих отклонение значения жизненного индекса в сторону снижения относительно нормы, представленное в процентном эквиваленте относительно первого скрининга: 1а – снизилось на 45%, 1б – снизилось на 5%, 1в – снизилось на 18%, 1г – снизилось на 17%, 2а – снизилось на 9%, 2б – снизилось на 21%, 2в – снизилось на 15%, 2г – снизилось на 15%.

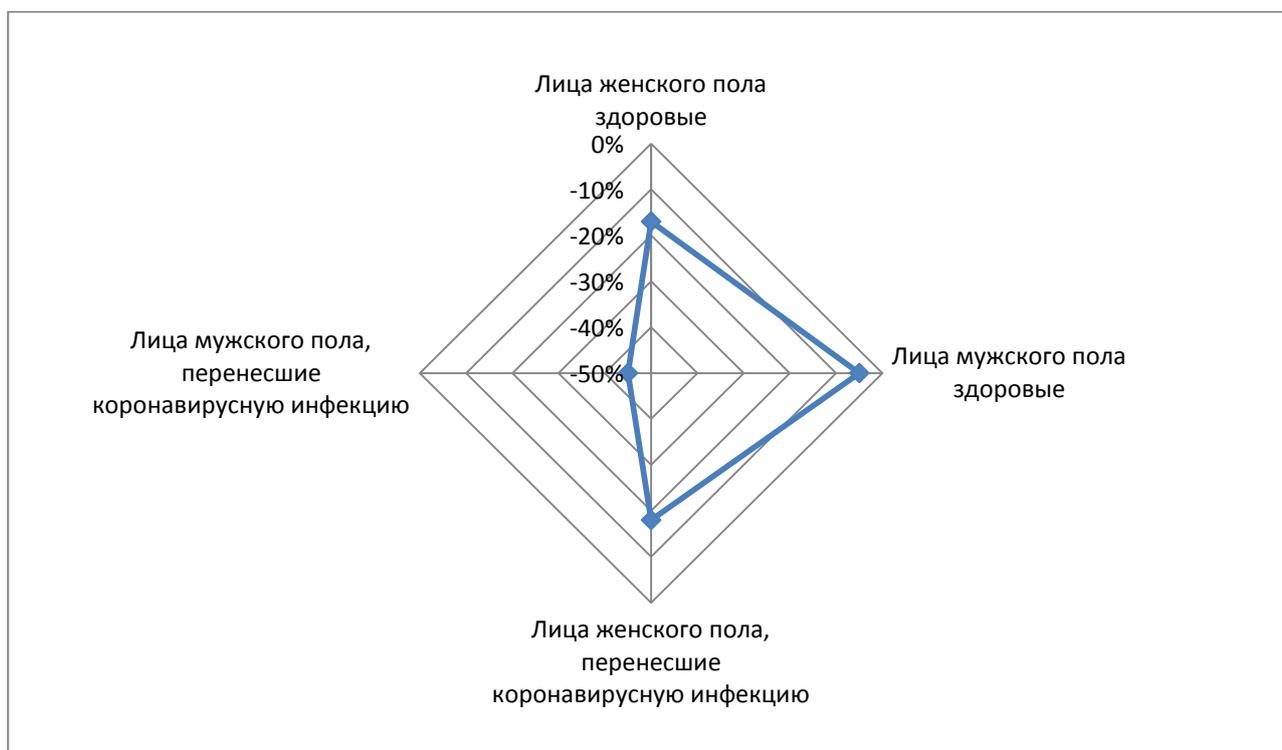


Рисунок 1 – Изменение показателя значения жизненного индекса в группе скандинавская ходьба

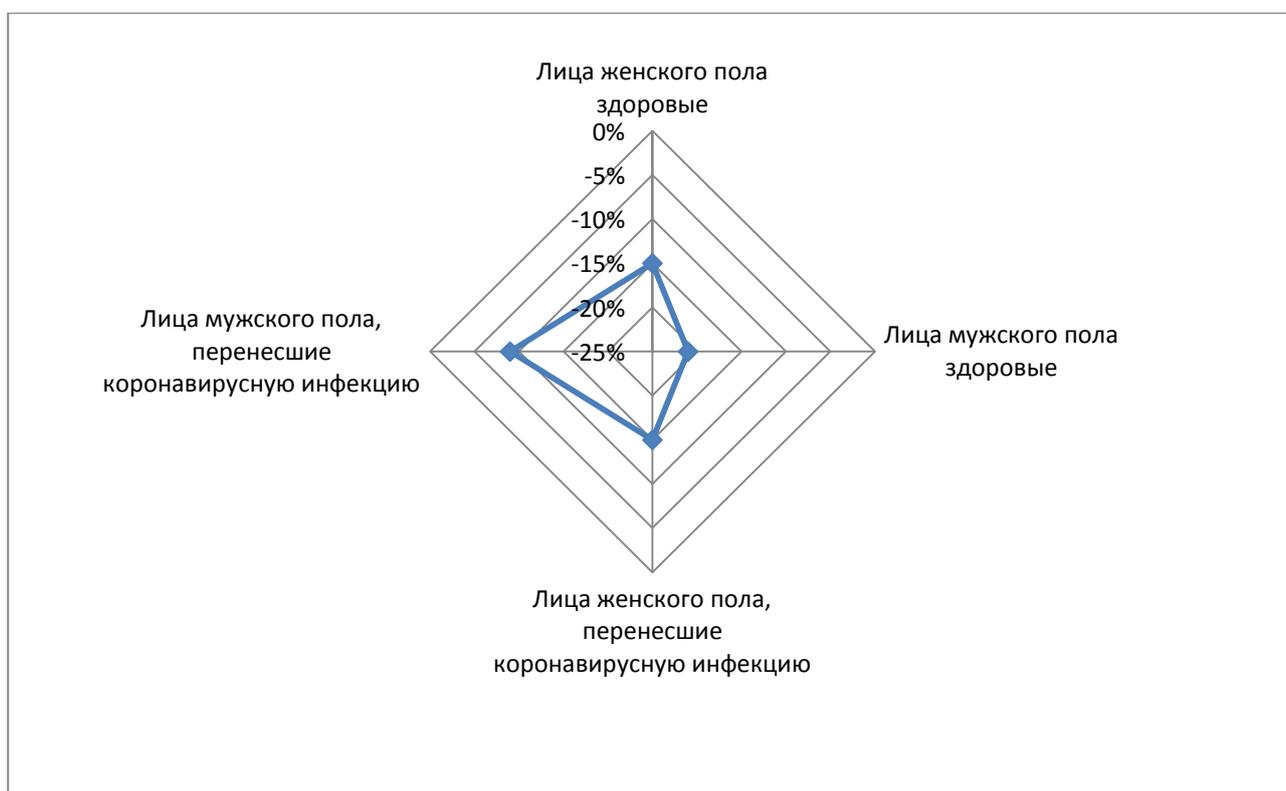


Рисунок 2 – Изменение показателя значения жизненного индекса в общей оздоровительной физкультурной группе

А также индекса Тиффно: 1а – снизилось на 29%, 1б – снизилось на 33%, 1в – снизилось на 32%, 1г – снизилось на 11%, 2а – снизилось на 11%, 2б – снизилось на 25%, 2в – снизилось на 22%, 2г – снизилось на 37%.

Таким образом, отмечается положительная динамика в ответ на применение тренировочных комплексов у лиц, ранее перенесших коронавирусную инфекцию. Стоит отметить, что в группе скандинавская ходьба отмечается, в большей частоте случаев, изменение показателей, что, стоит предположить, связано с достижением аэробного типа нагрузки, который вовлекает в процесс 95% скелетных мышц, способствуя усилению тренированности и улучшению оксигенами организма.

Выводы.

1. Наблюдается положительное влияние реабилитационных комплексов на показатели функции внешнего дыхания у лиц-реконвалесцентов в отдаленном периоде после перенесенной коронавирусной инфекции
2. Отмечается изменение преимущественно потоковых показателей функции внешнего дыхания в большей мере в группе, которая в качестве реабилитационного комплекса применяла скандинавскую ходьбу.

Список литературы

1. Гарибиди, Е. В. Влияние новой коронавирусной инфекции (COVID-19) на репродуктивную функцию человека / Е. В. Гарибиди, Е. П. Шатунова, Т.

А. Федорина, Д. Е. Гарибиди // *Акушерство, Гинекология и Репродукция*. – 2022. – №16(2). – С. 176-181.

2. Мелехов, А. В. Симптоматика в отдаленном периоде после перенесенной коронавирусной инфекции: результаты длительного наблюдения / А. В. Мелехов, А. И. Агаева, И. Г. Никитин // *Архивъ внутренней медицины*. – 2022. – №12(4). – С. 302-309.

3. Полетаева, А. Ю. Скандинавская ходьба. Здоровье легким шагом: справочное пособие / А. Ю. Полетаева. – СПб. : Питер, 2016. – 96 с.

4. Лукина, Ю. В. Изменение показателей функции внешнего дыхания при лечении бета-адреноблокаторами у курящих и некурящих больных со стабильной стенокардией напряжения / Ю. В. Лукина, С. Ю. Марцевич, Н. П. Кутишенко, С. А. Шальнова и др. // *Российский кардиологический журнал*. – 2004. – №2. – С. 41-44.

УДК 796.03

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН НИЗКОЙ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Валентюк М.А.

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Посредством метода анкетирования было проведено исследование среди студентов медицинских институтов Санкт-Петербурга, по результатам которого можно сделать вывод, что основным ограничивающим фактором посещения физической культуры студентами является не лень и отсутствие мотивации, а нехватка времени из-за учебной нагрузки (отмечали 25,6% студентов) и физическая нехватка сил из-за профильных учебных предметов (отмечали 29,4%)

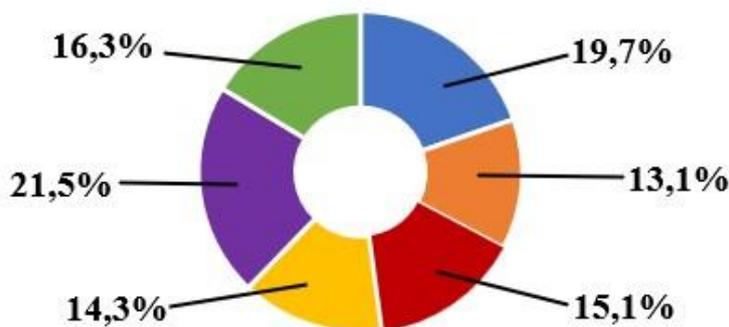
Ключевые слова: физическая культура, студенты-медики, физическая активность, посещаемость занятий, медицинское образование.

Введение. Наиболее интересным феноменом последних лет является повышение популяризации здорового образа жизни и высокого уровня физической активности [2, с. 14]. Однако вместе с тем уровень посещаемости физической культуры студентами в ВУЗах остается невысоким, а вместе с ним снижается и общий уровень здоровья студентов [1, с. 423]. Особенно внимание привлекает низкая посещаемость занятий у студентов медицинских

направлений [3], поскольку именно студенты данных направлений наиболее знакомы с последствиями гиподинамии.

Цели и задачи исследования. В целях проведения исследования были поставлены следующие задачи: выяснить причины гиподинамии у студентов высших медицинских учебных учреждений, проанализировать тенденции их развития и оценить возможные методы профилактики низкой посещаемости занятий физической культурой.

Материалы и методы исследований. Было проведено тестирование, состоящее из 17 вопросов, касающихся отношения студентов к занятиям физической культур. По официальным данным в Санкт-Петербурге на 2024 год в медицинских ВУЗах обучение проходит порядка 396 тысяч студентов [4]. Требуемое число респондентов для достижения 95% доверительности ответов составляет 384. В нашем опросе приняли участие 503 студента из следующих высших учебных заведений Санкт-Петербурга: ФГБОУ ВО Санкт-Петербургского государственного университета, Военно-медицинской Академии имени С.М. Кирова, ФГБУ «НМИЦ имени В.А. Алмазова» Минздрава России, СЗГМУ имени И.И. Мечникова, ПСПбГМУ имени академика И.П. Павлова и ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России (рис. 1). Опрос проводился среди студентов 1-6 курсов специалитета, а также среди студентов ординатуры. Таким образом наша выборка удовлетворяет требованию репрезентативности.



- ФГБОУ ВО Санкт-Петербургский государственный университет
- Военно-медицинская Академия имени С.М. Кирова
- ФГБУ «НМИЦ имени В.А. Алмазова» Минздрава России
- СЗГМУ имени И.И. Мечникова
- ПСПбГМУ имени академика И.П. Павлова
- ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России

Рисунок 1 – ВУЗы студентов, принимающих участие в анкетировании

Результаты исследования. По результатам тестирования 55,3% студентов регулярно посещают занятия физической культуры в ВУЗе, 28,8% посещают периодически и 15,9% не посещают вовсе. Среди причин пропусков наиболее частыми студенты отмечали ощущение усталости и нехватку сил из-за нагрузки по профильным учебным дисциплинам (29,4%), а также нехватку времени из-за учебной нагрузки (25,6%) (рис.2).



Рисунок 2 – Причины пропусков занятий физической культуры студентами во время учёбы в вузе

С целью проследить тенденцию, опрошенным также был задан вопрос о посещении ими уроков физической культуры в школе. В результате были получены данные о том, что 73,6% посещали уроки физической культуры, 23,1% посещали периодически и только 3,4% не посещали вовсе. Среди причин пропусков занятий в школе наиболее распространённой является лень и отсутствие мотивации (32,4%) (рис.3). Важно заметить, что к периоду обучения в ВУЗе данный показатель снижается на 18%, что говорит об осознании студентами необходимости физической активности для организма. Также в период школьного времени опрошенные в меньшей степени жалуются на нехватку времени из-за учебного процесса – процент ниже на 23,6%. Таким образом, можно сказать, что основным ограничивающим фактором студентов является именно учебная нагрузка, а не отсутствие мотивации и лень.

Кроме того, на вопрос «Посещали бы вы занятия по физической культуре, если бы указанных причин не было?» 60,8% студентов выбрали вариант «Да»,

30,6% – «Скорее да», что говорит о том, что студенты не имеют как таковых проблем с мотивацией. Важно отметить, что 48,9% не согласились бы заменить полноценные занятия физической культурой на реферативную работу с целью аттестации по данной дисциплине, что подтверждает заинтересованность студентов в занятиях.



Рисунок 3 – Причины пропусков занятий физической культуры студентами во время предыдущей учёбы в школе

Более того, 87% опрошенных считают предмет важным в учебной программе – 37,3% отмечают важность предмета для укрепления здоровья, 30,7% – для разгрузки и снятия стресса, 19% – для всестороннего развития (рис.4).

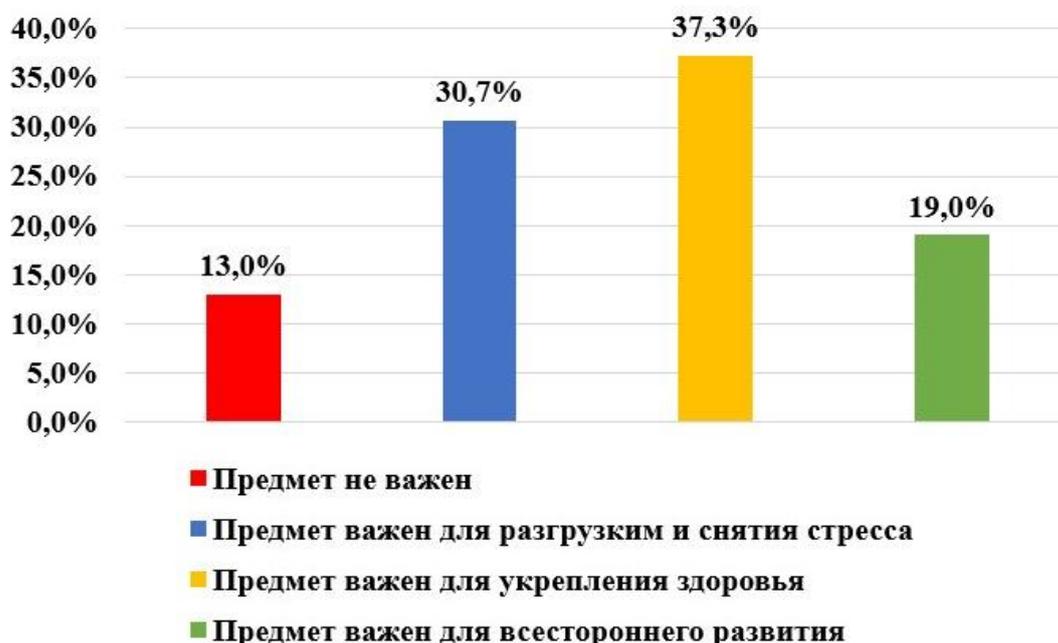


Рисунок 4 – Оценка важности дисциплины физическая культура студентами

Заключение и рекомендации. Таким образом, можно сказать, что причиной низкой посещаемости занятий по физической культуре является учебная нагрузка по профильным дисциплинам студентов, а не лень, нелюбовь к активному образу жизни или отсутствие мотивации. Следовательно, даже незначительное снижение учебной нагрузки у студентов способно повлечь за собой увеличение их посещаемости занятий физической культуры.

Список литературы:

1. Ванда, Е. С. Анкетирование, как метод определения уровня мотивации у студентов-медиков к занятиям физической культурой. Научно-методическое обеспечение физического воспитания и спортивной подготовки студентов вузов: материалы международной научно-практической конференции. Минск. 2018. – с. 423-427.
2. Сивас, Н. В. Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры студентов медицинских вузов. Учёные записки Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета имени академика И. П. Павлова. 2015. № 4 – с. 13-16.
3. Гуменюк, С. Ю. Современная наука и ее развитие. Международный электронный научно-исследовательский журнал «Аллея науки» 2019. №3. URL: https://alley-science.ru/sovremennaya_nauka_i_ee_razvitiie_3_30_2019/ Дата обращения: 06.04.2024.
4. Бескаравайная Т. Петербургские медвузы обогнали столичные по уровню востребованности у абитуриентов. Медвестник. URL: <https://medvestnik.ru/content/news/Peterburgskie-medvuzy-obognali-stolichnye-po-urovnu-vostrebovannosti> (Дата обращения: 06.04.2024).

УДК 796:371

ЗАДАЧИ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (РЕКРЕАЦИОННЫЙ АСПЕКТ)

Ворожбитова А.Л.

Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь

Аннотация. Студенты, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе – категория обучающихся, особенно нуждающаяся в систематической индивидуально сконструированной двигательной активности, однако зачастую они оказываются далеки от оптимального уровня вовлеченности в физкультурную деятельность. Физическая рекреация сегодня предстает наиболее перспективным видом двигательной активности,

обладающим потенциалом для решения комплекса стоящих перед ней задач. Важнейшим условием этого процесса выступает сформированность у студентов комплекса теоретико-методических знаний и представлений о систематическом и грамотном применении средств физической рекреации. Сказанное актуализирует разработку задач и содержания неспециального физкультурного образования студентов, отнесенных к СМГ, в рекреационном аспекте.

Ключевые слова: физическая рекреация, студенты, специальная медицинская группа, неспециальное физкультурное образование, задачи.

Введение. Проблема актуализации ценностей физической культуры для студенческой молодежи в последние десятилетия стоит неизменно остро. Несмотря на многочисленные меры по популяризации физической культуры и спорта на федеральном и региональном уровнях, формирование соответствующей законодательной базы, распространение социальной рекламы и повсеместное создание инфраструктуры для самостоятельных занятий двигательной активностью остается значительная доля студентов, которые недостаточно включены в физкультурно-спортивную деятельность, слабо понимают взаимосвязь между регулярной двигательной активностью и уровнем их здоровья и не воспринимают ценности физической культуры в качестве важнейших для современного человека.

Особенно актуально сказанное для студентов нефизкультурных специальностей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ): многие из них могут иметь недостаточный уровень сформированности физической культуры личности вследствие освобождения от физической культуры по состоянию здоровья во время получения общего среднего образования, что не позволило им в полной мере воспринимать ее ценности. Возникает противоречие между необходимостью формирования положительной ориентации ценностно-потребностной сферы личности студентов, отнесенных к СМГ, на ценности физической культуры, и их убеждениями, что двигательная активность не является для них обязательной частью жизнедеятельности. Между тем необходимость поддерживать индивидуально оптимальный уровень двигательной активности для категории студентов, отнесенных к СМГ и имеющих хронические заболевания, сложно переоценить [4].

Цель, задачи исследования. Целью исследования является предварительная формулировка задач неспециального физкультурного образования студентов, отнесенных к СМГ, в его рекреационном аспекте.

Задачи:

1. Обосновать роль и значение физической рекреации как оптимального вида физической культуры, способного мотивировать студентов СМГ у регулярным систематическим занятиям двигательной активностью.

2. Уточнить содержание задач неспециального образования в области физической рекреации применительно к студентам, отнесенным к СМГ.

Материалы и методы исследования. Материалами исследования выступили научные и методические труды в области физического воспитания и физической рекреации студентов, отнесенных к СМГ, исследования, посвященные теоретическим и практическим основам неспециального физкультурного образования и результаты анкетирования и бесед со студентами 1 курса Северо-Кавказского федерального университета, отнесенных к СМГ, для выявления особенностей их мотивации к самостоятельной двигательной активности и общей осведомленности о взаимосвязи уровня здоровья и ее качества и количества. **Методы исследования:** обобщение и анализ научной литературы, анкетирование.

Результаты исследования. Несмотря на то, что физическая рекреация обладает очевидными преимуществами и широкими возможностями для разрешения указанного выше противоречия, вопрос об организации физической рекреации студентов СМГ далек от своего решения. Этот вид физкультурной деятельности относительно легко интегрируется в образ жизни студента, отнесенного к СМГ, а содержание и формы физической рекреации адаптируются к индивидуальным особенностям здоровья и предпочтениям занимающихся. Физическая рекреация решает не только двигательные и оздоровительные, но и социально-психологические задачи, способствуя коммуникации между молодыми людьми, расширению круга общения и самореализации в социуме, а ее гедонистическая функция - получение удовольствия от рекреационной деятельности - для многих делает ее более привлекательной, чем обязательные строго регламентированные занятия физическими упражнениями [2, 7].

Результаты проведенного нами исследования [1] (опрошены 85 студентов 1 курса, отнесенных к СМГ) показали: неорганизованная самостоятельная двигательная активность не находит никакого места в жизни 21 % студентов, а организованная ограничена упражнениями, предлагаемыми им на занятиях по Элективным дисциплинам (модулям) по физической культуре и спорту в университете один раз в неделю. При самооценке мотивации к занятиям двигательной активностью, к которым можно отнести и различные виды физической рекреации, только 14 % респондентов сказали о высоком уровне своего желания посвящать время двигательной активности, 78 % и 8 % отметили средний и низкий уровень соответственно.

На вопрос о том, что мотивирует или могло бы мотивировать студентов применять упражнения для управления своим физическим и психологическим состоянием на регулярной основе, в лидерах оказались варианты: улучшить состояние своего здоровья (74 %), улучшить форму тела (70 %), увеличить свои физические возможности (52 %), повысить настроение и эмоциональный фон (40 %). К факторам, препятствующим регулярным занятиям двигательной активностью, большинство студентов СМГ отнесли отсутствие свободного времени (75 %). 48 % респондентов признались в отсутствии желания, настроения заниматься, лени; 16,5 % указали отсутствие условий для занятий, и 8,3 % студентам регулярно препятствует плохое самочувствие.

Помимо сказанного в беседах со студентами нами был обнаружен недостаточный уровень валеологических знаний: многие учащиеся 1 курса не представляли, что такое здоровье, не все обладали элементарными знаниями о компонентах здорового образа жизни, даже общеизвестных, многие не соблюдали правил здорового образа жизни, что исключительно важно для молодых людей с особенностями состояния здоровья. Также более половины студентов СМГ (56,5 %) не имели представления о специальных упражнениях лечебной физической культуры, рекомендованных при их заболевании. Полученные нами данные совпадают с результатами других исследований, в которых также выявлены неудовлетворительный уровень осведомленности студентов о сущности и значении физической рекреации [7]; недостаточная организация ими самостоятельной двигательной активности, несерьезное отношение к выполнению рекомендованных врачом упражнений лечебной физической культуры [4].

Между тем вопрос приоритета и первичности образовательного компонента физического воспитания является обоснованным и подтвержденным специалистами. В.П. Лукьяненко, уделяя большое внимание изучению проблем общего и профессионального образования в области физической культуры, в том числе в труде "Теория и методика физической культуры" (Москва, 2024) многократно подчеркивает, что именно "знания должны представлять собой ведущий компонент содержания общего и профессионального образования в области физической культуры" [5]. Поэтому мы считаем, что расширение знаний студентов, отнесенных к СМГ, в области физической рекреации является обязательным содержательным компонентом их неспециального физкультурного образования, так как только на этой основе возможно осознанное и регулярное использование ими средств физической рекреации, ее интеграция с образом жизни студентов в разнообразии форм и содержания, отвечающем их индивидуальным особенностям состояния здоровья.

Опираясь на разработанные А.В. Лотоненко, Г.К. Гостевым и И.Б. Щербаковым группы задач неспециального физкультурного образования [3], представляется возможным предварительно сформулировать две основные группы задач неспециального образования в области физической рекреации для студентов, отнесенных к СМГ:

1. Формирование специальных знаний в области физической рекреации: представлений о физической рекреации как виде физической культуры; общих закономерностях и технологиях рекреационной деятельности; принципах и методах управления двигательной рекреационной деятельностью; двигательных умений и навыков, рациональной технике двигательных действий, применяющихся в рекреационных целях.

2. Формирование рекреационной культуры личности студентов: осознанного отношения студентов к своим физическим возможностям; понимания конкретной пользы использования средств физической рекреации исходя из особенностей заболевания; умения выстраивать рекреационную деятельность исходя из собственных интересов, потребностей и состояния здоровья; устойчивая интеграция ценностей физической культуры (включая ее рекреационный аспект) в систему жизненных ценностей студента СМГ.

Заключение. Исследование сущности и содержания неспециального физкультурного образования, а конкретно - его рекреационного аспекта, констатирующее исследование особенностей мотивации к самостоятельной двигательной активности и общей осведомленности о взаимосвязи уровня здоровья и ее качества и количества у студентов 1 курса, отнесенных к СМГ позволяют сделать вывод, что физическая рекреация является оптимальным видом двигательной деятельности для студентов, отнесенных к СМГ для поддержания у них индивидуально оптимального уровня двигательной деятельности. Для того, чтобы физическая рекреация могла реализовать свои преимущества, она должна стать частью неспециального физкультурного образования. Это требует дальнейшей теоретико-методической работы по разработке содержания и уточнению задач неспециального образования в области физической рекреации.

Список литературы:

1. Ворожбитова, А. Л. Исследование мотивации к двигательной активности студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / А. Л. Ворожбитова, Д. Д. Кучукова, О. В. Резенькова // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Мат. XIX Междун. науч.-практ. конф. – Ставрополь, 2022. – С. 332-336.
2. Зенкова, Т. А. Организация рекреационных занятий физической

культурой студентов как одна из составляющих профилактики заболеваний / Т. А. Зенкова // Труды Ростовского государственного университета путей сообщения. – 2020. – №3 (52). – С. 19-22.

3. Лотоненко, А. В. Структура и функции неспециального физкультурного образования студентов / А. В. Лотоненко, Г. К. Гостев, И. Б. Щербаков // Образование и педагогика найти. – 2010. – №1 (3). – С. 163-172.

4. Мамонова, О. В. Физическая рекреация для студентов специальной медицинской группы / О. В. Мамонова, Е. Е. Суханкина // Актуальные проблемы, современные тенденции развития физической культуры и спорта с учетом реализации национальных проектов: мат. Всероссийской научно-практ. конференции с международным участием. – Москва, 2020. – С. 669-672.

5. Лукьяненко, В. П. Теория и методика физической культуры / В. П. Лукьяненко – Москва : Советский спорт, 2024. – 566 с.

6. Сырова, С. В. Физическая рекреация студентов средствами атлетической гимнастики / С. В. Сырова, Я. В. Платонова // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. – 2018. – Т. 23. – № 173. – С. 66-73.

7. Ярушев, С. А. Детерминанты и направления активизации и персонализации здоровьесформирования студенческой молодежи / С. А. Ярушев // Вестник КЧГПУ. – 2010. – № 9. – С. 122-136.

УДК 796

ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММ ДЛЯ ЮНОШЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Жак Е.А.¹, Пожидаева И.Л.², Пожидаев С.Н.¹, Литвинов В.А.¹

¹*Ростовский государственный университет путей сообщения, г. Ростов-на-Дону*

²*Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы внедрения фитнес-программ для юношей в образовательный процесс ВУЗов. В работе критически рассматривается существующая система физического воспитания, подчеркивается ее устаревшая практика и недостаточная вовлеченность студентов. Предложено внедрение конкретных видов фитнес-программ для юношей, таких как стрейтчинг, воркаут, бодифлекс, гантельная гимнастика.

Ключевые слова: физическая культура, образовательный процесс ВУЗа, фитнес программы.

Введение. «На сегодняшний день распространенная проблема вредных привычек приводит к снижению уровня ответственности студентов, как за сохранение собственного здоровья, так и за формирование навыков здорового образа жизни» [6, с.104]. В связи с этим, возникает потребность в пересмотре традиционных программ обучения по дисциплине «Физическая культура». Фитнес, а именно его разнообразность программ, служит решением данной проблемы. Поэтому, **цель** данного исследования – изучить потенциальные преимущества и препятствия, возникающие с внедрением фитнес-ориентированных учебных программ в образовательный процесс предмета «Физическая культура».

Результаты исследования. Обращаясь к понятийному разбору, стоит подчеркнуть, что «физическая культура общества представляет собой сложное социально-культурное явление, не ограниченное решением одних только задач физического развития человека, а выполняющее социальные заказы общества по формированию общественного сознания, проявляющегося в сферах воспитания, образования, политики, экономики, защиты» [1, с. 12]. Изъясняясь с технической стороны, физическая культура в ВУЗах – это дисциплина, которая включает традиционную методичную программу упражнений, направленных на улучшение физического состояния, укрепление физического и психического здоровья. Фитнес-программы или фитнес-технологии является частью физической культуры, но включает в себя более богатый и разнообразный список упражнений и программ тренировок, таких как: силовые тренировки, танцы, CrossFit и многое другое. В целом, «фитнес – это обширное понятие, которое включает в себя массу составляющих: правильное питание, серьёзная физическая нагрузка, плановое и систематичное выполнение упражнений, комплексный подход к улучшению здоровья, а также эмоциональную разгрузку» [7, с.101].

«Практика показывает, что в вузы поступает молодежь, имеющая низкий уровень физической подготовленности, в то время как в современном обществе возрастает востребованность в специалистах, обладающих высоким уровнем профессионального здоровья» [2, с. 47]. Несмотря на сложившиеся тенденции, состояние физической культуры во многих российских ВУЗах остается на уровне «удовлетворительно». Основными проблемами выступают:

1. Снижение вовлеченности и заинтересованности молодежи к занятиям спортом. Причиной тому выступают традиционные программы предмета «физическая культура», которая не отличается разнообразием и не учитывает, как интересы, так и уровень личной подготовки студентов.

2. Еще одной проблемой выступает отсутствие практики внедрения современных фитнес-тенденций и технологий. Большинство студентов имеют

умные часы, такие как Apple Watch или Xiaomi Mi Smart Band. Умные часы могут быть использованы для мониторинга показателей студентов во время тренировок. Полученные данные также могут тщательно анализироваться и применяться для более индивидуальных программ в зависимости от физических возможностей студентов, что в последствии увеличит заинтересованность и удовольствие от осознанных занятий физической культурой.

3. Преподаватели по физической культуре нуждаются в повышении квалификации, чтобы быть в курсе последних исследований в области фитнеса, педагогических методов и психологии спорта для эффективного вовлечения студентов.

Для решения обозначенных проблем необходимо пересмотреть подход. Следует уделить активное внимание в сторону внедрения современных фитнес-программ в тандеме с технологиями мониторинга физического состояния студентов.

Включение фитнес-программ в учебный план предмета «физическая культура» в ВУЗах для юношей вполне обосновано. Преимущества этих программ разнообразны, основными являются:

1. Постоянные занятия фитнесом способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы, увеличению мышечной массы и повышению выносливости. Эти программы могут значительно снизить риск хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет 2 типа и болезни сердца, которые все чаще встречаются среди юношей.

2. Также, фитнес несет в себе множество психологических преимуществ. Исследование Е.В. Фазлеевой [8] демонстрирует, что занятия фитнесом помогают снизить уровень кортизола – гормона стресса, что является важным фактором для студентов университетов, которым часто приходится иметь дело, как с академическим, так и с социальным давлением.

3. Стоит отметить, что регулярное посещение фитнес-программ может значительно увеличить успеваемость студентов. Исследования А.В. Черкасова показывают положительную корреляцию между физической активностью и когнитивными функциями [9]. В целом, занятия фитнесом улучшают нейропластичность, положительно влияют на гиппокамп, улучшают память и скорость обработки информации.

4. Еще одной важной особенностью выступает индивидуализация фитнес-программ. Такая инклюзивность гарантирует, что студенты с любым уровнем физической подготовки смогут принять участие в занятиях и получить пользу. Еще одной положительной чертой индивидуализации занятий спортом в ВУЗах, является значительно увеличение вовлеченности студентов, так как,

либо они сами будут выбирать виды программ, которые их удовлетворяют, либо, как минимум, эти программы не нанесут им вреда.

Фитнес-программы для юношей могут подразделяться на:

- «аэробные фитнес-программы;
- силовые фитнес-программы;
- смешанные фитнес-программы;
- танцевальные фитнес-программы;
- программы с использованием восточных единоборств» [3, с.128].

В связи с ограничениями ВУЗов по бюджету мы предлагаем внедрять экономичные, но в тоже время эффективные виды фитнеса, такие как: стрейтчинг; гантельная гимнастика; бодифлекс; воркаут. Эти программы в совместительстве с технологиями мониторинга гарантируют положительное влияние, как на физическое, так и на психологическое здоровье, а также повысят вовлеченность юношей к занятиям физической культурой [5].

Заключение. В целом, внедрение фитнес-технологий в учебный процесс по физической культуре способствует повышению интереса, желания принимать участие в учебных занятиях и получать положительные эмоции, стимулирует студентов к самостоятельным занятиям по фитнесу [4]. Хорошо структурированная, адаптируемая и инклюзивная фитнес-программа значительно повышает уровень вовлеченности студентов, снижает риск хронических заболеваний сердца, ожирения, а также положительно воздействуют на их психологическое здоровье. Дальнейшие исследования могут быть посвящены анализу изменений, к которым приводит внедрение фитнес-программ в образовательный процесс предмета «физическая культура» в ВУЗах.

Список литературы:

1. Агеев, А. В. Физическая культура в вузе. Что это? / А.В.Агеев // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2021. – №. 3 (193). – С. 11-18.
2. 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.
3. Еременко В. Н. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Н. Еременко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №. 5 (195). – С. 126-131.
4. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2019. – Т. 4. – №. 2. – С. 49-59.

5. Инновационные проекты, на основе прототипов, спортивно-оздоровительных технологий в эстетических сложно-координационных видах спорта / С. Н. Пожидаев, А. А. Князев, Н. В. Рыжкин, И. Л. Пожидаева // Культура физическая и здоровье. – 2016. – № 5(60). – С. 74-79. – EDN XIMPUL.

6. Кокоева, Ю. В. Внедрение фитнес технологий в учебный процесс студентов технического вуза / Ю. В. Кокоева // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта. – 2020. – С. 104-105.

7. Кондратюк, А. И. Фитнес как одно из основных направлений в оздоровлении студентов высших учебных заведений / А. И. Кондратюк // Проблемы современного педагогического образования. – 2019. – №4. – С. 99-101.

8. Фазлеева, Е. В. Развитие когнитивных способностей студентов на занятиях физической культурой в вузе / Е. В. Фазлеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №. 3 (217). – С. 487-492.

9. Черкасов, А. В. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность / А. В. Черкасов // Спорт, здоровье и физическая культура, в современном обществе: перспективы развития. – 2023. – С. 388-392.

УДК 378.172:378.178: 615.851.83:615.825.1

ЗНАЧИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЗДРАВООКРЕПЛЕНИЯ В СВЕТЕ АНАЛИЗА МЕТОДИК ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Забельский С.Ю.¹, Мисюрин К.В.², Непретимова Е.В.³

^{1, 2, 3} *Северо-Кавказский федеральный университет, г. Ставрополь*

¹ *Центр биоэкономического здравоукрепления «Культ БИО», г. Ставрополь*

Аннотация. В статье проводится анализ методик оценки состояния здоровья человека в процессе занятий различными видами двигательной активности. Из всего многообразия существующих и разрабатываемых оздоровительных методик и технологий, отвечающих потребностям человека XXI века, наиболее доступной, валидной и информативной диагностической методикой количественного измерения и качественной оценки состояния здоровья в процессе самостоятельного управления организмом каждого индивидуума является биоэкономическая диагностика здравоукрепления.

Ключевые слова: методики оценки здоровья, биоэкономическая диагностика, здравоукрепление, компьютерная программа мониторинга.

Введение. В современной действительности происходит активный рост цифровизации и технологизации различных сфер деятельности человека, в том

числе образовательной и оздоровительной. Еще в 1987 году доктор медицинских наук В. Зикмунд в книге «Болезни – следствие цивилизации?» утверждал, что «...повсеместное повышение технического уровня и ускорение процессов цивилизации, с различных точек зрения является как бы другом, но одновременно и врагом современного человека» [5]. Не возникает сомнений, что уже в веке настоящем с каждым годом высказывание словацкого ученого приобретает еще большую актуальность. Люди все в большей степени подвержены прогрессирующему развитию «производственной» гипокинезии.

Целью исследования является разработка компьютерной программы мониторинга биоэкономичной диагностики здравоукрепления.

Задачи исследования:

1. Изучить и провести анализ современных отечественных и зарубежных методик оценки состояния здоровья человека в процессе занятий различными видами двигательной активности;

2. На основании анализа выявить преимущества и целесообразность разработки компьютерной программы мониторинга биоэкономичной диагностики здравоукрепления.

Профессор В.В. Гневушев отмечает, что наряду с глобальным научно-техническим прогрессом, кардинально модернизирующим многие сферы жизнедеятельности людей, сам человек, адаптируясь к происходящим изменениям эволюционирует в своем развитии [3]. Многие специалисты в области физиологии труда и спортивной медицины занимающиеся проблемами оздоровления населения, в том числе учащейся молодежи, сходятся во мнении, что при всём многообразии существующих и разрабатываемых оздоровительных систем и технологий их существенным недостатком является отсутствие доступной для каждого индивидуума, валидной и информативной диагностической методики количественной и качественной оценки состояния здоровья, соответствующей потребностям человека XXI века. Подчеркнём, именно доступной диагностики здоровья, а не диагностики выявления нарушений психосоматической нормы, устанавливающей клинические диагнозы в лабораторных условиях. Об этом говорил и академик Н.М. Амосов, вводя новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма [1]. По мнению ученых, разработка методики измерения здоровья для ее использования в процессе управления организмом приобретает всё большую актуальность.

В сравнении с предлагаемыми зарубежными исследователями диагностическими формами: антропометрического, анаэробного и аэробного тестирования (Э. Винтер, Э. Джонс), физического осмотра, инструментальных исследований и дифференциальной диагностики (С. МакГи и М. Шварц)

метрики производительности (Л. Мартин), тестирования физической активности и подготовленности (Д. Лан, Д. Муди), функциональной оценки (М. Роберт, К. Лари), приемов выявления клинических нарушений при спортивных травмах, а также информации о методах анализа данных, особое место среди доступных нам научных публикаций отечественных ученых занимают труды по вопросам адаптации организма и здоровья человека К.Е. Дичева, Т.Г. Тарасова, Л.Н. Нифонтовой, П.А. Виноградова, А.П. Душанина, В.И. Жолдака, А.Н. Разумова, А.В. Ромашина, С.И. Логинова, С.Н. Попова, Н.А. Агаджаняна, Р.М. Баевского, А.П. Берсеновой. По данным профессора В.С. Фомина, о динамике здоровья во времени прежде всего следует судить по результатам измерения особенностей адаптационных реакций [6]. Уровень адаптации к окружающим человека природным и социальным факторам, а также внутренним изменениям, происходящим в процессе взросления и старения организма, во многом определяет жизнеспособность, сам процесс жизнедеятельности и неразрывен с показателями здоровья.

Наряду с этим Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева, С.Х. Азов, В.В. Гневушев указывают на присущий эмпиризм в представлении характеристик развития адаптационных реакций организма и отсутствие их цифровой меры измерения. Приводя примеры описанных характеристик, ученые уточняют, что: «Представления о больших или меньших изменениях степени напряженности адаптационных реакций, слабых, средних, сильных, а также лучших или худших, не являются, в полной мере, объективными научными критериями» [2, 6]. Наука отличается от эмпирии знанием об измеримом, что является ее обязательным признаком. Выход из создавшегося диагностического тупика авторы видят в определении энергетических затрат организма на различных уровнях реактивности.

Отвечающей потребностям человека XXI века, наиболее доступной, валидной и информативной диагностической методикой количественного измерения и качественной оценки состояния здоровья в процессе самостоятельного управления организмом каждого индивидуума является биоэкономичная диагностика здравоукрепления.

Результаты исследования. В настоящее время нами прилагаются усилия по разработке компьютерной программы мониторинга развития биоэкономичной психомоторной адаптации (БПМА) в цикле психосоматического здоровья (ЦПСЗ) «Биоэкономичная диагностика здравоукрепления», которая позволит определять количественные показатели и качественные характеристики процесса укрепления здоровья в двух режимах психомоторной деятельности «Здоровье» и «Спорт».

Режим «Здоровье» предполагает использование биоэкономичной

диагностики здравоукрепления широким кругом лиц, занимающихся различными формами физической культуры и массового спорта лечебно-оздоровительной и профилактической направленности, а также в процессе трудовой и бытовой деятельности.

Режим «Спорт» предполагает использование биоэкономичной диагностики здравоукрепления лицами профессионально занимающимися различными видами спорта в процессе тренировочной и соревновательной деятельности для достижения планируемых спортивных результатов в соответствии с индивидуальными программами подготовки.

Последние двадцать лет специалистами в области биоэкономичного здравоукрепления организма, лечебной, оздоровительной и адаптивной физической культуры и спорта, спортивной медицины использовалась традиционная методика биоэкономичной диагностики [4]. Разработанные расчетные таблицы определения БПМА в ЦПСЗ давали довольно упрощенную информацию о количественных показателях их развития и качественных характеристиках.

Заключение. Возможности компьютерной программы существенно расширяют границы мониторинга количественной оценки развития биоэкономичной психомоторной адаптации в различных видах деятельности человека (бытовой, трудовой, физкультурно-спортивной, образовательной, лечебно-оздоровительной и т.д.), увеличивая спектр показателей продуктивности психомоторной деятельности значительным образом повышают валидность и достоверность получаемых результатов.

Список литературы:

1. Агаджанян, Н. А. Резервы нашего организма / Н. А. Агаджанян, А. Ю. Катков. – М.: Знание, 1979. – 144 с.
2. Агаджанян, Н. А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
3. Гневушев, В. В. Система биоэкономичной психомоторной оздоровительной физической культуры в профессиональном физкультурном образовании / Инновационные технологии диагностики и управления: Учебное пособие / В. В. Гневушев, С. Х. Азов, С. Ю. Забельский, В. А. Магин и др. – Ставрополь: Изд. Комитет государственной статистики, 2002. – 126 с.
4. Забельский, С. Ю. Здоровье человека XXI века. Биоэкономичная диагностика здравоукрепления. Практикум; приложение к монографии «Здоровье человека XXI века. Система биоэкономичного психомоторного здравоукрепления» / С. Ю. Забельский, 2-е изд. перераб. и доп. – Ставрополь: Издательско-полиграфическая фирма «Ставрополье», 2009. – 96 с.

5. Зикмунд, В. Болезни – следствие цивилизации?: Монография / В. Зикмунд. – Братислава: Изд-во Словацкой академии наук «Веда», 1987. – 240 с.

6. Российская система биоэкономичной психомоторной адаптивности здравоукрепления как инновационная модернизация физической культуры XXI века: Монография / В. В. Гневушев, С. Х. Азов, С. Г. Гусеница, С. Ю. Забельский и др.; научн. ред. В. В. Гневушев. – М.: Илекса, 2008. – 104 с.

УДК 796

ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ОСВОЕНИИ БЛОКА ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Зенкова Т.А.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация: Статья представляет собой исследование, направленное на изучение значимости различных видов спорта и систем физических упражнений у студенческой молодежи для практической реализации блока дисциплин по физической культуре. Рассмотрена классификация видов спорта. Проведено анкетирование на выявление места спорта в жизни студентов. Сделан вывод, что виды спорта, представленные в рабочих программах блока дисциплин по физической культуре, нашли отражения в предпочтениях студентов.

Ключевые слова: вид спорта, системы физических упражнений, физическая культура, студенты, спорт, классификация.

Введение. С увеличением темпа жизни и развитием технологий связь между спортом и физической активностью становится все более важной. Сегодня молодые люди сталкиваются с проблемой недостатка двигательной активности и увеличением времени, проведенного за компьютером и в социальных сетях. В связи с этим исследование значения спорта в жизни студенческой молодежи и его влияния на социальную их активность представляется актуальным. Не вызывает сомнения тот факт, что физическая культура и спорт являются неотъемлемой составляющей формирования здорового образа жизни студенческой молодежи, ее физического и психологического развития, а также адаптации в социуме [3].

В настоящее время появляется все больше новых видов спорта, представляющих большой интерес у студентов. Отсюда, можно

констатировать, что представляет интерес изучение роли спорта как части физической культуры, понимание его влияния на студентов и определение значимости спорта в жизни молодежи.

Цель данного исследования – изучить роль спорта как части физической культуры и его влияния на студенческую молодежь.

Задачи исследования:

- изучение классификации видов спорта и их роли в физической культуре;
- анализ влияния спорта на физическое и психическое развитие;
- проведение анкетирования среди студентов первого курса для оценки значимости спорта в их жизни;
- представление результатов анкетирования в виде диаграммы.

Результаты исследования. Изучение влияния спорта в современном обществе, отношении данного аспекта на студенческую молодежь, посредством проведенного анкетирования представит возможность выявить показатели значимости видов спорта как одного из разделов физической культуры в современном обществе, а также обеспечат актуальные данные для их практической реализации [2].

Классификация видов спорта играет важную роль в понимании разнообразия спортивных дисциплин и их значимости для физического воспитания, а также в формировании здорового образа жизни (Рис. 1).



Рисунок 1 – Классификация видов спорта

Двигательная активность способствует не только укреплению физических качеств, но и способствует развитию личностных качеств, таких как самодисциплина, уверенность в себе и коммуникабельность. Занятия спортом требуют постоянной самодисциплины и соблюдения распорядка дня, нацеленность на сохранение здорового образа жизни и психического благополучия [1].

На основе результатов проведенного анкетного опроса рассматривалось значение спорта в жизни студенческой молодежи. Проанализировав ответы студентов на вопросы об их участии в спортивных мероприятиях, предпочтениях и ощущениях от этого процесса, сделаны заключения о том, как спорт влияет на их общее самочувствие и успехи в учебе. В анкетировании принимали участие студенты первого курса, очной формы обучения, гуманитарного факультета. Количество испытуемых 61 человек, 36 юношей и 25 девушек. Анализ результатов: полученные данные были систематизированы и проанализированы с целью выявления основных тенденций и закономерностей. Этот анализ включал как количественные показатели, так и качественные аспекты ответов студентов.

Методология анкетирования была разработана таким образом, чтобы дать наиболее полную и объективную общую картину влияния спорта на жизнь студентов. Все этапы исследования проводились с соблюдением этических норм и уважительным отношением к участникам исследования.

Обсуждение результатов исследования. После завершения опроса были получены данные, которые были тщательно проанализированы для выявления важных тенденций и выводов. Анализ результатов включал в себя следующие этапы: обработка данных: сначала полученные анкеты были упорядочены и внесены в электронную таблицу, количественный анализ: расчет среднего значения и стандартного отклонения, качественный анализ, направленный на выявление направлений и мотивов, выявленных в ответах студентов, определение наиболее доминирующих видов спорта.

Полученные результаты дали возможность выявить направления практической реализации различных видов спорта при изучении блока дисциплин по физической культуре и дать рекомендации по улучшению двигательной активности в студенческой среде.

Вначале анкеты вопросы носили общий характер и носили ознакомительный показатель (Рис. 2, 3).

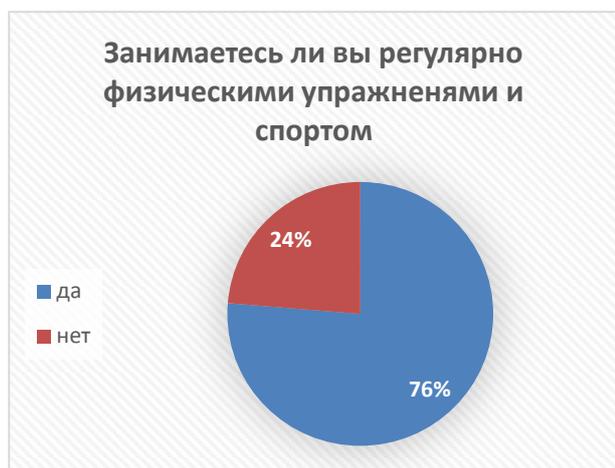


Рисунок 2 – Анализ физической активности



Рисунок 3 – Время тренировки

Следующий вопрос был направлен на причины, которые мешают заниматься физическими упражнениями (Рис. 4.).



Рисунок 4 – Причины отсутствия двигательной активности (ответов может быть несколько)

В следующем вопросе испытуемых спрашивали, где они предпочитают заниматься. Большинство студентов ответили, что самое удобное для занятий место – это спортивный зал (57,1 %), далее расположился ответ – на открытом воздухе, так ответили 28,6 %, оставшиеся респонденты предпочитают заниматься дома – 14,3 %.

Далее был задан вопрос о значимости физической культуры и спорта в жизни студентов (Рис. 5).



Рисунок 5 - Значение физических упражнений (ответов может быть несколько)

Следующие вопросы были направлены на изучение частоты занятий физическими упражнениями и планированием на перспективу (Рис. 6, 7).



Рисунок 6 - Двигательная активность



Рисунок 7 – Уровень двигательной активности

В заключении анкетирования были представлены виды спорта и физические упражнения, которым студенты отдают предпочтения (Рис. 8).

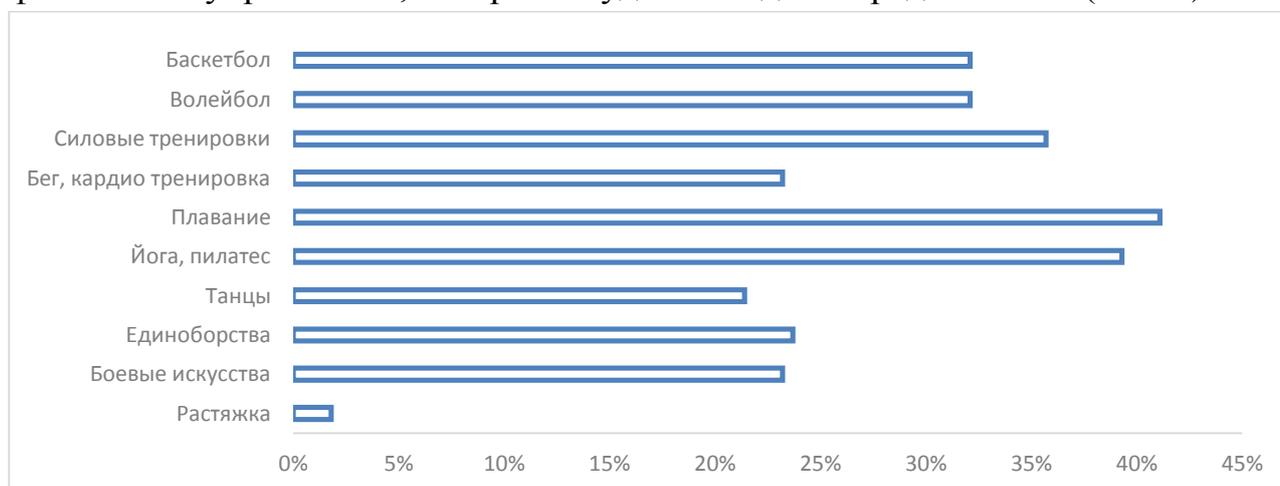


Рисунок 8 - Виды спорта

Заключение. Проведенное исследование продемонстрировало выявленную значимость физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи. Определены виды спорта и системы физических упражнений, которым студенты отдают предпочтения. Это перекликается с видами спорта, представленными в рабочих программах блока дисциплин по физической культуре, и таким образом находит отражение в практической реализации видов спорта в освоении учебной программы у занимающихся. Спорт, как одна из главных составляющих физической культуры, способствует развитию как физических качеств, так и психологической составляющей личности: самодисциплина, ответственность, уверенность в себе, коммуникабельность.

Список литературы:

1. Зенкова, Т. А. Самостоятельная мотивация студентов к физической культуре / Т. А. Зенкова // Современные подходы к совершенствованию физического воспитания и спортивной деятельности учащейся молодежи : Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции, Владимир: Владимирский государственный университет, 2020. – С. 234-239.
2. Пожидаев, С. Н. Разработка учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» / С. Н. Пожидаев, Е. А. Байер, И. Л. Пожидаева, З. М. Сосновская // Успехи гуманитарных наук. – 2019. – № 7. – С. 162-165.
3. Химич, М. Н. Влияние спорта на формирование личности / М. Н. Химич, В. Н. Гасанова // Сборник научных трудов «Транспорт: наука, образование, производство» : Сборник трудов Международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 17–20 апреля 2018 года. Том 4. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный университет путей сообщения, 2018. – С. 332-335.

УДК 378.17:37.032

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Иванников А.И., Иванова С.В., Несмиянов Е.Б. Чеботова Е.В.

Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь

Аннотация: В данной статье рассмотрены социобиологические основы физической культуры тела: воздействие работы и социальной среды на развитие человека, биологические характеристики организма современного человека и окружающей их среды.

Ключевые слова: организм, система, утомление, нагрузки, физическая активность.

Введение. Биомедицинские науки изучают людей, не столько как биологических существ, но и как общественных существ. Основой культуры тела можно назвать принцип взаимодействия общественных и биологических закономерностей [2].

При кондиционировании в автономном строю, человек растет, повышая массу и плоскости тела, сдвигаются и размеры. Формирование лица длится до 20 лет. Мощный сдвиг замечается с 10 по 13 лет у девочек и с 12 по 16 лет у мальчиков. Прибавка в весе, неизменно, случается к 20-25 годам, синхронно повышается и длина тала [6].

Перед стартом и сам старт, в ходе участия в соревнованиях, это те обстоятельства влекущие повышение физических нагрузок атлетического и спортивного характера [9]. Также исследования выявили следующие типы предстартовых состояний: боевая готовность, лихорадка накануне старта, мертвые зоны (точки).

Демонстрация реакции пред стартом соединено со степенью тренированности и прекрасно изменяется через разминки, вербальных воздействий и случайных изменений ритма и глубины дыхания. Под воздействием разминки увеличивается энергичность ферментов и скорость биохимических реакций в мышцах. Разминка должны быть продолжительностью 10-30 мин, нужно довести тело до потоотделения. Это показывает нам о том, что терморегуляторные устройства готовы к повышенному физическому труду. Разминка не должна вызывать усталость, она нужна для разогрева мышц и тела [7].

В состоянии «мертвой точки» дыхание становится чаще, повышается давление. Экскреция углекислого газа увеличивается, его усилие в крови и альвеолярном воздухе увеличивается. При выходе из «мертвой точки» присутствует напряженность и какое то время остается повышенной, очень активен процесс потоотделения.

В спортивном воспитании вам следует знать две важные концепции: гипокинезия – особенное положение организма, предопределенное не именем двигательной активности [5] и гиперактивность предполагающая лимит числа и объема процессов, в итоге манера жизни, специфика высококлассной деятельности, отдыха в периоды хвори и др.

В конечном результате такое приводит к уменьшению многофункциональной энергичности органов и систем и нарушению функционирования регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, уменьшению стойкости к различным плохим воздействиям. На человека воздействуют всевозможные причины окружающей среды. При изучении всевозможных вариантов его деятельности приходится считаться

воздействие естественных причин, биологических условий растений и животной среды [8]. Организм максимально устремляется удерживать нужное постоянство своей внутренней среды за счет взаимодействия своих многофункциональных систем, характеризующихся назначенными показателями. Фрагментарно регламентированные показатели, характеризующие положение внутренней среды, низших позвоночных отыскиваются во власти условий наружной среды. Например, лягушки, столько точно воспроизводят температуру наружной среды, что зимой всегда животрепещущие движения замедляются, а летом они отдалены от воды и сухи. В процессе филогенеза верховные животные, в том числе и человек, очутились в оригинальной оранжерее, сотворив свою устойчивую внутреннюю среду, гарантировав этим свою условную самостоятельность от наружной среды [3].

Интеллектуальное изнеможение необыкновенно тяжело для психического самочувствия человека, причинность соединено с возможностью основной психики заниматься долгое время с перегрузкой. В конечном результате, возможно повергнуть к развитию духовного торможения в его корковых структурах [10].

Ликвидировать и предупредить усталость при умственных и физических нагрузках возможно посредством увеличения степени совместной и особой подготовленности организма и оптимизации физической, интеллектуальной и экспансивной деятельности.

Момент возобновления – восстановление физического состояния и исполнения поставленных задач. Главным средством физиологического обучения представляется физиологическая культура. У упражнений имеется физиологическая классификация, в которой все варианты мускульной деловитости образованы в отдельные категории упражнений в соответствии с их физическими свойствами [11].

Надежность организма к неблагоприятным влияниям зависит от врожденных и приобретенных особенностей. Например, физиологическая культура за счет улучшения физических механизмов увеличивает надежность организма к перегреванию, переохлаждению т.д. У людей, что регулярно и активно занимаются физическими упражнениями, усиленная интеллектуальная или физическая активность увеличивает их психическую, интеллектуальную и эмоциональную устойчивость.

Перемещение играет необходимую важность во взаимодействии человека с внешней средой [4]. Исполнение многообразных и сложных процессов разрешает человеку исполнять трудовую деятельность, общаться с окружающими и обучаться спортом. В этом случае организм приобретает

высочайшую способность сберечь постоянство внутренней среды при изменяющихся внешних воздействиях, в том числе температура, влажность, давление, массы влияния солнца и космических лучей. Под воздействием физических тренировок случаются неспецифические приспособления организма человека к многообразным проявлениям причин внешней среды. Деятельная мускульная активность увеличивает действенность всех систем организма. Во всей деятельности человека все его органы и системы близко взаимодействуют друг с другом [1].

Заключение. Двигательная функция представляется фундаментальной функцией организма человека и нуждается в непрерывном совершенствовании для увеличения трудоспособности во всех вариантах деятельности, в том числе и умственной.

Список литературы:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура студента / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев, В. И. Ильинич и др. / Под ред. В. И. Ильинича. – Москва: Гардарики, 1999. – 446 с.

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2013. – 424 с.

2. Давиденко, Д.Н., Андухар К. и др. Физическая культура. Теоретический курс. – СПб.: НИИ Химия СПбГУ, 1999. – 250 с.

3. Мирошник Д. Ю. Главные составляющие здорового образа жизни: в сборнике / Д. Ю. Мирошник // Молодежь – науке: образование, спорт, здоровье – 2018. Сборник научных статей по материалам научно-практической конференции. Материалы и доклады. – Ставрополь: 2018. – С. 80-84 с.

4. Орешник Ю.А. К здоровью через физкультуру. – Москва: «Медицина», 1989. – 237 с.

5. Тарасов, П. В. Здоровье сберегающее образовательное пространство: «Структура информатизации содержания коррекционно-развивающего обучения на занятиях по физической культуре» / П. В. Тарасов // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия «Гуманитарные науки». – 2022. – №3. – С. 35-40.

6. Труфанова, Т. Е. Формирование интеллектуального компонента физической культуры личности студентов в высшем учебном заведении: / Т. Е. Труфанова, П. В. Тарасов // Мир образования – образование в мире. – 2012. – №2 (46). – 142-145 с.

7. Физическая культура / Под ред. В. А. Коваленко. – Москва: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

8. Физическая культура студента / Под ред. И.Ильинича. – Москва: Гардарики, 1999. – 448 с.
9. Физическая культура: Пособие для поступающих в ВУЗ / под ред. Г.Н. Пономарева, Ш.З. Хуббиева, С.О. Филимонова. – СПб.: РГУ им. А.И. Герцена, 2002. – 208 с.
10. Шаталова Г.С. Философия здоровья. – Москва: 1997. – 324 с.

УДК 378.17:79

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Иванова С.В., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Несмиянов Е.Б.

Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь

Аннотация: Физической культурой важно заниматься каждому, даже если у человека присутствуют особенности или отклонения. Чтобы укреплять здоровье студентов, не способных заниматься по заданным нормативам, созданы специальные медицинские группы. Существует множество подходов к таким учащимся, чтобы сделать их занятия спортом максимально комфортными и безопасными.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, занятия спортом, специальная медицинская группа, упражнения.

Введение. В настоящее время особенно актуально поддерживать здоровье молодежи на должном уровне. Во многих прогрессивных странах стараются уделять внимание людям с разными физическими и психическими особенностями. Даже если студент не имеет возможности упражняться в соответствии с заданными стандартами, ему не стоит ставить крест на занятиях физической культурой. Специально для таких учащихся были созданы специальные медицинские группы, направленные на их повышение умственной и физической работоспособности. Если правильно организовать занятия со студентами, имеющими отклонения здоровья, они смогут адаптироваться к нагрузкам. Однако организация этого учебного процесса требует гораздо большего внимания и имеет множество особенностей [3].

Основная задача специальной медицинской группы – укрепление здоровья студентов. Физические упражнения позволяют компенсировать нарушения здоровья, а иногда и ликвидировать их. Также благодаря лечебной физической культуре организм студентов становится более развитым, закаленным, увеличивается сопротивляемость к влиянию внешних факторов.

Постепенно адаптируясь к новым уровням физических нагрузок, студент улучшает свои показатели и воспитывает в себе интерес к спорту.

Форм организации занятий физической культуры для студентов специальной медицинской группы существует несколько. Такая группа подразделяется на: подгруппу «А» и подгруппу «Б». Рассмотрим организацию работы со студентами из каждой группы.

В специальную медицинскую группу входят лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенные к выполнению учебной и производственной работы. Подгруппа «А» подразумевает учащихся, болезни которых обратимы. То есть после правильного лечения и занятий оздоровительной физической культурой студент способен перейти в подготовительную медицинскую группу. В такой группе обучающиеся имеют незначительные отклонения здоровья или недостаточно развиты физически, им требуются более постепенное освоение учебной программы и дополнительные физические упражнения. В подгруппу «Б» входят люди с патологическими отклонениями или необратимыми заболеваниями. [4]

Программа занятий физической культурой для специальной медицинской группы включает в себя несколько разделов. Обучающиеся изучают теоретическую часть, применяют ее на практике, выполняют упражнения на профессионально-прикладную физическую подготовку. План занятий должен быть разнообразным и проводиться на протяжении всего периода обучения студента. Говоря о формах организации занятий, можно выделить 4 вида.

Первый – учебные занятия. Чтобы проводить эти занятия, преподавателю необходимо подготовиться в вопросах медико-педагогического контроля, он должен знать, как физические упражнения влияют на организм, учитывая анатомию-физиологические особенности и тяжесть заболевания студента. Занятия должны проводиться отдельно от основной медицинской группы, чтобы студенты не отвлекались от собственного плана упражнений, а преподаватели избегали методических ошибок. Проводимые в малых группах, обособленные от основной и подготовительной групп занятия со специальной медицинской группой позволяют контролировать состояние обучающихся, видеть все ошибки и несоответствия в программе, корректировать действия студентов и условия занятий. [6]

Перед началом обучения специальной медицинской группы преподаватель должен провести тестирование и определить уровень физической подготовки каждого студента. Эти характеристики определяются по: физическому развитию (рост, вес, дыхание, пульс и так далее),

функциональным возможностям кардиореспираторной системы, показателям двигательных качеств.

По итогам этих тестов преподаватель может подобрать подходящую нагрузку каждому студенту, составить индивидуальный план тренировок. Программа обучения строится по нуждам студента, но некоторые принципы содержат любые планы работы: занятия физической культурой, занятия лечебно-физической культурой, упражнения на свежем воздухе, циклические тренировки, например, прогулки на лыжах, езда на велосипеде, катание на коньках, спортивные игры и другое.

При наличии заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системах студенту рекомендуется больше ходить и бегать, кардиореспираторной системы – выполнять дыхательные и релаксирующие упражнения, если у обучающегося проблема с осанкой, ему следует укреплять мышцы живота и туловища. Подходы к особенностям человека всегда разные, ведь нужно учитывать каждый нюанс в здоровье студента. [5]

Второй вид – самостоятельные занятия студентов. Роль занятий вне учебного заведения важна так, как и упражнений под присмотром преподавателя. Занимаясь спортом дополнительно, студент расширяет возможности обучения и процесс реабилитации или ликвидации заболеваний проходит гораздо быстрее. Такие занятия помогают сформировать здоровый образ жизни обучающегося и привить интерес к его соблюдению. Иногда студентам некомфортно заниматься рядом с другими людьми, в этом случае самостоятельные занятия помогают объективно оценивать себя и свое состояние. Если на занятиях с преподавателем и другими студентами учащийся думает не только об упражнениях, но и о различных окружающих его факторах, то отдельно от всех человек может сфокусироваться только на себе и своих ощущениях [1].

Третий вид занятий – физические упражнения в режиме дня. В это направление входят легкие упражнения, которые можно вписать в распорядок дня. Например, утром и вечером студент может делать гимнастические упражнения или небольшую зарядку. Также сюда входит такая физическая активность как: поднятие по лестнице вместо использование лифта, пешие прогулки до места назначения, периодическая разминка в процессе производственной деятельности.

Четвертый вид занятий – оздоровительные мероприятия. В свободное от учебных занятий время часто проводятся массовые оздоровительные мероприятия. В зимние и летние каникулы можно попасть на туристические события, которые также направлены на повышение выносливости организма. Для ослабленного здоровья будет полезно сменить обстановку, побывать возле

моря или, наоборот, в горах. Также можно участвовать в различных городских мероприятиях, например, кроссы или квесты. Такие события не всегда являются соревновательными, задания можно выполнять в своем темпе и ради своего здоровья. Часто устраиваются мероприятия, где участники могут выбирать способ передвижения: пеший ход, бег, езда на велосипеде и другие виды транспорта. Сочетание физической и умственной активности может пойти на пользу занимающемуся [6].

Заключение: Если соблюдать все рекомендации врачей и сочетать разные формы организации занятий физической культурой, то вскоре студент специальной медицинской группы начнёт чувствовать себя гораздо лучше. Самое главное в работе с людьми с отклонениями — учитывать каждую деталь в их подготовке, чтобы не нанести вред. Достижение хорошего уровня физической подготовки возможно при совместной работе преподавателя и студента. Важно, чтобы обучающийся был настроен на воспитание себя и восстановление своего здоровья, посещал различные мероприятия и выполнял упражнения не только на занятиях физической культурой. [2]

Список литературы:

1. Адаптивная физическая культура / под ред. Н.Н. Чеснокова. – Москва, 2001. – 118 с.
2. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: методическое пособие / Э. Г. Булич, – М.: Высшая школа, 1986. – 98 с.
3. Велитченко В.Н. Организация занятий с учащимися, отнесенными к специальной медицинской группе // Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С.60-66.
4. Кирпиченков, А. А. Оздоровительно-развивающие занятия на основе комплексного применения физических упражнений / А. А. Кирпиченков. – Смоленск, 2012. – 21 с.
5. Лутонин А.О. Основные подходы к формированию специальных медицинских групп / А.Ю. Лутонин, В.Д. Прошляков, М.М. Лапкин, А.В. Иванов // Адаптивная физическая культура. – СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. – 2002. – Вып. 2 (10). – С. 14-17.
6. Щербин Д. В. Анализ эффективности использования средств оздоровительной физической культуры в системе трудового дня / Д. В. Щербин, Н. П. Подскребышева // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 6. – С. 62-66.

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ

Калмыков С.Г.

*Саратовский государственный медицинский университет
им. В. И. Разумовского, г. Саратов*

Аннотация. В статье рассматривается возможность повышения работоспособности студентов средствами физической культуры в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Ключевые слова: работоспособность, оздоровительный лагерь, отдых, восстановление.

Введение. Содержание деятельности смены лагеря студентов с дневным пребыванием определяется направленностью смены (профильной, труда и отдыха или иной направленности). Но любая смена лагерей, прежде всего, – оздоровительная. Значит, главным в деятельности смены лагеря должны быть оздоровительные мероприятия, формирование здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни студентов подразумевает систематическое использование средств физической культуры и спорта в учебном году. Успешному выполнению учебно-трудовых обязанностей при сохранении здоровья и высокой работоспособности помогает активный отдых. Среди различных форм отдыха в каникулярный период широкое развитие в вузах получили студенческие, оздоровительно-спортивные лагеря. Комплексное использование природных и гигиенических факторов с оптимальной физической активностью способствует ускоренному коренному восстановлению функционального состояния центральной нервной системы и работоспособности студентов после экзаменационного периода [2]. Такая форма физического воспитания не только способствует повышению уровню физического развития, но и создает мотивационно-ценностное отношение к физической культуре и ЗОЖ.

Для преодоления кризиса в образовании и формирования новой образовательной системы требуется восстановление в новом статусе системы вузовского воспитания, в частности, в вопросах организации воспитательной работы со студентами вуза в летний период. Летние каникулы составляют значительную часть годового объема свободного времени студентов, но далеко не каждый молодой человек может правильно организовать свой отдых.

Данный аспект представляет несомненный интерес в связи с пристальным вниманием исследователей к проблемам траектории личностного развития студентов, молодежного досуга и социальной активности в целом [4].

Эффективная организация летнего отдыха студентов в настоящее время затруднена из-за ряда противоречий между:

- несоответствия традиционных форм организации летнего отдыха потребностям и ожиданиям современного студенчества по организации досуга с использованием мероприятий на основе новых технологий, в том числе информационных;

- потребностью установления неформального общения между студентами и педагогическим составом лагеря и недостаточной разработанностью педагогического обеспечения такой работы;

- высокими требованиями студентов к организации летнего отдыха и ограниченностью материальных ресурсов для их реализации [3].

Цель исследования: выявить влияние физических упражнений на работоспособность студентов во время отдыха в спортивно-оздоровительном лагере.

Задачами исследования, проведенного нами в спортивно-оздоровительном лагере «Медик» были:

1. Определение влияния комплекса культурно-массовых мероприятий, организуемых в летнем лагере, на восстановление работоспособности студентов.

2. Выявление динамики антропометрических и функциональных показателей.

Материалы и методы исследований: анализ литературы, анкетирование, тестирование, математическая обработка данных послужили методами исследования.

Результаты исследования. Студенты, проживающие в летних домиках лагеря в период смены, составили команды, принявшие участие в спартакиаде и культурно-массовых мероприятиях лагеря (КВН, праздник «День Нептуна», «День русалки», соревнования среди студентов других вузов находящихся по соседству и др.). В лагере так же отдыхали и студенты сборных команд университета.

Двигательный режим студентов складывался из следующих мероприятий: 30 мин – утренняя зарядка; 1,5-2 ч – купание в Волге (в т.ч. обучение плаванию для не умеющих плавать), 1-1,5 ч – игры, тренировки, соревнования на воздухе; 30 мин – ритмическая гимнастика; 1-1,5 ч – дискотека. Анкетированием 80 студентов установлено, что для 48% из них двигательный режим очень высок, для 21,5% – высок, а для 30,5% – нормален. 87,6%

восстановились отлично, 12,4% – хорошо. По данным функциональных показателей, полученных в начале и в конце смены, определено незначительное улучшение проб. Частота сердечных сокращений понизилась на 4,7%, показатели пробы Штанге увеличились на 5,1%, показатели теста Руфье не изменились. Результаты диагностики психологического состояния улучшились более значительно. Так, общий уровень эффективности работоспособности и психическая устойчивость (Таблица Шульте) в среднем повысились на 9,2%, психоэмоциональное состояние (опросник САН) – на 12,6%.

Ежедневно 46 человек вели дневники самоконтроля, в которых указывались пульс утром, оценка сна, желание провести день в движении, время, затраченное на спортивные игры, ритмическую гимнастику, дискотеку. Оценивались нагрузка за день и самочувствие. После утреннего просмотра дневников давались индивидуальные задания. Определение оптимального соотношения двигательной нагрузки для каждого студента нуждается в дальнейших исследованиях.

Комплексное воздействие всех лагерных мероприятий позволило ликвидировать перерыв во всех учебных занятиях по физическому воспитанию, вызванный каникулами, расширить объем средств и форм двигательной нагрузки; исследовать динамику антропометрических и функциональных показателей и выявить тенденцию к их улучшению; стимулировать интерес к занятиям физическими упражнениями как к способу воспитания потребности в ежедневных занятиях; воспитать чувство коллективизма, активное отношение к общественно полезному труду в работе по благоустройству лагеря, дежурствах по лагерю, привить жизненно важные умения и навыки, способствовало гармоничному развитию студентов, их патриотическому и нравственному воспитанию [1].

Заключение и рекомендации. В оздоровительном лагере:

- необходимо определить занятия физическими упражнениями, как неотъемлемой частью режима дня, обеспечив участие в спортивных мероприятиях всех студентов;
- содержание, методы и формы организации занятий должны дифференцироваться в соответствии с возрастным делением студентов, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности;
- необходимо обеспечить разнообразие занятий на основе широкого варьирования их содержания, форм и условий проведения;
- вся работа по физическому воспитанию должна строиться на принципе самостоятельности студентов и сочетаться с общественно полезным трудом (работа по благоустройству оздоровительного лагеря, подготовка и оформление мест занятий и т.п.)

Список литературы:

1. Волков, П. Б. Совершенствование организации массовой физкультурно-спортивной работы с детьми и подростками в условиях загородного оздоровительного лагеря./П.Б. Волков// Современные проблемы науки и образования.- 2017. №1. -С.92.
2. Калмыков, С. Г. Потенциальные резервы свободного времени студентов. / В сборнике: Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России// ред. О. М. Поповой. – Саратов, 2012.- С.119-121.
3. Паутов, Ю. С. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: учебное пособие для преподавателей, учителей физической культуры и организаторов летнего отдыха / Ю. С. Паутов, В. Н. Иванова. – Барнаул: Изд-во АлтГТУ, 2008. – 327 С.
4. Старостина, А. В. Физическое воспитание в летнем оздоровительном лагере. /В сборнике: Актуальные вопросы образования в сфере физической культуры и спорта. - Вологда, 2019. – С. 60-64.

УДК 796

ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Канторова З.А., Мавлютова А.Р.

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В статье рассматривается вопрос влияния регулярной физической нагрузки на успеваемость студентов в ходе получения высшего образования.

Ключевые слова: физические упражнения, спорт, учащиеся, образование, физическая активность.

Введение. В период обучения на программах бакалавриата и магистратуры основным приоритетом для учащихся становится академическая нагрузка: изучение и закрепление материала, исследовательская деятельность и написание научных работ. Часто все это происходит в ущерб необходимому отдыху. Избыточная эмоциональная и интеллектуальная нагрузка в таких условиях оказывает негативное влияние на психологическое и физическое здоровье студентов, а впоследствии и на их успеваемость.

Целью данного исследования является установление корреляции образа жизни человека с успешностью его в период получения высшего образования.

Попытки выявить взаимосвязь между академической деятельностью и физической активностью осуществлялись неоднократно.

Так, по данным Национальной медицинской библиотеки Соединенных Штатов Америки [4, 58], увеличение количества учебных часов по основным дисциплинам за счет физической культуры не повысило общую успеваемость учащихся, напротив – студенты быстрее и точнее решали когнитивные задачи после сеанса физической активности. В ходе исследований было установлено, что регулярная физическая нагрузка умеренной интенсивности укрепляет нейронные связи и нормализует сопутствующие поведенческие факторы, связанные с распределением внимания на конкретные когнитивные задачи.

Двум группам студентов предложили принять участие в эксперименте [4, 59]: часть учащихся в течение тридцати минут занимались аэробикой, в то время как остальные были заняты просмотром кино. В результате когнитивных исследований участники из первой, «подвижной» группы, по всем показателям работы мозга значительно обошли остальных студентов.

Учащимся доступны различные варианты оздоровительной активности для поддержания и развития физической формы. Санкт-Петербургский государственный университет предоставляет студентам выбор из различных направлений: аэробики, плавания, фитнеса, йоги, бокса, борьбы, а также командных игр и шахмат в отличие от других высших учебных заведений, где учебные программы предполагают более консервативный вариант занятий физической культурой без возможности выбора по интересам. С точки зрения мотивации молодежи, вариативность – лучшая тактика для популяризации здорового образа жизни [1, 215]. Более того, для учащихся, которым по тем или иным причинам не подошло ни одно из вышеперечисленных направлений, доступен формат онлайн-занятий с привлечением интернет-технологий.

Кардиотренировки, йога, плавание или просто прогулка на свежем воздухе способствуют укреплению мышечных тканей, а также выработке эндорфинов – гормонов, которые, связываясь с опиоидными рецепторами, приносят удовольствие, снижают болевые ощущения и уровень кортизола, так называемого гормона стресса, который участвует в обмене веществ (его избыток может привести к повышению артериального давления и спровоцировать ожирение) [1, 57]. В условиях высокой эмоциональной и интеллектуальной нагрузки, тренировки, не превышающие физических возможностей человека, несут профилактический характер: позволяют снять напряжение в теле, улучшить концентрацию внимания, координацию, снизить тревогу и даже стабилизировать эмоциональный фон.

Исследование, проведенное в университете Маккуори в Сиднее [3, 1120], позволило утверждать о положительном влиянии посещения спортивного зала

на так называемую «силу воли» человека. В частности, испытуемые стали меньше курить, отдавать предпочтения здоровой еде, воздерживаться от импульсивных покупок, меньше времени проводить у телевизора и больше – за учебой, хотя в ходе экспериментов подобные требования не оговаривались.

Участникам эксперимента [3, 1122], которые прежде не занимались спортом, (ими стали шестеро мужчин и восемнадцать женщин от 18 до 50 лет), подарили абонемент в спортивный клуб и предложили им воспользоваться. Исследования показали, что испытуемые в ходе эксперимента стали чаще заниматься спортом, при этом их самочувствие улучшилось, а приобретенное ощущение стабильности позволило качественно улучшить все сферы жизни. Таким образом, было установлено, что тренировки могут оказывать влияние, приравняемое к естественному антидепрессанту и ноотропу, а также положительно воздействовать на академическую деятельность за счет улучшения концентрации внимания и продуктивности.

В литературе из области современной медицины и смежных наук предметом исследований часто становится возможная взаимосвязь жировой массы с когнитивными способностями, здоровьем мозга и академической успеваемостью. Для практической части исследований ученые нередко привлекают учащихся разных возрастных категорий, что позволяет изучить корреляцию вышеперечисленных факторов на разных этапах жизни человека.

Так, например, в результате одного из многочисленных исследований [5, 1505] выявлено, что у первоклассников с изначальным избыточным весом успеваемость со временем только ухудшается, в то время как подростки, у которых то же заболевание является приобретенным (ввиду нестабильного гормонального фона), со временем начинают учиться все лучше и лучше. Подтверждение взаимосвязи между избыточным весом и успеваемостью можно найти так же и в небольших, но более строго контролируемых исследованиях. Например, были установлены более низкие показатели академических навыков в математике и чтении в рамках Иллинойского стандартизированного теста [5, 1501] успеваемости у учащихся третьего и пятого классов в зависимости от более высокого индекса массы тела. Рандомизированное исследование от 2009 года использовали как кластерное, чтобы продемонстрировать, что физическая активность в классе снижает индекс массы тела и повышает успеваемость среди детей младшего подросткового возраста.

В отдельную группу можно выделить работы по изучению возрастных изменений после сорока пяти лет. Так, Медицинская школа Бостонского университета провела исследование [6, 4] в отношении здорового старения мозга. Было установлено, что люди из данной возрастной категории, ведущие активный образ жизни, имеют меньшую склонность к развитию деменции. Во

время занятий спортом увеличивается сердечный ритм, а к мозгу приливает кровь, насыщая его кислородом и увеличивая в объеме, что способствует образованию новых нервных клеток, отвечающих за память и мышление.

Стоит отметить, что человек, который ставит перед собой изначально недостижимые цели относительно возможностей качественного улучшения своей физической формы, наоборот, с большой вероятностью продемонстрирует более низкие когнитивные способности [2, 423]. Ученые связывают данный феномен с тем, что у физически хорошо развитых людей увеличен объем легких, а сердце справляется с превышающими среднестатистические нагрузками, что в свою очередь позволяет головному мозгу не испытывать недостаток кислорода и крови во время работы.

Итак, регулярная сбалансированная физическая активность и соблюдение широко известных правил здорового образа жизни благоприятно сказываются на учебной деятельности студентов. В частности, она стабилизирует эмоциональный фон, улучшает память и концентрацию, развивает координацию, способствует качественному улучшению жизни в самых разных сферах. Регулярные физические упражнения так же позволяют учащимся быстрее решать любые задачи на бытовом и академическом уровне.

Список литературы:

1. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 384 с.
2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2015. - № 18 (98). – С. 423-425.
3. Hooria Jazaieri, Geshe Thupten Jinpa, Kelly McGonigal, Erika L. Rosenberg, oel Finkelstein, Emiliana Simon-Thomas, Margaret Cullen, James R. Doty, James J. Gross, Philippe R. Goldin. Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. 2012. С. 1113 – 1126.
4. Harold W. Kohl HW III, Cook HD. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. 2013. 420 с.
5. Datar A, Sturm R. Physical education in elementary school and body mass index: Evidence from the Early Childhood Longitudinal Study // Journal Information. 2004;94(9):1501–1509.
6. Association of Accelerometer-Measured Light-Intensity. Physical Activity With Brain Volume. Америка. 2019. 12 с.

ВЛИЯНИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Колчина Е.Ю., Шевченко Е.Д.

*Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки,
г. Луганск*

Аннотация. Научная статья представляет собой анализ роли физической культуры в современной жизни студентов и исследование самоконтроля тех, кто занимается спортом. Авторы проанализировали влияние физической активности на физическое и психическое здоровье студентов. Исследование проводилось с участием студентов первого и второго курса из разных учебных заведений, занимающихся спортом на любительском уровне. Результаты исследования свидетельствуют о важности регулярной физической активности и самоконтроля как факторов, улучшающих общее самочувствие, качество жизни и здоровье студентов.

Ключевые слова. Здоровье студентов, самоконтроль, физическое состояние, метод самоконтроля.

Введение. Роль физического воспитания в современной жизни студентов и спортсменов и важность самоконтроля в спорте имеют сегодня жизненно-важное значение. Современное общество сталкивается с множеством проблем, связанных с растущим уровнем стресса, малоподвижным образом жизни, экологическими проблемами и употреблением никотиносодержащих продуктов молодыми людьми. Физическая активность и самоконтроль играют важную роль в поддержании физического и психологического здоровья, академических и спортивных успехов [2; 5].

В современном обществе растет интерес к взаимосвязи между здоровьем и образом жизни. В результате все больше людей начинают уделять внимание своему здоровью. Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Главный признак здоровья – способность организма адаптироваться к изменениям внешней среды. Здоровый организм способен выдерживать сильные психические и физические нагрузки и адаптироваться к различным ситуациям. Здоровый образ жизни включает в себя правильное питание, физическую активность, отказ от вредных привычек и гигиену сна. Спорт – эффективный способ поддержания здоровья. Физические упражнения

положительно влияют на состояние тела и психики. Таким образом, здоровый образ жизни – это образ жизни, способствующий сохранению здоровья и снижению риска развития неинфекционных заболеваний [1; 3].

Исследование роли физической культуры в жизни студентов позволит выявить регулярной физической активности на общее благополучие, а так же на результаты в учебе и спорте. Анализ взаимосвязи между физической активностью, самоконтролем и психологическим состоянием поможет разработать эффективные программы и методики для повышения мотивации к занятиям физической культуры, улучшения самоконтроля и достижения лучших результатов [4; 6].

Цель и задачи исследования. Цель работы - изучить роль физической культуры в современной жизни студентов и определить важность самоконтроля в спорте для поддержания здоровья, улучшения физической формы, работоспособности и качества жизни.

Задачи:

1. Выявить причины и последствия отсутствия физической активности у студентов.

2. Изучить влияние физической культуры на здоровье студентов, включая профилактику заболеваний, укрепление иммунитета и улучшение работы всех систем организма.

3. Рассмотреть основные принципы самоконтроля при занятиях физической культурой и спортом, включая контроль за частотой сердечных сокращений, дыханием, общим самочувствием и уровнем нагрузки.

4. Определить, какие методы самоконтроля наиболее эффективны для студентов, включая использование пульсометров, шагомеров и других устройств.

В результате выполнения поставленных задач планируется выявить важность физической культуры в современной жизни студентов и спортсменов, а также определить методы улучшения самоконтроля.

Материалы и методы исследования. Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической формой, а также за изменениями, происходящими в них под влиянием регулярных занятий спортом или физическими упражнениями.

Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями является полезным способом предотвращения нежелательных отклонений в состоянии здоровья. Поэтому этот метод управления физическим состоянием часто является основным методом управления физическим состоянием самостоятельно занимающихся физическими упражнениями.

Здоровье, функциональное состояние и физическую подготовленность

студентов можно определить с помощью функциональных проб, контролируемых упражнений и тестов. Оценка функциональной подготовленности проводится с помощью физиологических тестов [1; 2].

Гарвардский степ-тест – это простой и эффективный способ оценить общую физическую работоспособность организма. Он не требует специального оборудования и может быть использован для массовых исследований. Преимуществами Гарвардского степ-теста является то, что он не требует специального оборудования, может быть использован для массовых исследований, даёт достаточно точную оценку общей выносливости человека.

Методика проведения теста включает выполнение восхождений на специальную степ-скамью с частотой 30 восхождений в минуту в течение пяти минут. После этого испытуемый отдыхает в течение одной минуты и затем измеряется пульс в течение 30 секунд на второй, третьей и четвертой минутах восстановления. Однако гарвардский степ-тест не подходит для людей с заболеваниями сердца, сосудов или опорно-двигательного аппарата [5].

Самооценка состояния здоровья с помощью анкетирования по В.П. Войтенко включает в себя проведение опросов среди студентов и спортсменов для выявления их отношения к физической культуре, уровня самоконтроля, регулярности занятий спортом и их влияния на общее самочувствие [6].

Результаты исследования. Нами были проведены исследования в двух группах добровольцев: основная группа и контрольная. Первая группа (основная) – это абсолютно здоровые мужчины и женщины, которые ведут активный образ жизни без вредных привычек и соблюдающих режим дня возрастом от 17 до 20 лет. Вторая группа (контрольная) - это разнополые студенты, того же возраста, у которых имеются воздействия на организм неблагоприятных факторов в виде низкой физической активности, недостатка сна, недостаточного времяпрепровождения на улице, а также курения никотиносодержащей продукции. Исследования основаны на замерах показателей давления, сатурации, измерение ЧСС в покое, при нагрузке, после нагрузки и после восстановления. В качестве метода проведения физических упражнений был выбран Гарвардский степ-тест.

Исследовав зависимости ЧСС, сатурации и давления в покое, во время нагрузки, после нагрузки и после восстановления во всех категориях добровольцев, можно сделать вывод, что показатели в группе, у которых имеются воздействия на организм неблагоприятных факторов в виде низкой физической активности, недостатка сна, недостаточного времяпрепровождения на улице, а также курения никотин-содержащих продуктов (вторая, контрольная группа), отмечается подъём артериального давления. Также, увеличение ЧСС во время нагрузки среди второй группы добровольцев в

среднем больше, чем у первой. У мужчин на 27 % больше, а у женщин на 34%. После нагрузки у мужчин на 53%, а у женщин на 42%. После восстановления у мужчин на 33%, а у женщин на 23%. Кроме того, отмечается более низкий уровень сатурации чем у первой (основной) группы.

Заключение, рекомендации. Результаты исследования показали, что физическая культура играет важную роль в жизни студентов, способствуя укреплению здоровья, повышению работоспособности, развитию физических качеств и формированию здорового образа жизни.

Самоконтроль занимающихся спортом также имеет большое значение, помогая спортсменам достигать лучших результатов, предотвращать травмы, быстрее восстанавливаться после тренировок и формировать здоровые привычки. Физическая активность помогает справиться со стрессом, улучшает настроение, снижает тревожность и депрессию. Занятия физической культурой укрепляют иммунитет, повышают трудоспособность и снижают утомляемость студентов. Уровень физической подготовки может значительно влиять на умственную работоспособность и успеваемость студентов.

Список литературы:

1. Грачев, О. К. Физическая культура / О. К. Грачев. – Ростов на-Дону – М.: ИКЦ «МарТ» – 2005. – 464 с.
2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики. – 2000. – 448 с.
3. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – 2006. – 236 с.
4. Демин, Д.Ф. Врачебный контроль при занятиях / Д.Ф. Демин. – 2003. – 340 с.
5. Измайлов, Н.Г. Организация и планирование работы в специальном учебном отделении / Н. Г. Измайлов, Н. П. Шуляченко. – СПб.: СПГУВК. – 2002. – 39 с.
6. Синяков, А.Ф. Познать себя (самоконтроль физкультурника) / А. Ф. Синяков. – М.: Советский спорт – 1990. – 40 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЯТОГО КУРСА
ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БашГМУ СПАСАТЕЛЬНЫМ МЕРАМ
В ПРОЦЕССЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Латыпова Л.И., Закиев А.М.

Башкирский государственный медицинский университет, г.Уфа

Аннотация. В данной статье рассматриваются методики обучения студентов пятого курса лечебного факультета БГМУ спасательным мерам на воде, оценка навыков по спасению утопающего и оказанию первой помощи на занятиях по физической культуре. Практические занятия проходят на базе бассейнов «Динамо» и БГАУ под руководством квалифицированных тренеров.

Ключевые слова: спасение утопающего, студенты, спасательные меры, плавание, физическая культура.

Введение. Отдых на воде – популярное времяпрепровождение, как среди детского, так и взрослого населения. Нередко такой отдых заканчивается неблагоприятно. Это может быть связано, как с не умением плавать, особенно среди детей младшего возраста, так и при нетрезвых состояниях взрослых, повышенном азарте у подростков. Поэтому оказывается важным обучение студентов медицинского вуза мерам безопасности на воде, спасению утопающего и оказание ему первой помощи до прибытия бригады скорой медицинской помощи [4].

Практически во всех высших учебных заведениях страны плавание является неотъемлемой частью образовательного процесса и включено в программу занятий по физической культуре. Помимо оздоровительной и профилактической направленности таких занятий, также важно прикладное плавание [5].

Обучением навыкам по спасению утопающего в БГМУ проводится на 1 и 5 курсах обучения. Студенты знакомятся с теоретическими и практическими основами на занятиях в бассейне [6].

Перед занятием преподаватель по физической культуре проводит инструктаж по технике безопасности на воде, показывает методику спасению утопающего и учит оказанию первой помощи [1,2,3,7].

Студенты делятся на две группы и примеряют на себе роли: одна группа выступает в качестве спасателя, другая – роль утопающего. Затем происходит смена ролей. Такая методика обучения оказывается интересной для студентов,

а также позволяет оценить опасную ситуацию с противоположных сторон. Те студенты, которые не умею плавать, занимаются в отдельных группах для освоения навыка плавания. Затем также обучаются спасательным мерам на воде. Для оценки эффективности проводимого обучения выделяется занятие для сдачи и оценки владения навыком по спасению на утопающих. Оценка выписывается в табель студента [6].

Цель – изучить особенности подготовки студентов к чрезвычайным ситуациям в водной среде, оценить навыки по спасению утопающих и оказанию первой помощи.

Материалы и методы исследования. Базой исследования выступили студенты 5 курса лечебного факультета БГМУ. Исследование проводилось методом анкетирования в течение 2023 учебного года.

Результаты исследования. В исследовании приняли участие 234 студента пятого курса лечебного факультета БГМУ. Из них 97 (41,5%) студентов мужского пола и 137 (58,5%) студенток женского пола.

В результате исследования выявлено, что 198 (84%) студента владеют навыками плавания, а 9 (3,8%) из них занимаются плаванием профессионально.

Прикладные навыки плавания включают в себя: ныряние, задержка дыхания под водой, прыжки в воду, преодоление водных преград, спасение утопающего.

На вопрос «Знакомы вы ли о правилах спасательных мер, владеете ли вы навыками спасения утопающего?» 33 (14%) студента ответили утвердительно. Также 12 (5%) респондентов отметили, что уже сталкивались с чрезвычайными ситуациями в водной среде, оказывали первую помощь или спасали утопающих.

После обучения спасательным мерам, норматив сдали с первого раза 189 (80,8%) студентов, оставшиеся сдали с последующих попыток. Конечно, не все студенты с первого раза осваивают данный навык, и некоторые студенты обучаются ни одно занятие, чтобы в дальнейшем эффективно владеть навыками спасения утопающих и сдать зачет по дисциплине. Большинство студентов отлично справились со сдачей норматива, что показывает высокую эффективность и результативность проведённых занятий.

Также почти 64% студентов дополнительно отметили, что научились правильно взаимодействовать с утопающим человеком в качестве спасателя и наоборот, узнали, как освободить себя от захватов со стороны пострадавшего, а также что может ослабить спасателя. Все респонденты отметили, что благодаря данным занятиям в бассейне, приобрели уверенность в себе, в своих знаниях и оценили важность данного навыка.

Будучи студентами 5 курса, все респонденты ознакомлены с правилами оказания первой помощи. Но отметили важность дополнительного изучения алгоритма для максимальной эффективности освоения навыка.

Выводы:

Навыки плавания и спасения для студентов оказывается значимыми не только для их будущей профессиональной деятельности, но также оказывается влияние на развитие личности, приобретению важных черт характера.

На занятиях помимо самой техники спасения утопающего, уделяется внимание психологической подготовленности студентов к чрезвычайным ситуациям на воде. Обучающиеся приобретают уверенность, силу и смелость, необходимые при спасении жизни.

Иногда приходится прыгать и нырять в незнакомых местах, с бортиков, борта и в одежде, что существенно может сказаться на эффективности спасения тонущего человека. Благодаря занятиям в бассейне студент не только укрепляет свой организм, но также учиться быть уверенным на воде, осваивает особенности дыхания, хорошо овладевает техникой плавания. Осваивает техники нырания, захвата утопающего и его вытягивание на сушу. Все осваиваемые техники помогут при решении любых прикладных задач в водной среде.

Также студенты учатся не только спасению других людей, но и мерам безопасности и самосохранению на воде. Важно спокойствие на воде, правильно себя держать, контролировать. Эти знания неоценимы для жизни каждого человека.

Список литературы:

1. Абдрахманова, Д. Р. Влияние спорта на здоровье женщин в Республике Башкортостан / Д. Р. Абдрахманова, К. О. Кузнецов, А. М. Закиев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – №2. – С.11-16.

2. Закиев, А. М. Влияние физических упражнений на воспитание общей и специальной выносливости у студентов первых курсов основных групп Башкирского государственного медицинского университета / А. М. Закиев, З. Г. Сулейманова, Л. Р. Фазлутдинова, Ф. Х. Галимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 146-151.

3. Закиев, А. М. Лишняя масса тела у студенческой молодежи и причины, пути решения данной проблемы / А. М. Закиев, А. Р. Федосеева, И. И. Гумеров // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI

Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С. Т. Аслаев, 2020. – С. 152-155.

4. Камилова, М. А. Виды и стили плавания, спасательные меры в процессе плавания / Камилова М.А. [Электронный ресурс] // cyberleninka : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vidy-i-stili-plavaniya-spasatelnyemye-meru-v-protsesse-plavaniya> (дата обращения: 23.03.2024).

5. Понимасов, О. Е. Профессиограмма деятельности спасателя в условиях катастрофических наводнений как эталон педагогического процесса обучения прикладному плаванию / О. Е. Понимасов, С. В. Николаев [Электронный ресурс] // cyberleninka : [сайт]. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/professiogramma-deyatelnosti-spasatelya-v-usloviyah-katastroficheskikh-navodneniy-kak-etalon-pedagogicheskogo-protsessa-obucheniya> (дата обращения: 23.03.2024).

6. Сулейманова З.Г. Оценка владения навыка спасения утопающего студентами 5 курса лечебного факультета / Сулейманова З. Г. [Электронный ресурс] // elibrary : [сайт]. — URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?edn=upvaje> (дата обращения: 23.03.2024).

7. Халилова, Г.Ф. Методика и теория физической культуры / Г. Ф. Халилова, А. М. Закиев // В сборнике: Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование. Сборник статей по итогам Международной научно-практической конференции: в 2 частях. – 2017. – С. 146-148.

УДК 796:378-057.875

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

Несмиянов Е.Б¹., Иванников А.И¹., Продиус А.Н².,

¹Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь

²Государственный университет управления, г. Москва

Аннотация. В статье рассматриваются различные формы физической культуры, включая спортивные занятия, физические тренировки, игры и другие виды активности, способствуют улучшению состояния организма студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, функциональные возможности.

Введение. В современном образовательном процессе большое внимание уделяется не только умственному развитию, но и физической активности студентов. Физическая культура играет важную роль в повышении функциональных возможностей студентов высших учебных заведений. В данной статье рассмотрим различные средства физической культуры, которые могут быть эффективными в достижении этой цели.

Современные тенденции в образовании все больше признают необходимость физической активности для полноценного функционирования организма. Поэтому учреждения высшего образования внедряют различные средства физической культуры в образовательный процесс, с целью повышения функциональных возможностей своих студентов [6].

Один из основных аспектов, который требует особого внимания, это физическая выносливость студентов. Регулярные занятия спортом и физическими упражнениями позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить функционирование легких, а также повысить общую выносливость организма. Это позволяет студентам лучше справляться с нагрузкой во время занятий, улучшить концентрацию внимания и качество учебного процесса.

Кроме того, средства физической культуры способствуют развитию координации и гибкости студентов. Постоянные тренировки на физкультурных занятиях улучшают работу мышц и суставов, что делает студентов более активными и гибкими. Это особенно важно для тех студентов, чьи специальности требуют физической активности и умения быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Средства физической культуры также способствуют развитию психологического состояния студентов. Регулярные занятия физкультурой помогают снизить уровень стресса и тревожности, улучшить настроение и самочувствие. Физическая активность способствует выработке эндорфинов (гормонов счастья), которые повышают общую устойчивость к стрессу и позитивно влияют на настроение студентов. В результате, студенты могут более эффективно сосредоточиться на учебном процессе и достичь лучших результатов в своих учебных задачах [3].

Выбор подходящего вида физической культуры для развития функциональных возможностей студентов – это ключевой фактор для успеха в высшем образовании. Используя подходящий вид физической культуры, студенты могут улучшить свои навыки, такие как выносливость, силу и скорость. Это также помогает снять стресс, а это очень важно во время обучения. В этом обзоре я разберу некоторые из наиболее эффективных средств

физической культуры, которые могут помочь вашему телу развиваться и процветать в высших учебных заведениях.

Значимость физической культуры для студентов:

- повышение работоспособности и энергетического потенциала организма;
- снижение уровня стресса и тревожности;
- укрепление иммунной системы;
- предотвращение возникновения ряда заболеваний.

Физическая активность представляет собой разнообразные формы, и каждая из них может приносить разносторонние пользы для студентов высших учебных заведений. Давайте рассмотрим некоторые из них более подробно.

Силовые тренировки включают упражнения с отягощением и подъемами, способствующие развитию мышечной массы и силы [8]. Такие тренировки могут помочь студентам в укреплении своего физического состояния, улучшении общей выносливости и повышении уверенности в себе, улучшению общей физической формы. Они помогают увеличить силу и стабильность мышц, что особенно полезно для людей, ведущих сидячий образ жизни.

Кардиотренировки - бег, плавание, велосипедная езда и другие аэробные упражнения способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы и снижению риска заболеваний, уменьшению уровня холестерина и улучшению общей физической выносливости [4].

Гибкость и растяжка (йога и пилатес) – упражнения такой направленности способствуют улучшению гибкости, координации и осанки, помогают расслабиться и улучшить психоэмоциональное состояние, снять напряжение в мышцах, увеличить уровень комфорта в повседневной жизни, что важно для тех, кто проводит много времени за компьютером. Регулярные гибкостные тренировки помогают улучшить подвижность суставов, избежать травм и повысить спортивные достижения [1].

Аэробика и танцы помогают студентам в поддержании здоровой физической формы и повышении энергетики организма, что, в свою очередь, способствует увеличению продуктивности в учебе. Аэробика полезна для: развития кардиорезерва и выносливости, укрепления мышц и координации движений, улучшения силы и снижения избыточного веса.

Участие студентов в *спортивных играх и командных занятиях* способствует развитию навыков сотрудничества, командного духа и лидерства, а также улучшению координации движений [2]. Эти виды активности помогают студентам в развитии социальных навыков, встрече новых людей и снятии стресса после учебы. Участие в командных видах спорта, таких как футбол, волейбол, баскетбол и другие, способствует развитию умений работать в

коллективе и принимать решения в условиях соревнования.

Использование разнообразных средств физической культуры является ключом к поддержанию здоровья и улучшению функциональных возможностей студентов высших учебных заведений. Каждый вид физической активности предоставляет свои уникальные пользы, и интеграция их в повседневную жизнь студентов может способствовать как физическому, так и психоэмоциональному благополучию [5].

Несомненно, правильное питание и здоровый образ жизни также играют важную роль в повышении функциональных возможностей студентов. Употребление качественных продуктов питания, богатых необходимыми витаминами и микроэлементами, способствует укреплению иммунной системы и повышению уровня энергии. Важно помнить, что правильное сочетание физических нагрузок с рациональным питанием оказывает положительное влияние на организм в целом.

Средства физической культуры являются неотъемлемой частью образовательного процесса студентов высших учебных заведений. Регулярная физическая активность помогает повысить функциональные возможности организма, улучшить общую физическую подготовку и способствует здоровому образу жизни. Поэтому важно обеспечивать студентам доступ к различным средствам физической культуры и стимулировать их активное участие в физических тренировках и спортивных мероприятиях.

Регулярные занятия спортом и участие в активных видах деятельности способствуют повышению уровня физической формы, развитию функциональных возможностей и улучшению общего самочувствия. Внедрение этих средств в учебный процесс позволит студентам достигать успехов как в академической стезе, так и во всех сферах жизни [7].

Заключение. Физическая активность играет важную роль в повышении функциональных возможностей студентов в высших учебных заведениях. Регулярные занятия физкультурой способствуют улучшению выносливости, координации, гибкости, а также психологического состояния студентов. Выбор подходящего вида физической культуры и его внедрение в образовательный процесс может значительно помочь студентам в достижении успеха в учебе. Внедрение различных средств физической культуры, таких как силовые тренировки, кардиотренировки, гибкость и растяжка, а также групповые занятия, может быть эффективным подходом для достижения полного физического и психологического благополучия студентов.

Список литературы:

1. Благинина, Т. В. Физическая культура и спорт в системе развития

личности студента / Т. В. Благинина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. – 2016. – №2 (32). – С. 79-83.

2. Ваджрапани, В. Физическая культура и здоровье студентов / В. Ваджрапани, Л. Варниш. – М.: Педагогика, 2015. – 224 с.

3. Гаврилов, В. С. Физическая культура и спорт в системе профессиональной подготовки студентов / В. С. Гаврилов, В. В. Котова // Научный журнал КубГАУ. – 2014. – №101(07). – С. 1-14.

4. Закирова, О. М. Роль физической культуры в формировании физической подготовленности студентов / О.М. Закирова // Молодой ученый.– 2013. – №14 (46). – С. 77-79.

5. Кононов, А. А. Физическая культура и ее роль в здоровьесбережении студентов / А. А. Кононов // Молодой ученый. – 2016. – №20 (118). – С. 993-996.

6. Магкиев, М. Т. Организация физического воспитания и спортивной работы в вузе / М. Т. Магкиев // Вестник РГСУ. – 2015. – №2 (69). – С. 61-64.

7. Чернышова, Л. Н. Организация физической культуры и спорта в вузе / Л. Н. Чернышова // Вестник Кубанского государственного аграрного университета. – 2013. – №1. – С. 204-206.

8. Шурыгина, М. П. Физическая культура в вузе / М. П. Шурыгина. – Кемерово: КемГПИ, 2014. – 315 с.

УДК 378: 796.01: 004 (045)

НЕЙРОСЕТИ КАК ПОМОЩНИКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Пожидаев С.Н.^{1;2}, Ларин А.Р.¹, Пасечник Ж.В.¹

¹*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону*

²*Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. В статье приведен обзор нейронных сетей, способных дать рекомендации по образу жизни для людей с хроническим заболеванием, проведена апробация на составление рекомендаций при бронхиальной астме, проанализированы результаты.

Ключевые слова: нейронные сети, искусственный интеллект, бронхиальная астма, образ жизни, рекомендации.

Введение. Сегодня нейронные сети проникли во все области жизни. В том числе и в медицину. Они начинают использоваться специалистами при обработке результатов обследований и анализов, диагностике заболеваний,

построении прогнозов, подготовке предварительных планов лечения, а также рекомендаций по реабилитации и оздоровлению. Не остается без внимания и бронхиальная астма, как объект проектирования и исследования процесса восстановления [1; 2].

Цель, задачи исследования. Данное же исследование имеет своей целью изучить возможности применения нейросетей студентами и обычными людьми для получения рекомендаций по образу жизни при наличии хронического заболевания – бронхиальной астмы.

Задачи исследования:

1. Выявить нейронные сети, применимые для поставленной цели.
2. Провести апробацию нейросетей на составление рекомендаций и проанализировать полученные результаты.

Материалы и методы исследования. Методом исследования явился анализ литературных и информационных источников, а материалом выступили запросы нейросетей по исследуемому вопросу.

Результаты исследования. По ходу поиска нейронных сетей, подходящих для получения общих рекомендаций по образу жизни при бронхиальной астме, было выявлено несколько целесообразных вариантов, на которых остановимся подробнее.

Первым рассмотрим российский сервис Airuso. Он позволяет работать с нейросетью через шаблоны запросов, среди которых есть шаблон «Рекомендации для здоровья» [6]. В нем указывается возраст, вес, пол, хронические болезни, образ жизни и жалобы. В запросе были указаны следующие параметры: 20 лет, 80 кг, мужской пол, в качестве хронической болезни и жалоб – бронхиальная астма, образ жизни – работа за компьютером. Нейронная сеть позиционировала себя как натуропата, специалиста по диетическому питанию и тренера по лечебной физкультуре, и сформулировала цель: помочь улучшить качество жизни и предотвратить обострения бронхиальной астмы. Результат в таблице 1.

Таблица 1 – Ответ Airuso

Питание	При бронхиальной астме важно следить за своим питанием. Рекомендуется употреблять продукты, богатые витаминами и минералами: фрукты, овощи, орехи, семена, рыба, мясо нежирных сортов. Избегайте пищи, вызывающую аллергическую реакцию и усиливающую воспаление в организме: красители, консерванты, алкоголь, красное мясо, острые специи и жареная пища. Важно учитывать индивидуальные потребности и особенности - если у вас аллергия на определенные продукты, то их следует исключить. Рекомендуется употреблять биологически активные добавки, которые могут помочь укрепить иммунитет и снизить воспаление в организме.
---------	--

Продолжение таблицы 1.	
Физическая активность	Что касается образа жизни, важно находить время для физических упражнений. Рекомендуется заниматься умеренной аэробной физической активностью, такой как плавание, йога или пилатес. Избегайте слишком интенсивных тренировок, которые могут вызвать ухудшение состояния бронхиальной астмы. Также, важно обратить внимание на ваше рабочее место. Постарайтесь делать перерывы, чтобы проветрить помещение и регулярно делать упражнения для глаз и спины. Избегайте длительного сидения за компьютером, так как это может ухудшить дыхание и усилить симптомы бронхиальной астмы.
Общие советы	В целом, для улучшения качества жизни и профилактики обострения бронхиальной астмы, важно следовать рекомендациям по питанию, заниматься умеренной физической активностью, учитывать свои индивидуальные потребности и избегать факторов, которые могут ухудшить ваше здоровье. Помните, что забота о себе – это залог вашего здоровья и благополучия.

Следующая опробованная нейронная сеть – Yesil Health AI [5]. Она является специализированным помощником в вопросах здоровья и позволяет формулировать вопросы в свободной форме. Был задан следующий запрос: «Для мужчины 20 лет, весом 80 кг, работающего за компьютером, дай рекомендации по образу жизни (подробно общие рекомендации, питание, режим дня, упражнения и т.д.) при бронхиальной астме». Ответ в таблице 2.

Далее была протестирована нейронная сеть ChatGPT (v.3.5). Это одна из самых известных нейросетей общего назначения. Взаимодействие происходит посредством текстового чата. Ей был направлен запрос, аналогичный запросу для Yesil Health AI. Результат в таблице 3.

Таблица 2 – Ответ Yesil Health AI

Питание	Употребляйте пищу, богатую антиоксидантами, такую как фрукты и овощи. Избегайте пищи, которая может вызвать аллергическую реакцию и усилить симптомы астмы, такую как острые специи, цитрусовые, молочные продукты.
Физич. активность	Регулярные аэробные упражнения, такие как ходьба, плавание, могут улучшить функцию легких. Избегайте физических упражнений в условиях сильной загрязненности воздуха, а также перенапряжения.
Режим дня	Важно спать 7-8 часов, избегать стресса, регулярно проветривать помещение и поддерживать умеренный уровень влажности. Планируйте регулярные перерывы во время работы за компьютером для предотвращения обострений.
Общие советы	Принимайте лекарства по назначению врача, не забывайте про ингаляторы. Изучите методы управления стрессом, так как стресс может усилить симптомы астмы. Избегайте курения и контакта с дымом, это может ухудшить симптомы. Избегать контакта с аллергенами, такими как пыль или пыльца.

Таблица 3 – Ответ ChatGPT

Питание	Питайтесь здоровой и сбалансированной диетой, богатой свежими фруктами и овощами, полезными жирами, белками и углеводами. Избегайте пищевых аллергенов и раздражителей, которые могут усиливать симптомы астмы, таких как аллергены с молочными продуктами, глютеном или орехами. Употребляйте достаточное количество воды для поддержания гидратации.
Физическая активность	Выполняйте легкие физические упражнения, такие как йогу, пилатес или плавание, чтобы поддерживать хорошую физическую форму и укреплять дыхательные мышцы. Избегайте интенсивной физической активности во время обострения астмы, но не прекращайте физические упражнения полностью. Проконсультируйтесь с врачом или специалистом по физической реабилитации о том, как правильно выполнять упражнения для улучшения состояния дыхательной системы.
Режим дня	Поддерживайте регулярный сон и отдыхайте достаточно. Старайтесь не перенапрягать себя, избегайте избыточной усталости и стресса. Проветривайте помещение и убирайте домашнюю пыль, чтобы избежать аллергенов.
Общие советы	Избегайте контакта с аллергенами и раздражителями, такими как дым табака, запахи и домашняя пыль. Постарайтесь создать в доме благоприятную экологическую обстановку. Поддерживайте регулярные визиты к врачу и принимайте назначенные лекарства по графику. Изучите и понимайте симптомы обострения бронхиальной астмы и знайте, как справиться с ними. Обучитесь методам расслабления и управления стрессом, так как эмоциональное состояние может влиять на характеристику астмы. Оставайтесь физически активным, но избегайте интенсивной физической нагрузки, особенно во время обострения. Помните, что каждый человек с бронхиальной астмой уникален, поэтому важно советоваться с врачом и следовать индивидуальным рекомендациям для эффективного контроля этого заболевания.

Теперь остановимся на нейронной сети MediSearch [3]. Она базируется на PubMed – поисковой системе по биомедицинским исследованиям, разработанной Национальным центром биотехнологической информации. Взаимодействие с MediSearch также производится посредством текстового диалога. Был сделан запрос, аналогичный запросам для Yesil Health AI и ChatGPT. Ответ нейросети в таблице 4.

Таблица 4 – ответ MediSearch

Питание	Сбалансированное питание, богатое плодами, овощами, полезными жирами и белками, может помочь поддерживать общее здоровье и иммунную систему. Избегайте излишнего потребления обработанных продуктов и пищи, которая может вызывать аллергические реакции.
Физич. активность	Регулярные умеренные физические упражнения могут помочь укрепить легкие и улучшить общую физическую выносливость. Обратитесь к врачу, чтобы узнать, какие упражнения наиболее подходят для вас.
Режим дня	Обеспечьте достаточный и качественный сон. Регулярный режим сна поможет укрепить иммунную систему и снизить стресс. Организуйте хорошую вентиляцию в своем рабочем пространстве. Регулярно очищайте рабочий стол и убирайте пыль. Используйте эргономичное оборудование, чтобы предотвратить напряжение и дискомфорт.

Продолжение таблицы 4.	
Общие советы	Поддерживайте регулярное лечение: Важно принимать рекомендуемые лекарства для контроля симптомов астмы. Обратитесь к врачу, чтобы разработать индивидуальный план лечения. Избегайте триггеров астмы: Постарайтесь избегать известных аллергенов и раздражителей, которые могут вызывать приступы астмы. Это может включать пыль, пыльцу, дым, химические вещества и т.д. Стресс может усиливать симптомы астмы. Используйте методы релаксации, такие как глубокое дыхание.

Отдельно заметим, что нейросети Yesil Health AI, ChatGPT и MediSearch поддерживают контекст, позволяют продолжить диалог, потребовать дополнения или корректировки ответа. Стоит также упомянуть нейронную сеть Hippocratic AI [4]. Она осуществляет семантический поиск по медицинским статьям и исследованиям, в соответствии с заданными вопросами. Это может быть полезно для получения углубленной информации по темам, связанным со здоровьем и заболеваниями, и для поиска источников.

Выводы:

1. Нейронные сети, применимые для получения общих рекомендаций по образу жизни, при наличии хронического заболевания, существуют в достаточно больших количествах и уже используются.

2. Нейросети достаточно многообразны, как по вариантам взаимодействия с ними, так и по методам подбора информации и составления ответа, а также по уровню проработки. Поэтому для получения более полной картины лучше ознакомиться с ответами от нескольких разноплановых сетей.

3. По результатам апробации, все рассмотренные нейронные сети дали достаточно адекватные и развернутые ответы. Они имеют отличия, но соотносятся, как между собой, так и с рекомендациями специалистов.

Заключение. Несомненно, в областях, касающихся здоровья человека, мнение и рекомендации специалистов являются определяющими, и нейронные сети указывают на необходимость обязательной консультации. Планы лечения, лекарства, медицинские процедуры и т.д. должны назначаться только профессионалами. Поэтому данные вопросы не затронуты в исследовании. Но в более общих вопросах, таких, как образ жизни с определенным заболеванием, человеку важно получить побольше полезных и достоверных сведений, а нейросети могут стать одним из источников такой информации.

Список литературы:

1. Ларин, А. Р. Методика физического воспитания при бронхиальной астме / А. Р. Ларин, С. Н. Пожидаев // Актуальные вопросы физического воспитания молодежи и студенческого спорта : Материалы Всероссийской с международным участием научно-практической конференции молодых ученых,

Елец, 21 апреля 2023 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2023. – С. 115-120. – EDN CUEOMI.

2. Пожидаев, С. Н. Инновационное проектирование педагогических объектов спорта как фактор решения современных научных проблем / С. Н. Пожидаев, И. Л. Пожидаева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 2. – С. 11-12. – EDN VQWSEX.

3. Поиск MediSearch: [Электронный ресурс] // Нейронная сеть MediSearch. – URL: <https://medisearch.io/> (дата обращения: 12.03.2024).

4. Семантический поиск Hippocratic AI: [Электронный ресурс] // Нейронная сеть Hippocratic AI. – URL: <https://hippocratic-medical-questions.herokuapp.com/> (дата обращения: 12.03.2024).

5. Чат Yesil Health AI: [Электронный ресурс] // Нейронная сеть Yesil Health AI. – URL: <https://ai.yesilhealth.com/> (дата обращения: 12.03.2024).

6. Шаблон «Рекомендации для здоровья»: [Электронный ресурс] // Нейронная сеть Airuco. – URL: <https://lk.airuco.ru/user/templates/custom-template/T90WV> (дата обращения: 12.03.2024).

УДК 796

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ

Роева С.С.¹, Тарасов П.В.², Мирошник Д.Ю.²

¹*Ставропольский государственный аграрный университет, институт среднего профессионального образования, г. Ставрополь*

²*Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь*

Аннотация: В статье рассматривается проблематика организации физического воспитания студенческой молодежи как важнейшего фактора гармонического развития личности обучающихся. Проанализированы основные теоретические аспекты, влияние на различные сферы развития, применяемые организационные формы, а также имеющиеся проблемы внедрения системы физвоспитания в российских вузах.

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

Введение. Актуальность проблемы физического воспитания студенческой молодежи обусловлена объективной необходимостью создания условий для оптимального гармонического развития обучающихся высших учебных заведений.

Недостаточный уровень физической активности при высоких статических и психоэмоциональных перегрузках негативно сказывается на здоровье, физической подготовленности, работоспособности и общем благополучии студентов [6]. В данных условиях требуется совершенствование существующей системы физического воспитания в российских вузах.

Физическое воспитание в рамках системы высшего образования – это педагогически направленный процесс использования разнообразных форм, средств и методов физкультурно-спортивной деятельности с целью всестороннего развития личности студентов, формирования физической культуры будущего специалиста, сохранения и укрепления здоровья, овладения умениями по самоконтролю в процессе занятий.

Основные задачи физического воспитания студенческой молодёжи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня функциональных и двигательных способностей;
- формирование потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.

Методы физического воспитания студентов делятся на 3 группы:

- общепедагогические (словесные, наглядные и практические);
- спортивная подготовка (метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный и др.);
- методы самостоятельных занятий (самоконтроль, самоорганизация).

Для студентов многих специальностей хорошая физическая форма является важным фактором последующей успешной профессиональной реализации [7].

Так, для будущих менеджеров в гостиничном бизнесе важно поддержание выносливости, так как им приходится много времени проводить на ногах. Развитая мускулатура поможет избежать проблем с опорно-двигательным аппаратом. Для программистов значение физической культуры связано с улучшением работоспособности мозга, концентрации внимания, профилактикой синдрома хронической усталости из-за малоподвижного образа жизни. Для будущих врачей важны не только знания, но и физическая выносливость. В процессе ежедневных обходов пациентов приходится много стоять и ходить. Крепкое здоровье поможет избежать эмоционального выгорания.

Таким образом, физическая подготовка во время обучения в вузе является фундаментом для профессиональной самореализации и карьерного роста в будущем [2].

Систематические занятия физическими упражнениями оказывают многоплановое благотворное воздействие на организм, интеллектуальное развитие и личностный рост студентов. У студентов-спортсменов показатели физического здоровья (жизненная емкость легких, уровень гемоглобина) существенно выше аналогичных показателей у их малоподвижных сверстников. Кроме того, регулярные тренировки способствуют развитию мышечной силы, выносливости, формированию правильной осанки, походки и т.д.

Занятия командными игровыми видами спорта (футбол, баскетбол) содействуют развитию у студентов лидерских качеств, навыков межличностного общения, умения конструктивного решения конфликтных ситуаций. Ряд научных работ свидетельствует о положительном влиянии регулярной физической активности средней интенсивности на когнитивные и интеллектуальные способности студентов. Это связано с улучшением мозгового кровообращения, доставкой большего количества кислорода и питательных веществ к нейронам головного мозга [5].

В частности, занятия циклическими видами спорта (кроссовый бег, гребля, плавание) повышают работоспособность коры головного мозга. Студенты демонстрируют более высокие показатели по концентрации внимания, оперативной памяти, скорости переработки информации по сравнению с малоподвижными сверстниками.

Для физического воспитания студенческой молодёжи характерно использование разнообразных организационных форм:

1. Учебные занятия в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт» - лекции, семинары, обязательные практические занятия согласно программе.
2. Дополнительные занятия в спортивных секциях по видам спорта, в группах общей физической подготовки, реабилитационных и лечебных группах.
3. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные студенческие мероприятия во внеучебное время – спартакиады, соревнования, дни здоровья и спорта, физкультурные праздники.
4. Самостоятельные занятия по индивидуально разработанным для себя программам, комплексам физических упражнений с учётом рекомендаций преподавателя [3].

На практике при организации работы по физическому воспитанию студенческой молодёжи возникает ряд проблемных моментов:

- недостаточная мотивация у большей части студентов к регулярным занятиям физкультурой и спортом (по данным опросов в 23% вузов от 50% до 75% обучающихся имеют освобождение от практических занятий, что связано с

высокой учебной нагрузкой, хронической усталостью, нехваткой свободного времени, а также отсутствием системы стимулирования спортивных достижений);

– высокая перегруженность студентов основной учебной работой, прохождением практик и стажировок (средняя занятость обучающихся в период сессии достигает 50-60 часов в неделю по данным Росстата);

– нехватка собственной спортивной инфраструктуры, помещений, оборудованных залов и стадионов для регулярных тренировок (только 58% российских вузов располагают достаточными площадями для ведения полноценной физкультурно-спортивной работы со студентами согласно аналитическому докладу Минобрнауки РФ).

Таким образом, физическое воспитание является важнейшим компонентом гармонического развития обучающихся в высших учебных заведениях. Активные занятия физкультурой благотворно сказываются на здоровье, физических кондициях, интеллектуальных способностях и личностных качествах студенческой молодёжи [4].

Для повышения эффективности, существующей в российских вузах системы физического воспитания, требуется преодоление ряда сдерживающих факторов, а также внедрение дифференцированного индивидуально-личностного подхода к организации спортивно-массовой работы со студентами.

Так, для повышения мотивации студентов к занятиям физкультурой целесообразно внедрение систем цифрового контроля тренировочного процесса посредством мобильных приложений и фитнес-трекеров. Персонализированные программы тренировок повысят эффективность [1].

Ещё одним вариантом стимулирования может стать введение именных стипендий за высокие спортивные показатели и достижения. Это послужит хорошим мотивационным фактором.

Заключение. Обозначенная проблема физического воспитания студенческой молодёжи имеет большую актуальность, так как недостаток физической активности негативно сказывается на здоровье и работоспособности студентов. Поэтому необходимо усовершенствовать существующую систему физического воспитания в российских вузах. Основные задачи этой системы включают укрепление здоровья студентов, содействие их правильному физическому развитию, повышение уровня функциональных и двигательных способностей, а также формирование у них потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и здоровом образе жизни.

Таким образом, физическое воспитание студенческой молодежи является важным компонентом их образования и будущей профессиональной самореализации. Оно не только способствует укреплению здоровья и развитию физической подготовленности, но и повышает умственную работоспособность и социальные навыки студентов.

Рекомендации. Вузы должны организовывать систематические занятия физическими упражнениями, чтобы обеспечить гармоничное развитие студентов. Успешное физическое воспитание студентов требует использования различных организационных форм и методов, таких как командные игровые виды спорта.

Список литературы:

1. Бальсевич, В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ВНИИФК, 2019. – 192 с.
2. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков. – М. : Академия, 2018. – 528 с.
3. Курамшин, Ю. Ф. Теория и методика физической культуры / Ю. Ф. Курамшин – М. : Советский спорт, 2018. – 464 с.
4. Манжелей, И. В. Физическая культура в структуре высшего профессионального образования / И. В. Манжелей // Педагогика. – 2022. – № 3. – 99-105 с.
5. Рубанович, В. Б. Основы здорового образа жизни / В. Б. Рубанович. – М.: Медицина, 2019. – 324 с.
6. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. – М.: Юрайт, 2020. – 153 с.
7. Яковлев, В.Н. Физическая культура в системе высшего образования/ В. Н. Яковлев // Теория и практика физической культуры. – 2021.– №12. – С. 23-26.

УДК-796.015.15.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ НА КОРРЕКЦИЮ ФИГУРЫ И РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ

Твердохлебова Ю. М., Колчина Е. Ю., Сероштан В. М.

*Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки,
г. Луганск*

Аннотация. В данной статье анализируются общие отношения студентов ФГБОУ ВО ЛГМУ Свт. Луки Минздрава России к занятиям спортом и

физическая подготовка в целом, а именно выбора оздоровительной аэробики, направления калланетика девушек в возрасте 17-20 лет в учебном процессе. В статье рассматривается влияния занятий калланетикой на коррекцию фигуры и развития гибкости у занимающихся девушек.

Ключевые слова: калланетика, студенты-девушки, гибкость, здоровье.

Введение. В последние годы наблюдается резкое снижение показателей физического развития студентов девушек, связанного с недостаточной физической активностью и физическими нагрузками в целом. Вследствие этого наблюдается резкое ухудшение здоровья [4, 6]. Большинство девушек в возрасте 17-20 лет которые не посещали в школе уроки по физической культуре не проявляют желаний к таким занятиям, как бег, прыжки, спортивные и подвижные игры. Результаты обязательных контрольных нормативов низкие или ниже среднего уровня, что свидетельствует о слабом развитии физических качеств и ухудшения здоровья в целом [1, 5].

Таким образом, желание скорректировать свою фигуру и добиться желаемых результатов послужит интересом к занятиям физической культурой. Калланетика - это один из видов гимнастики и разновидность фитнеса, которая способствует улучшению здоровья, поскольку упражнения составлены так, что одновременно работают все основные мышцы тела и укрепляется организм занимающихся в целом [2, 3].

Цель исследования: Установить, в практике работы со студентами девушками, недовольными массой тела и параметрами, степень влияния занятий калланетикой на функциональное состояние организма, коррекцию фигуры и развитие гибкости.

Объектом исследования выступают девушки 17-20 лет, имеющие избыточную массу тела, занимающиеся калланетикой.

Задачи исследования:

1. Изучить физическое развитие и функциональное состояние девушек с избыточной массой тела.
2. Экспериментально обосновать эффективность применения, разработанной методики занятий упражнениями статического характера, у девушек с избыточной массой тела.
3. Изучить влияние занятий калланетикой на развитие гибкости.

Методы исследования: опрос, педагогический эксперимент, анализ полученных данных.

Первым методом является опрос – цель опроса выявление девушек недовольных своей фигурой и физическим развитием готовых с помощью занятий физическими упражнениями достичь желаемых результатов. Вторым

методом является педагогический эксперимент – предполагал внедрение в тренировочный процесс занятий оздоровительной аэробики направления «Калланетика» с девушками. Третьим методом является анализ полученных результатов, которые проводились в процессе занятий. Исследовались гибкость и антропометрические данные девушек.

Кроме этого на протяжении всего исследования велся контроль массы тела занимающихся. Масса тела определялась периодически (1-2 раза в месяц) на одних и тех же весах, окружность измерялась сантиметровой лентой. В ходе опроса у девушек было выявлено, что половина из них недовольна функциональным развитием и параметрами фигуры и они решили принять участие в эксперименте, который длился полгода.

В середине сентября нами было создано две группы: контрольная и экспериментальная. В каждую группу входило по 10 девочек. С экспериментальной группой занималась преподаватель 3 раза в две недели калланетикой. Контрольная группа занимались по стандартной программе общей физической подготовки (ОФП). Были сделаны антропометрические измерения всех девушек (рост, вес, обхват груди, обхват талии и обхват бедер) и тесты на развитие гибкости (наклон вперед из положения сидя, разведение ног в стороны (шпагат), поднятие рук с гимнастической палкой вверх в положении лежа на животе).

Девушки из экспериментальной группы занимались калланетикой и старались придерживаться правильного питания. Конечно, мы не могли отследить за тем, как они питаются на самом деле, так что этот эксперимент больше основывался на доверии. Было тяжело: у некоторых девушек происходили срывы, у некоторых была трудность соблюдать режим сна, который при своем недостатке влияет на повышение аппетита и понижение уровня самоконтроля, и это отражалось на весах и фигуре.

В начале апреля, т.е. спустя полгода занятий, мы провели те же контрольные тесты и сделали антропометрические замеры. Результаты у КГ остались практически такими же, как и при первом замере (существенных изменений не наблюдалось), а в результатах у ЭГ видны кардинальные изменения – снизилась масса тела, уменьшились объемы, а результаты гибкости стали значительно выше. Также у многих девушек изменился эмоциональный фон – он стал более стабильным, благодаря общению с другими девушками, которые шли к одинаковой цели, и благодаря этому повысилась мотивация к посещению занятий физкультурой и ведения здорового образа жизни. В ходе чего было предложено исследовать влияние занятий калланетикой на развитие гибкости. В начале эксперимента провели 3 теста (наклон вперед из положения сидя, наклон вперед из положения стоя,

разведение ног в стороны (шпагат), Отход от стены /поднимание рук с гимнастической палкой вверх в положении лежа на животе).

Таблица 1 – Результаты исследования антропометрических данных экспериментальной и контрольной группы (сентябрь-апрель)

№ п/п	Экспериментальная группа										Контрольная группа									
	Рост		Вес		Окружн ость груди		Окружн ость тали		Окружн ость бедр		Рост		Вес		Окружн ость груди		Окружн ость тали		Окружн ость бедр	
	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
1	167	167	63,2	61,2	89	87	77	69	94	90	167	167	59,6	60,1	87	88	75	77	93	94
2	171	171	64,1	62,3	94	92	67	62	95	91	171	171	63,3	62,2	83	81	76	74	89	85
3	166	166	61,9	59,1	86	85	72	65	90	88	166	166	57,4	57	78	77	70	71	93	92
4	161	161	51,2	51,2	80	80	65	65	82	82	161	161	66,8	66,8	89	89	75	75	94	94
5	165	165	56,7	56,7	76	76	66	66	84	84	165	165	63,9	63,9	94	94	67	67	95	95
6	170	170	62,3	62,3	79	79	68	68	86	86	170	170	61,3	61,3	78	78	76	76	85	85
7	170	170	63,6	63,6	89	89	74	74	95	95	170	170	59,7	59,7	81	81	70	70	88	88
8	166	166	59,2	59,2	83	83	69	69	87	87	166	166	63,1	63,1	82	82	65	65	87	87
9	171	171	66,9	66,9	89	89	75	75	93	93	171	171	60	60	87	87	73	73	94	94
10	168	168	61,4	61,4	88	88	75	75	92	92	168	168	62,4	62,4	87	87	75	75	92	92

Таблица 2 – Результаты исследования Физического качества – гибкость (сентябрь-апрель)

	Наклон вперед из положения сидя, см				Разведение ног в стороны (шпагат)				Поднимание рук с гимнастической палкой вверх в положении лежа на животе			
	КГ		ЭГ		КГ		ЭГ		КГ		ЭГ	
	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель	сентябрь	апрель
1	3	5	6	10	15	15	12	20	25	28	28	35
2	8	10	7	12	13	14	13	9	32	33	30	34
3	9	8	13	17	13	15	20	9	34	32	40	43
4	15	14	19	21	9	8	5	4	45	43	60	62
5	16	15	17	20	8	6	6	5	54	55	54	57
6	18	17	11	16	7	6	9	5	58	55	45	45
7	12	16	13	13	9	9	9	7	41	45	42	45
8	14	14	9	17	10	10	11	9	35	36	30	35
9	13	13	10	18	13	11	10	10	43	42	32	36
10	9	11	14	19	9	16	11	11	35	37	47	49

Заключение. Благодаря занятиям калланетикой девушки избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы. Приобретают чувства ритма и плавность движений. Поэтому нами было предложено внедрить в учебный процесс занятия калланетикой. Во время занятий калланетикой вырабатываются такие гормоны как: тестостерон, эндорфин, адреналин, инсулин, эстроген, тироксин и соматотропин, которые позитивно влияют организм, а именно усиливают метаболизм и обмен веществ, ускоряют расщепление жиров, снижают уровень тревожности и повышают ощущение умиротворенности и радости, за счет получения физического и эмоционального удовольствия, благодаря чему у девушек стабилизируется режим сна и отдыха, улучшается эмоциональный фон.

Рекомендации. Для улучшения учебного процесса в интересах студентов медицинских ВУЗов мы предлагаем внедрить в учебные занятия разновидности фитнеса: калланетика, стретчинг, фитбол, разумное тело. К сожалению, на кафедрах физического воспитания в ВУЗах не хватает квалифицированных преподавателей по оздоровительной аэробике; недостаточным является и методическое обеспечение занятий. Хотелось бы еще раз подчеркнуть, что применение оздоровительной аэробики в медицинских ВУЗах требует обновления и коррекции некоторых разделов программы по физической культуре.

Список литературы:

1. Вагнер, Р. Е. Современные физкультурно-оздоровительные технологии и их применение в физическом воспитании студентов высших учебных заведений / Р. Е. Вагнер, М. В. Борисова, А. Ю. Мусохранов // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2020. – №5. – С. 41-45.
2. Иванов, В. Д. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в вузе / В. Д. Иванов, Н. А. Салькова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная реакция – 2019. – Т. 4, № 2. – С. 49-59.
3. Лисицкая, Т. С. Теория и методика фитнес-технологий / Т. С. Лисицкая, С. А. Кувшинникова, Л.А. Новикова, К.Г. Клецов // Москва: КНОРУС – 2022. – 214 с.
4. Лисицкая, Т.С. Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения / Т. С. Лисицкая, С.А. Кувшинникова, Л.А. Новикова, К.Г. Клецов. – Москва: РУСАЙНС, 2022. – 202с.
5. Резенькова, О. В. Повышение средствами и методами физической культуры уровня здоровья и физической работоспособности студенток, отнесенных к специальной медицинской группе / О. В. Резенькова,

И. Е. Шаталова, Н. Н. Троценко, Е. Е. Алиев // Адаптивная физическая культура. – 2017. – № 1 (69). – С. 48–50.

б. Салькова, Н. А. Фитнес-программы в системе занятий по физической культуре в ВУЗе / Н. А. Салькова, В. Д. Иванов. – Челябинск: Челябинский государственный университет, 2019. – 215 с.

УДК 796

РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Церанкова С.А., Булатгаджиева Д.А., Лапшов И.В.,
Хашиева Р.М., Рашидова Э.Р.

Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. При использовании инновационных технологий в физическом воспитании студенчества, занятия становятся более интерактивными и эффективными, индивидуализированными, что в итоге способствует повышению уровня здоровья и развитию физической формы.

Ключевые слова: физическое воспитание, цель, здоровье, упражнения.

Введение. Исторически, целью физического воспитания была подготовка людей к трудовой деятельности или военной службе. С течением времени функции и задачи физического воспитания стали разнообразными и дифференцированными. В настоящее время физическая подготовка является неотъемлемой частью воспитательного процесса, которая способствует развитию не только двигательных навыков, координации, баланса, выносливости, но и способствует формированию санитарно-гигиенических навыков и привычек, которые являются основой здорового образа жизни. Физическое воспитание играет ключевую роль в комплексной системе воспитательных мероприятий, направленных на всестороннее развитие личности.

Целью физического воспитания является содействие гармоническому развитию человека, используя физическую культуру как основной инструмент. Через физическое воспитание формируются личностные черты, такие как целеустремленность, самодисциплина, ответственность, сотрудничество и уважение к другим. Физическое воспитание также способствует развитию мышления, концентрации, умения управлять своим телом и реагировать на изменения в окружающей среде. Таким образом, физическое воспитание не только способствует улучшению физического здоровья, но и играет важную

роль в формировании культуры здоровья, помогая человеку стать более здоровым, активным и гармонично развитым индивидуумом.

Действительно, современные тенденции в области физического образования все больше отдают предпочтение разнообразным видам деятельности, предлагая студентам более широкий спектр возможностей для физической активности. Вместо ориентации только на традиционные командные виды спорта, такие как футбол или баскетбол, современное физическое образование ставит целью знакомство студентов с различными видами деятельности, которые могут быть интересны и полезны для развития личности.

Например, боулинг – это отличный способ разнообразить учебный процесс и предложить студентам новый вид активности, который способствует развитию координации движений, силы и выносливости. Прогулки и походы предоставляют возможность не только физически нагрузиться, но и провести время на свежем воздухе, наслаждаясь природой, что благоприятно влияет на общее самочувствие и здоровье. Помимо физических навыков, знакомство со всем этим разнообразием видов деятельности также помогает студентам развивать хорошие привычки, такие как забота о здоровье, умение планировать свое время, совмещать учебу и занятия спортом, а также рабочую и личную жизнь. Все это важно для формирования здорового образа жизни и готовности к самостоятельной и активной деятельности в будущем.

Исследования показали, что существует положительная корреляция между развитием мозга и физических упражнений [4]. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и циркуляции крови в мозге, что, в свою очередь, способствует улучшению работы мозга и когнитивных функций. Кроме того, исследования подтверждают, что ученики, занимающиеся спортом или участвующие в физических занятиях, часто имеют лучшую память, повышенную способность к концентрации, более быстрое мышление и лучшие показатели успеваемости в учебе. Регулярные физические нагрузки также способствуют улучшению настроения, снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия, что также может положительно сказываться на успеваемости в учебе. Современные тенденции в образовании все больше уделяют внимание этому аспекту, поощряя студентов к занятиям спортом и физической активностью как части образовательного процесса

Инновационные технологии в физическом воспитании имеют большой потенциал, так как они позволяют сделать занятия более интерактивными, эффективными и индивидуализированными, что в итоге способствует развитию здоровья и физической формы учащихся [3].

Вот несколько примеров инновационных технологий, которые

используются в физическом воспитании.

1. Умные устройства и приложения: технологии носимых устройств, такие как умные часы, браслеты и датчики, позволяют отслеживать физическую активность, измерять пульс, количество шагов, расстояние, количество калорий и другие показатели [2]. (Это помогает студентам и тренерам более точно контролировать и анализировать свою физическую активность).

2. Интерактивные тренировки и игры: с помощью специальных интерактивных платформ и игр в реальном времени можно проводить уроки физического воспитания, которые интегрируют элементы соревнований, сотрудничества и развлечения [1]. (Это помогает стимулировать активное участие студентов и повышать их мотивацию).

3. Дистанционное обучение: с развитием онлайн-платформ и приложений для обучения, студенты могут получать доступ к видеурокам, тренировкам, тренировочным программам и индивидуальным консультациям с тренерами даже находясь вне учебного заведения.

Однако перед тем как приступить к обучению какому-либо действию необходимо пройти подготовку. Это важный этап, который позволяет эффективно освоить новые навыки и убедиться в готовности к данному виду деятельности. Подготовленность характеризуется в основном тремя компонентами: степенью развития физических качеств, двигательным опытом и психическими факторами [4]. Эти три компонента взаимосвязаны и влияют друг на друга. Хорошо развитые физические качества помогают улучшить двигательный опыт, а психические факторы играют важную роль в мотивации и достижении результатов. Поэтому для достижения успеха в спорте или других областях деятельности важно уделить внимание каждому из этих компонентов и стремиться к их совершенствованию.

Таким образом, актуальные вопросы физического воспитания молодежи остаются одним из приоритетных направлений в современном обществе. Необходимо уделять внимание как физическим упражнениям и спортивным мероприятиям, так и формированию здорового образа жизни и правильного питания. Особенно важно вовлечение молодежи в физическую активность, учитывая современный образ жизни, который зачастую приводит к сидячему образу жизни и недостаточной физической активности. Поэтому важно продолжать проводить мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни и активной физической деятельности среди молодежи.

Список литературы:

1. Нейросети как помощники в организации здорового образа жизни

студентов / С. Н. Пожидаев, И. Л. Пожидаева, А. Р. Ларин, Г. И. Ляшко // Студенческий спорт в современном мире : Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, Санкт-Петербург, 17–18 мая 2024 года. – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, 2024. – С. 533-537.

2. Пожидаев, С. Н. Мобильные приложения как помощники организации здорового образа жизни студентов / С. Н. Пожидаев, Г. И. Ляшко, А. Р. Ларин // Цифровая трансформация физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта : Материалы Всероссийской, с международным участием, научно-практической конференции, Ижевск, 19–20 октября 2023 года. – Ижевск: Удмуртский государственный университет, 2023. – С. 147-152.

3. Разработка проекта спортивной рекреационно-оздоровительной деятельности в физическом воспитании студентов транспортного вуза / С. Н. Пожидаев, В. А. Литвинов, Ж. В. Пасечник [и др.] // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики : МАТ. XVIII МЕЖДУН. НАУЧ.-ПРАКТ. КОНФЕРЕНЦИИ, Ставрополь, 04 декабря 2021 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2021. – С. 470-474.

4. Севодин, С. В. Физическое воспитание как часть физической культуры / С. В. Севодин, Е. С. Тагаев // Вестник науки и образования. – 2019 – №13. – С. 45-47.

УДК 796:378.147

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

Чеботова Е.В.¹, Мухортова Н.В.¹, Иванников А.И.¹, Продиус А.Н.².

¹Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь

²Государственный университет управления, г. Москва

Аннотация: Коррекционно-развивающее обучение – это система мероприятий, направленных на исправление нарушений в развитии студента и помощь в его развитии. Оно включает в себя различные методики и программы, которые помогают студенту развиваться и адаптироваться к жизни.

Ключевые слова: развитие, студент, адаптация.

Введение. Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой направление физической культуры, ориентированное на индивидуализацию и адаптацию занятий физической активностью к потребностям людей с ограниченными физическими возможностями. Это включает в себя различные

виды физических занятий, которые могут быть адаптированы к различным уровням физической активности и здоровью.

Вот несколько основных понятий и терминов, связанных с адаптивной физической культурой:

- инклюзивность: принцип включения людей с различными ограниченными возможностями в общественные и физические активности.
- адаптация: процесс изменения условий занятий физической активностью для соответствия индивидуальным потребностям и способностям человека с ограниченными возможностями.
- функциональная подготовка: занятия, направленные на развитие и поддержание функциональной способности тела, учитывая особенности здоровья.
- параплегия: ограничение двигательных функций или чувственных возможностей нижних конечностей;
- тетраплегия: ограничение двигательных функций или чувственных возможностей всех четырех конечностей;
- паралимпийский спорт: виды спорта, созданные и адаптированные специально для людей с ограниченными физическими возможностями;
- инвалидный спорт: занятия спортом людей с ограниченными физическими или умственными возможностями;
- специализированные упражнения: упражнения, разработанные с учетом конкретных потребностей и возможностей каждого индивида;
- реабилитация через физическую активность: использование физической активности как средства для восстановления здоровья и функциональной способности после травмы или заболевания;
- сенсорные нарушения: ограничения или изменения в чувственных функциях, таких как зрение или слух;
- метаболические ограничения: ограничения, связанные с обменом веществ в организме, такие как диабет.

Адаптивная физическая культура включает в себя различные виды занятий, такие как аэробика, плавание, боулинг, йога, стрельба из лука и многие другие, которые могут быть адаптированы к потребностям конкретных групп людей с ограниченными физическими возможностями.

Теория адаптивной физической культуры (ТАФК) базируется на ряде опорных концепций, которые ориентированы на адаптацию занятий физической активностью к потребностям и возможностям людей с ограниченными физическими возможностями. Ниже приведены некоторые из основных опорных концепций ТАФК:

- инклюзивность: этот принцип подчеркивает необходимость

включения всех людей, независимо от их физических или умственных возможностей, в физическую активность. инклюзивность стремится создать среду, где каждый может участвовать в спорте и физической активности.

- индивидуализация: адаптивная физическая культура учитывает уникальные потребности каждого индивида. программы и упражнения разрабатываются с учетом физического состояния, здоровья, способностей и предпочтений каждого участника.

- мультидисциплинарный подход: ТАФК учитывает не только физические, но и психологические и социальные аспекты занятий физической активностью для людей с ограниченными возможностями;

- реабилитационный аспект: АФК может служить средством реабилитации людей после травм, хирургических вмешательств и заболеваний, способствуя восстановлению физических и психологических функций;

- специализированные методики: ТАФК предполагает использование специализированных методик и упражнений, которые могут быть адаптированы к различным уровням физической активности и возможностям участников;

- спортивная инвалидность: подчеркивается важность развития спорта для людей с ограниченными физическими возможностями, включая участие в паралимпийских соревнованиях, где спортсмены сравнивают свои спортивные навыки на мировом уровне;

- социальная взаимосвязь: ТАФК ставит задачу также развивать социальные аспекты, такие как взаимодействие, коммуникация и социальная интеграция через участие в физической активности;

- обеспечение доступности: этот принцип подразумевает создание доступной среды и инфраструктуры для занятий физической активностью для всех, включая людей с ограниченными физическими возможностями [5].

ТАФК стремится сделать физическую активность доступной и приемлемой для всех, поддерживая их физическое, психологическое и социальное благополучие. Образование и воспитание лиц с ограниченными возможностями в Российской Федерации регулируются законодательством и осуществляются в соответствии с принципами инклюзивного образования.

Важные документы, регулирующие эту сферу:

- Конституция Российской Федерации: гарантирует право на образование для всех граждан, включая тех, у кого есть ограниченные возможности;

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»: определяет общие принципы организации системы образования, включая образование лиц с ограниченными возможностями. Устанавливает основы

инклюзивного образования;

- концепция инклюзивного образования: принятая в рамках образовательной политики России, направлена на создание условий для доступа к образованию для всех детей, включая тех, у кого есть особенности в развитии.

- Федеральный закон "О социальной защите инвалидов в Российской Федерации": определяет права и гарантии социальной поддержки инвалидов, включая доступ к образованию [2];

- нормативные акты об инклюзивном образовании: министерство образования и науки России разрабатывает и утверждает нормативные документы, регулирующие вопросы инклюзивного образования;

- региональные программы: в регионах могут приниматься программы и мероприятия по развитию инклюзивного образования, учитывая специфику и потребности конкретных регионов.

Инклюзивное образование стремится обеспечить равные возможности для обучения и развития каждого ребенка, в том числе тех, у кого есть особенности в здоровье или развитии. Важным аспектом является создание адаптивной среды, предоставление специальных образовательных услуг, поддержка педагогов и формирование позитивного отношения в обществе к лицам с ограниченными возможностями [4].

Базовые концепции частных методик адаптивной физической культуры:

- индивидуальный подход: адаптивная физическая культура должна учитывать индивидуальные особенности каждого человека, его возможности и ограничения. поэтому каждый человек занимается по индивидуальной программе, которая составляется с учетом его потребностей и целей;

- функциональная тренировка: основная цель адаптивной физической культуры - помочь человеку восстановить или улучшить свои функциональные возможности. это может включать в себя улучшение координации движений, укрепление мышц, улучшение баланса и т. д.;

- социальная интеграция: адаптивная физическая культура помогает людям с ограниченными возможностями интегрироваться в общество. это может быть достигнуто через участие в спортивных соревнованиях, занятиях в группе и т. д. [1];

- улучшение качества жизни: адаптивная физическая культура не только помогает улучшить физические возможности человека, но и улучшает его эмоциональное состояние, снижает уровень стресса и депрессии;

- обучение и образование: адаптивная физическая культура также включает в себя обучение и образование людей с ограниченными возможностями. это может быть обучение новым навыкам, таким как плавание

или езда на велосипеде, а также обучение социальным навыкам и навыкам самообслуживания;

– укрепление здоровья: адаптивная физическая культура способствует укреплению здоровья, улучшению работы;

– сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы и других систем организма [3].

Заключение и рекомендации. Коррекционно-развивающее обучение и адаптивная физическая культура играют важную роль в развитии студентов с ограниченными физическими возможностями. Они предоставляют возможность студентам исправлять нарушения в их развитии и адаптироваться к жизни. Различные методики и программы, используемые в этих направлениях, помогают студентам развиваться физически, психологически и социально.

Важно создать инклюзивную среду, где каждый студент может участвовать в физической активности, независимо от своих физических или умственных возможностей. Для этого необходимо внедрять принципы инклюзивности в образовательные программы и занятия физической культурой. Программы и упражнения должны быть индивидуализированными, учитывая физическое состояние, способности и предпочтения каждого студента.

Список литературы:

1. Виленский М.Я. Физическая культура для студентов / М. Я. Виленский, А. И. Зайцев. – М.: Гардарики, 2001. – 267 с.

2. Железняк, Ю. Д. Теория и методика обучения по предмету «Физическая культура» / Ю. Д. Железняк, М. М. Вагаб. – М.: Академия, 2006. – 412 с.

3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 156с.

4. Макарова, Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. – М.: Советский спорт, 2003. – 351.с

5. Решетников, Н. В. Физическая культура студента / Н. В. Решетников, Ю.Л. Кислицин. – М.: Академия, 2008. – 312 с.

СЕКЦИЯ 2. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

УДК 796

ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ

Батракова А.В.

Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. Актуальность рассматриваемой темы исследования связана с тем, что происходит увеличение общественного интереса к проблемам студенческого спорта и физической культуры, в целом. Развитие студенческого спорта имеет возможности и перспективы, однако их достижение зависит от решения таких проблем. Спорт служит инструментом социализации и воспитания личности, при этом важным является не просто укрепление физического состояния, сколько становление характера и личности, находящиеся в гармонии и способные устанавливать гармоничные межличностные отношения.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, подготовка, культура и спорт, компетенции.

Сегодня высшие учебные заведения в процессе осуществления подготовки студентов стремятся к использованию комплексного подхода, а именно учитывают формирование совокупности соответствующих компетенций и способствуют становлению личности. Особая роль в ходе формирования будущего специалиста принадлежит уровню образования в сфере физической культуры и спорта, при этом приобретение необходимых знаний, умений и навыков приведет к созданию физического и психологически состоявшегося студента.

Одним из направлений физического воспитания служит студенческий спорт, который также помогает в осуществлении подготовки обучающихся различных образовательных организаций и проведению физкультурных мероприятий. Особое внимание студенческому спорту стали уделять в середине XX в. На сегодняшний день студенческий спорт служит реализации интересов общественной жизни, при этом рассматривая финансовое обеспечение данной сферы, можно увидеть достаточно большое количества затрат [2].

Анализируя стратегию развития физической культуры и спорта в РФ, можно увидеть, что со стороны государства поставлена следующая совокупность задач, в число которых входит развитие студенческого спорта, проведение академической подготовки профессиональных спортсменов, в том

числе формирование специальных центров по физической подготовке российских сборных команд совместно с высшими учебными заведениями. Студенческий спорт нацелен на создание здорового общества среди молодежи и становление соответствующей концепции, а также компетенций, в сфере физической культуры и спорта, становится таким фундаментом.

Целью исследования является определение актуальных проблем студенческого спорта с выявлением последующих перспектив развития студенческого спорта на территории России.

Материалы и методы исследования. В процессе изучения темы исследования использовались труды отечественных и зарубежных деятелей, монографии и статьи.

Результаты и их обсуждение. Появление сферы студенческого спорта относится к концу XIX в., когда стали появляться студенческие клубы физической подготовки, базой которых становились высшие учебные заведения. В конце XX в. Россию на Всемирных Универсиадах представлял студенческий союз, который дал старт в ежегодных участиях в Универсиадах. После данного события, со стороны государства, и стало больше уделяться внимания, именно, развитию студенческого спорта [4].

Современное положение дел по развитию студенческого спорта на территории России характеризуется, как осуществление модернизации систем физической подготовки студентов высших учебных заведений. Благодаря стратегии развития физической культуры и спорта в РФ выделены следующие направления, способствующие дальнейшему развитию студенческого спорта и физической подготовки в рамках деятельности вузов (рис. 1).



Рисунок 1 - Направления, способствующие развитию студенческого спорта и физической подготовки в рамках деятельности вузов

Следует обозначить и проблемы в сфере студенческого спорта в деятельности государственных и общественных организаций (рис. 2).

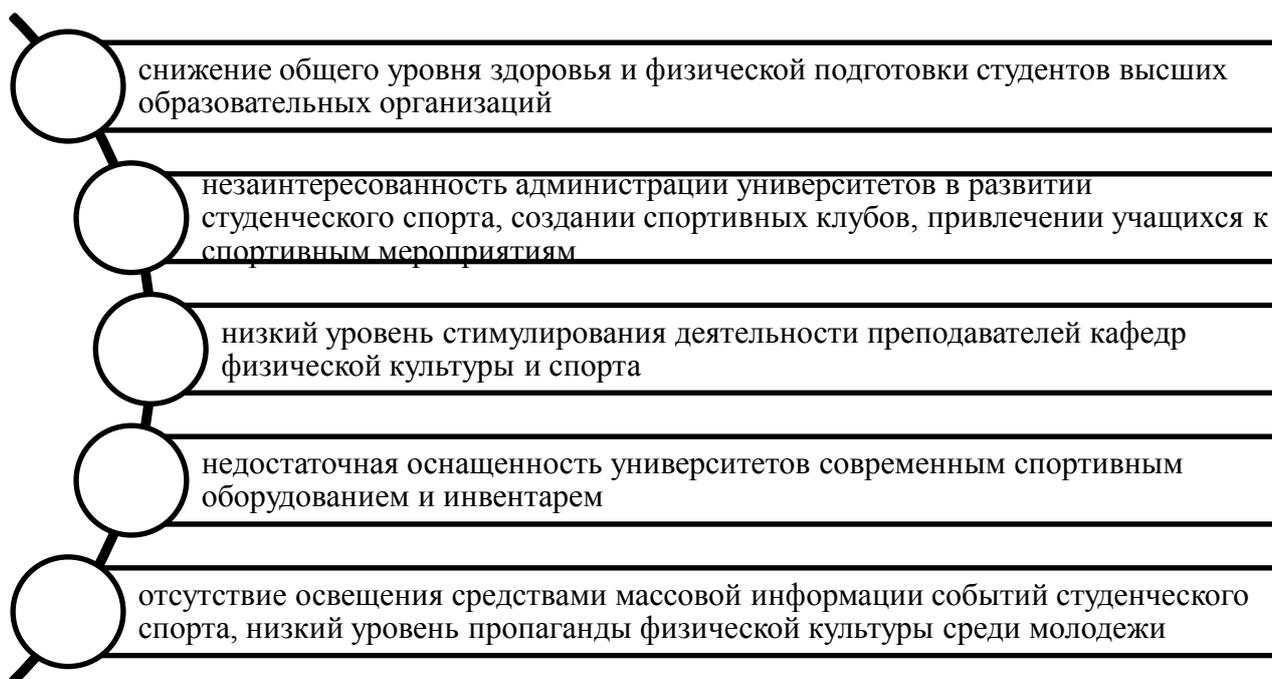


Рисунок 2 – Проблемы студенческого спорта

Актуальным становится поиск направлений по улучшению состояния студенческого спорта в высших учебных заведениях [1]. Одним из таких направлений становится формирование необходимых факультативных курсов по физической подготовке в высших учебных заведениях. Другим мероприятием по улучшению состояния студенческого спорта в высших учебных заведениях будет являться привлечение студентов к организации решения различных вопросов в сфере физической культуры и спорта [4].

Представленные мероприятия должны быть частью комплексного подхода, который будет направлен на всестороннее развитие спортивного движения среди студенческой молодежи. Следует основательно подойти к проявлению теоретико-методической поддержки улучшения престижа студенческого спорта, в том числе в процессе осуществления подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту [5].

Выводы. Студенческий спорт является одним из наиболее приоритетных направлений в социально-экономическом положении страны. Сегодня в России особое внимание уделяется развитию спорта среди студенческой молодежи. Существуют и проблемы, которые мешают развитию: недостаточный уровень подготовки и состояния здоровья у студентов, отсутствие интереса у администрации вузов, незаинтересованность и отсутствие мотивации среди преподавателей кафедры физической культуры и спорта и т.д. Решение проблем возможно в комплексном подходе, который позволит развивать спортивное движение среди студенческой молодежи и создаст теоретико-методическую поддержку для улучшения престижа студенческого спорта.

Список литературы:

1. Активизация обучения на основе студенческого личного проекта по физическому воспитанию и спорту в транспортном вузе / С. Н. Пожидаев, Г. И. Ляшко, В. А. Литвинов, Ж. В. Пасечник // Тенденции развития физической культуры и спорта в современных социально-экономических условиях : Сборник докладов XVI Международной научно-практической конференции, Москва, 08–09 июня 2023 года. – Москва: МГСУ (НИУ), 2023. – С. 252-257.
2. Горяинова, Н. С. Ценностные приоритеты российской студенческой молодежи в области здоровья в условиях кризиса физической культуры и спорта: монография / Н. С. Горяинова. – Москва: Русайнс, 2020. – 133 с.
3. Радченко, Д. Г. Физическое воспитание студентов в высших учебных заведениях: учебное пособие / Д. Г. Радченко, М. Н. Григорян. – Красноярск: Сибирский ГУНиТ им. академика М. Ф. Решетнева, 2020. – 120 с.
4. Севастьянов, В. В. Вопросы физического воспитания студентов: монография / В. В. Севастьянов, Е. А. Стеблецов, В. И. Воропаев. – Воронеж: ВГАУ, 2021. – 155 с.
5. Туровский А.Н. Развитие студенческого спорта в условиях российских вузов: проблемы и перспективы // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 6. – С. 345–347.

УДК 616

ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БГМУ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ

Борисовская Т.И., Сулейманова З.Г.

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Аннотация: Обзорная статья посвящена понятию специальной медицинской группы, в которую включены студенты с различными отклонениями по здоровью, требующие определенного внимания при занятиях спортом.

Ключевые слова: студенты, специальная медицинская группа, физическая культура.

Введение. Для обучающихся в медицинском университете, которые занимаются в специальной группе по здоровью, занятия спортом имеют ряд важных причин: во-первых, чтобы успешно выполнять свои профессиональные обязанности в будущем, студенты-медики должны иметь хорошее здоровье и физическую форму. Во-вторых, многие молодые люди имеют различные заболевания или ограничения в физической активности, которые требуют

индивидуального подхода и уровня подготовки. В-третьих, данный отбор по здоровью позволит контролировать самочувствие обучающегося на протяжении занятия и наблюдать за процессом реабилитации.

Цели, задачи исследования: рассмотреть особенности проведения спортивных занятий у студентов медицинского университета, имеющих ограничения по здоровью.

Материалы и методы исследования: исследования проводились методом анкетирования с 1 января по 1 апреля 2024 года среди обучающихся 5 курса лечебного дела БГМУ.

Результаты исследования. Физическая культура в высших учебных учреждениях входит в основную программу обучения. На лечебном деле студенты занимаются включительно до 5 курса. Обучающиеся распределяются по двум группам в зависимости от состояния здоровья. Студенты без отклонений или с незначительными, включают в основную группу. В специальную медицинскую группу относят студентов с ограничением нагрузки, с индивидуальным подходом.

Распределяет студентов по медицинским группам терапевт студенческой поликлиники, который направляет результаты диагностики на решение врачебной комиссии. Студенту выдается справка с заключительным диагнозом. На этом основании преподаватель подбирает индивидуальный комплекс упражнений и наблюдает за состоянием здоровья студентов в ходе занятия.

По данным нашего исследования, в котором приняли участие 324 студента, из них 112 (35%) юношей и 212 (65%) девушек, выяснилось, что только 48 (14,8%) студентов являются полностью здоровыми, остальная часть обучающихся имеют различные заболевания. В ходе анкетирования выявлено, что в специальной медицинской группе занимаются 53 (16,3 %) студента, распределенные по группам заболеваний. (См. рис. 1)

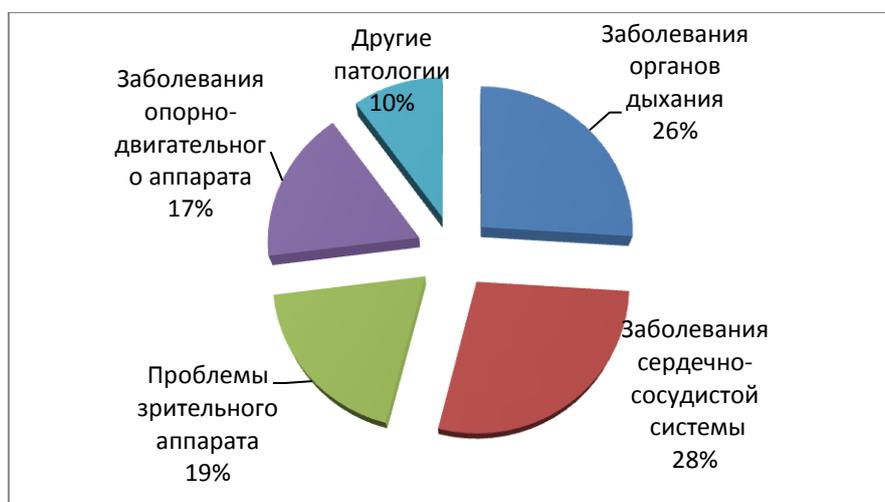


Рисунок 1 – Структура заболеваемости студентов пятого курса, лечебников

На данной диаграмме отображено, что молодые люди чаще имеют заболевания сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, а так же у многих учащихся проблемы со зрением и опорно-двигательным аппаратом. С каждым годом увеличивается количество молодых людей с различными отклонениями по здоровью.

Можно выделить факторы, влияющие на физическое и психологическое состояние современных студентов:

- студенты-медики проводят огромное количество времени за учебой, а постоянное сидячее положение за книгами, компьютером и телефоном влияют на кровообращение нижних конечностей и органов малого таза, огромная нагрузка на органы зрения приводит к синдрому сухого глаза и снижению зрения;
- студенческая жизнь, зачастую, сопровождается стрессом, который может стать причиной развития различных заболеваний;
- неправильное питание студентов, живущих на ограниченном бюджете и выбирающих быструю и дешевую пищу, вместо здоровых продуктов;
- постоянное недосыпание.

Студентам, у которых выявлены нарушения здоровья и имеются ограничения по нагрузкам важно заниматься физической культурой. Главная цель для них – поддержание здоровья. Задачи занятий физической культурой для студентов специальной медицинской группы: укрепление организма и повышение его устойчивости к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, воспитание принципов здорового образа жизни и регулярной физической активности, развитие силы, быстроты, гибкости, координации движений и ловкости, обучение основам самоконтроля состояния здоровья при выполнении физических упражнений. В течение всего цикла занятий по физической культуре интенсивность и объем нагрузок должны изменяться – постепенное нарастание физических упражнений позволит студентам развивать свои спортивные навыки и умения, избегая травм и перенапряжений.

Каждое заболевание отличается особенностью физического отклонения, которое требует соблюдения рекомендаций и противопоказаний. Например, студентам, которые имеют заболевания органов зрения, запрещены сильные напряжения, прыжки и наклоны. Им рекомендованы виды спорта с щадящей физической нагрузкой – йога и спортивная ходьба, плавание и пилатес.

В целом можно выделить ряд общих упражнений, которые благоприятно воздействуют на любой организм и под контролем преподавателя могут выполнить все студенты специальной медицинской группы. *Спортивная ходьба* – простое и доступное упражнение, которое можно легко выполнять в зале или на улице, зимой можно дополнять лыжными палками – это так называемая скандинавская ходьба. *Плавание* – хороший способ укрепить

мышцы и улучшить гибкость тела, снизить нагрузку на позвоночник и суставы, к тому же повышает иммунитет. *Лечебная гимнастика* – комплекс специально подобранных упражнений, направленных на восстановление функций органов и систем организма после перенесенного заболевания или травмы. *Аэробика* – система физических упражнений, выполняемых под музыку и направленных на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы, развитие выносливости и координации движений. *Йога* – система физических и духовных практик, которая помогает улучшить состояние здоровья, развить гибкость и уменьшить стресс.

Заключение, рекомендации. У студентов-медиков из-за достаточно загруженной учебной жизни времени на спорт может не хватать, а им критически важно включать в свою жизнь физические активности, чтобы всегда оставаться в тонусе, иметь крепкий иммунитет и не поддаваться стрессу. Правильно подобранные нагрузки положительно сказываются на здоровье абсолютно всех учащихся, а разделение на специальную группу позволяет проконтролировать самочувствие на занятии и оценить динамику адаптации к физическим упражнениям.

Список литературы:

1. Булич, Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М.: Высшая школа, 2003. – 325 с.
2. Евсеева, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С. П. Евсеева. – М: Советский спорт, 2007. – 291 с.
3. Закиев, А. М. Влияние физических упражнений на воспитание общей и специальной выносливости у студентов первых курсов основных групп башкирского государственного медицинского университета / А. М. Закиев, З.Г. Сулейманова, П. Р. Фазлутдинова, Ф. Х. Галимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – №4 (194). – С. 146-151.
4. Закиев, А.М. Лишняя масса тела у студенческой молодежи и причины, пути решения данной проблемы./ А.М. Закиев, А.Р. Федосеева, И.И. Гумеров // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. – 2020. – С. 152-155.
5. Халилова, Г.Ф. Методика и теория физической культуры / Г. Ф. Халилова, А. М. Закиев // В сборнике: Психолого-педагогический взгляд на профессионально-ориентированное образование. Международная научно-практической конференция: в 2 частях. – 2017. – С. 146-148.

ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА

Гоголева В.Д., Борисова А.А.

Санкт-петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние, оказываемое восточными боевыми искусствами на становление личностных качеств студента. Выявлены основные черты характера, формирующиеся в результате регулярных занятий восточными единоборствами. Проанализирована важность психологических навыков, вырабатываемых у студента в процессе занятий восточными боевыми искусствами.

Ключевые слова: боевые искусства, восточные единоборства, личностные качества, волевые качества, спортивная деятельность.

Введение. В настоящее время восточные боевые искусства пользуются особой популярностью среди представителей различных возрастных групп, что обусловлено разнообразием возможностей для личностного развития, которые открываются благодаря регулярным занятиям данными видами единоборств. Занятия восточными единоборствами направлены на развитие физических и психологических качеств обучающихся и входят в программы курсов физической культуры во многих отечественных университетах, например, в СПбГУ существует секция дзюдо, а в РГПУ им А.И. Герцена — каратэ. Важность влияния восточных боевых искусств на студента определяется тем, что поскольку именно в этом возрасте (17–25 лет) происходит активное развитие личности и стабилизация характера человека [3, 66], можно говорить о наиболее сильном восприятии представителями этой возрастной группы воздействия, оказываемого данными единоборствами на формирование внутренних качеств человека.

Целью исследования является определить какое влияние оказывается восточными боевыми искусствами на становление личностных качеств студента. В соответствие с данной целью были поставлены следующие **задачи:** проанализировать результаты исследований, проводимых с целью выявления изменений характера студентов, занимающихся восточными единоборствами; выявить основные личностные качества, которые могут быть развиты при занятии восточными боевыми искусствами.

Материалы и методы исследования. В основу исследования положен комплексный подход изучения и обобщения фактического материала на основе работ, посвящённых отдельным аспектам влияния занятий восточными единоборствами на обучающихся вузов и особенностям психологического развития студентов. В процессе написания статьи применялись аналитический, сравнительный и синтетический методы научного исследования.

Результаты исследования. Студенческий возраст представляет собой важный этап становления личности человека. Этот период, который можно охарактеризовать как начало взрослой жизни, является временем, когда формируются жизненные планы и система ценностей, примеряются различные социальные роли, происходит психосоциальное самоопределение личности [2]. Именно поэтому особую важность приобретают занятия и окружение человека в этот период жизни. В таких условиях, занятия спортом становятся наиболее эффективным способом работы над собой, поскольку оказывают непосредственное влияние как на физическое развитие человека, так и на психоэмоциональное.

Формирование наиболее распространённых в настоящее время восточных боевых искусств, среди которых можно выделить дзюдо и каратэ, происходило на основе древних боевых искусств, имеющих многовековую историю и включающих в себя как физические, так и духовные практики. Сравнивая восточные боевые искусства с видами единоборств, появившимися в Европе, стоит отметить их большую направленность на внутреннее развитие человека. Отражая религиозные воззрения и культурные ценности различных регионов Востока, где происходило их формирование, восточные боевые искусства способствуют не только физическому развитию учеников, но и, в большей степени, — их внутреннему, личностному росту. Помимо этого, стоит отметить важную роль традиций в восточных единоборствах, формировавшихся в течении веков и сохраняющихся и в настоящее время. В качестве примеров таких традиций можно привести культ мастера и стремление к духовному совершенствованию путём выполнения физических упражнений [1, 6–7]. Поскольку в настоящее время восточные боевые искусства являются популярным спортивным направлением, можно сказать, что их традиции и воспитываемые ими личностные качества являются довольно актуальными и необходимыми в современном мире.

Прежде всего, среди качеств, формируемых благодаря занятиям восточными единоборствами, следует отметить психоэмоциональную устойчивость. Это качество представляет особую значимость для студента, поскольку в процессе обучения в университете и во время столкновений со сложностями взрослой жизни ему приходится часто оказываться в стрессовых

ситуациях. Исследование, проводившееся в 2022 году на базе Северного государственного медицинского университета, показало, что занятия восточными единоборствами оказывают наиболее эффективное воздействие на формирование стрессоустойчивости у студентов, чем простые занятия физической культурой в рамках учебного курса [5, 46]. Таким образом, можно сделать вывод о важности включения в образовательный процесс занятий боевыми искусствами, поскольку они способствуют появлению у студентов навыков, позволяющих спокойнее воспринимать стрессовые ситуации и тем самым быстрее адаптироваться ко взрослой жизни.

Помимо этого, регулярные занятия восточными единоборствами способствуют развитию у студентов дисциплины и стремления к самосовершенствованию. Это обусловлено как некоторыми историческими особенностями формирования этих видов борьбы, так и тем, что являясь индивидуальным видом спорта единоборства требуют большей работы над собой. Так, например, дзюдо, преподавание которого осуществляется во многих отечественных и зарубежных вузах, воспитывает в спортсменах силу воли и упорство в достижении целей [4, 137].

Немаловажным влиянием восточных боевых искусств является и развитие у обучающихся навыков контроля эмоций. Важную роль в этом играет регулярная многократная отработка во время занятий определённых последовательностей элементов, именуемых в японских искусствах — *ката*. *Ката* — способствуют совершенствованию психического самоконтроля и развитию способности концентрироваться [1, 8]. Приобретение таких навыков студентом позволит ему повысить свою «производительность», научиться более эффективно распределять своё время и избегать конфликтов в общении.

Таким образом, восточные боевые искусства оказывают значительное влияние на становление личности студента и формирование таких качеств, как самодисциплина, психоэмоциональная устойчивость, стремление к самосовершенствованию, упорство и уверенность. Такое влияние представляет особую важность для жизни студента, поскольку вышеперечисленные качества не только способствуют более эффективному обучению в университете, но и помогают подготовиться к решению более сложных проблем взрослой жизни.

Список литературы:

1. Бахарев Ю.А. Восточные единоборства. Учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов [и др.] – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с. – ISBN 978-5-91326-455-8. – Текст: непосредственный.

2. Белянская Т.Э. Социально-психологические характеристики студенческого возраста // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2020. №3 (55). – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_44190568_39747903.pdf (дата обращения: 7.04.2024).

3. Епанчинцева Г.А. Студенчество как социально-психологическая общность / Г.А. Епанчинцева, Т.Н. Козловская // Вестник ОГУ. 2018. №2 (214). – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_35435290_92659432.pdf (дата обращения: 7.04.2024)

4. Нурдыгин, Е. А. Секционная работа со студентами по самбо и дзюдо в высших учебных заведениях / Е. А. Нурдыгин, И. А. Бударин // Вопросы педагогики. – 2019. – № 10-2. – С. 137-139. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41240092> (дата обращения: 8.04.2024) – Режим доступа: Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU.

5. Пономарева А.А. Влияние элективных занятий единоборствами на стрессоустойчивость студентов / А.А. Пономарева, А.В. Цинис // Актуальные вопросы спортивной психологии и педагогики. 2023. Т. 3. № 1. С.41-49. – URL: <https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/121636/1/avspp-1-2023-05.pdf> (дата обращения: 8.04.2024).

УДК 796.015.6

ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

Ефремова У.С., Юсупов И.Р.

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Аннотация. По результатам исследования у половины участников исследования был низкий уровень психологической гибкости. Высокие значения жизнестойки были только 62,6% респондентов. У большинства респондентов, прошедших опрос, нет признаков астении. Более, чем у половины участников исследования были обнаружены признаки нарушения сна, два респондента, с умеренными нарушениями, сна отметили, что результаты последних соревнований были «самыми худшими за все время». Участники исследования считают, что не могут сохранять спокойствие перед соревнованиями, что существенно влияет на их результаты.

Ключевые слова: спорт, психологическое состояния, астения, бессонница, спортивные достижения

Введение. Результаты соревнований и успешность выступления спортсменов определяются как степенью физической подготовленности, так и психологической: личностными качествами спортсмена, особенностями нервной системы (психологической гибкостью, подвижностью нервных процессов, способностью к принятию и действиям, темпом реакций, самомнением и радикализмом [1]), психическим состоянием спортсмена непосредственно перед соревнованиями (большое значение имеют бессонница, уровень тревожности, управление эмоциями)[5]. На психологическое состояние спортсменов влияют различные внешние и внутренние факторы. Одним из значимым факторов является накапливающееся утомление. Оно, в сочетании со стрессом, может приводить к постепенному развитию реактивной астении, что повышает тревожность, ухудшает самочувствие и снижает показатели жизнестойкости [3] – способности успешно преодолевать неблагоприятные средовые условия, демонстрируя высокую устойчивость к стрессогенным факторам [2].

Кроме того, важным фактором психологического состояния спортсменов и ценным ресурсом благополучия спортсменов является качество сна - как общие нарушения гигиены сна[8], так и проблемы со сном непосредственно перед соревнованиями[4]. Нарушения сна и хроническая бессонница могут стать предвестниками депрессии или других психических расстройств, что скажется не только на результатах спортсмена, но и на здоровье. В связи с чем считаем актуальным изучение влияния психических факторов на результаты соревнований.

Цель работы: изучить влияние психических факторов на результаты соревнований

Материалы и методы: Мы использовали психодиагностический, статистический и социологический методы. Мы разработали анкету, которая включает в себя модифицированную версию теста на жизнестойкость Мадди с использованием подходов Осина и Рассказовой для оценки жизнестойкости [4] и ее трех компонентов: вовлеченность, контроль и готовность к риску, Индекс тяжести инсомнии (ISI), Опросник Принятия и Действия (Acceptance & Action Questionnaire (AAQ-II)) для оценки уровня психологической гибкости и принятия и Шкалу астенического состояния (ШАС) Л.Д.Малкова в адаптации Т.Г.Чертовой [6] для оценки возможного снижения психического состояния, повышенной истощаемости, расстройств сна и физической слабости.

Опросная анкета была создана через онлайн-платформу «Google Формы» и отправлена удаленно. Все участники опроса заполняли анкету анонимно на своих собственных устройствах, предоставляя согласие на участие в исследовании и использование результатов в обобщенном виде.

Распространение анкеты осуществлялось через социальные сети - «ВКонтакте», «Телеграм» с привлечением профессиональных сообществ и групп.

Критерии исключения включали в себя предоставление заведомо ложной или недостоверной информации (включая пропуски в анкете и прочее), отказ от заполнения всех или части вопросов, отсутствие спортивного разряда взрослого уровня (ниже кандидата в мастера спорта или категории «Юношеский»), отсутствие принадлежности к какой-либо национальной сборной и прошедшие более месяца с момента последних соревнований. Для статистического анализа мы использовали программные пакеты Microsoft Excel и STATISTICA 10, статистическими критериями стали Коэффициент ранговой корреляции Спирмена и Хи-квадрат Пирсона.

Опрос был заполнен 46 респондентами. По критериям исключения были исключены 11 человек, 35 спортсменов стали участниками исследования. Все они имели разряд кандидата мастера спорта или мастера спорта. Все, кроме 1 респондента – участники региональных сборных (сборной республики Башкортостан, Московской области). Один из участников входил в состав сборной России. Среди респондентов было 54,3% (19/35) – женского пола и 45,7% (16/35) – мужского пола. Средний возраст респондентов составил $20,23 \pm 2,07$.

Результаты и обсуждение. После заполнения паспортной части респондентами, им был предложен тест Жизнестойкости. У 14,3% (5/35) респондентов были выявлены низкие показатели жизнестойкости, у 22,9% (8/35) – средние значения и у 62,6% (22/35) – высокие. Все участники исследования с низкими показателями жизнестойкости не были удовлетворены результатами последних соревнований, один из участников – получил травму. Участники исследования с высоким уровнем жизнестойкости были более удовлетворены результатами последних выступлений на соревнованиях.

Результаты Опросника Принятия и Действия показали, что почти у половины респондентов низкий уровень психологической гибкости - 48,8% (17/35). Из них 5 человек 14,3% (5/35) собираются прекращать участвовать в соревнованиях. Два респондента задумываются об окончании профессиональных занятий спортом. Кроме того, результаты жизнестойкости и психологической гибкости взаимосвязаны между собой ($R=-0,36$, $p < 0,05$).

Далее респондентам был предложен ISI. В результате было выявлено, что у 31,1% (11/35) наблюдались умеренные нарушения сна, у 4,2% (1/35) – легкие нарушения сна и у 28,5% (10/35) нарушения сна отсутствовали. Связи между показателями ISI и промежутком до или после соревнований не наблюдалось ($p > 0,05$), как и не было связи нарушений сна с возрастом или полом ($p > 0,05$). Двое респондентов с умеренными нарушениями сна отметили, что результаты

последних соревнований были «самыми худшими за все время».

По результатам ШАС у 11,4% (4/35) присутствует умеренная астения, у 20,0% (7/35) – слабая и у 68,6% (24/35) – астении нет. У респондента с наибольшим результатом около недели назад закончились соревнования всероссийского уровня, которые он считал важными для себя. Взаимосвязи между результатами ШАС и возрастом или полом обнаружено не было ($p > 0,05$). Была выявлена положительная корреляционная связь между степенью выраженности инсомнии и уровнем астении ($R = 0,69$, $p < 0,01$). У участника, получившего травму наблюдались как низкие показатели жизнестойкости и психологической гибкости, так и высокие показатели астении. Спортсмены с более низким уровнем показателей астении были более удовлетворены результатами последних соревнований.

94,2% (33/35) респондентов считают критически важным быть спокойными перед соревнованиями, но только у 17,2% (6/35) считают, что умеют сохранять спокойствие перед соревнованиями. 22,8% (8/35) респондентов отметили, что всегда испытывают сильное волнение перед соревнованиями, из них 7 человек считают, что волнение и эмоциональное состояние существенно влияют на результаты выступлений.

25,7% (9/35) участников исследования отметили, что часто испытывают бессонницу перед важными для них соревнованиями. 11,4% (4/35) указали, что наблюдают нарушение сна и повышение тревожности, если результаты выступлений оказываются хуже ожидаемых.

Выводы. Почти у половины участников исследования был низкий уровень психологической гибкости. Высокие значения жизнестойки были только 62,6% респондентов. У большинства респондентов, пришедших опрос, нет признаков астении. Более, чем у половины участников исследования были обнаружены признаки нарушения сна, 2 респондента с умеренными нарушениями сна отметили, что результаты последних соревнований были «самыми худшими за все время». Участники исследования считают, что не могут сохранять спокойствие перед соревнованиями, что существенно влияет на их результаты.

Список литературы:

1. Дамадаева, А. С. Спортивно-важные качества личности спортсменов разного пола в маскулинных и феминных видах спорта / А. С. Дамадаева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. – Т. 77. – №. 7. – С. 57-62.
2. Евтушенко, Е. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Е. А. Евтушенко // Личность, семья и общество: вопросы педагогики

и психологии. – 2016. – №. 1 (58). – С. 72-78.

3. Костов, Ф. Ф. Методика профилактики донозологических проявлений реактивной астении у спортсменов / Ф. Ф. Костов // Вестник психотерапии. – 2020. – №. 73 (78). – С. 100-109.

4. Осин, Е. Н. Краткая версия теста жизнестойкости: психометрические характеристики и применение в организационном контексте/ Е. Н. Осин, Е. И. Рассказова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2013. – №. 2. – С. 147-165.

5. Петров, С. В. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. – 2008. – No. 6. – С. 204-207.

6. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога / Е. И. Рогов // М.: ВЛАДОС. – 1998. – С. 134-142.

7. Erlacher D. et al. Sleep habits in German athletes before important competitions or games //Journal of sports sciences. – 2011. – Т. 29. – No. 8. – С. 859-866.

8. Knufinke M. et al. Self-reported sleep quantity, quality and sleep hygiene in elite athletes //Journal of Sleep Research. – 2018. – Т. 27. – No. 1. – С. 78-85.

УДК 796.325

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ВОЛЕЙБОЛОМ НА РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА

Закиев А.М., Горбунова П.В.

Башкирский государственный медицинский университет», г. Уфа

Аннотация. Целью статьи является проведение исследования по оценке резервных возможностей организма, работы сердечно-сосудистой системы при помощи пробы Руфье женской волейбольной команды БГМУ. В исследовании принимало участие 40 девушек, из них 20 из женской волейбольной команды 1-5 курсов. Приведены результаты исследования состояния женской сборной БГМУ, согласно которым большая часть девушек из команды (80 %) имела хорошее состояние сердечно-сосудистой системы и 20% отличное, по сравнению с девушками, не занимающимися волейболом. Далее мы рассмотрели пути повышения эффективности построения процесса физического воспитания на основе волейбола.

Ключевые слова: волейбол, студенты, женская сборная, проба Руфье.

Введение. На сегодняшний день одним из ключевых показателей прогресса современного общества является состояние здоровья студентов – будущих профессионалов в различных областях, наиболее актуальна сфера здравоохранения [1]. Но, к сожалению, здоровье самих будущих врачей уже оказывается под угрозой. По данным исследователей, около 70% абитуриентов имеют отклонения осанки, проблемы со зрением, а в процессе обучения в медицинском вузе их здоровье ещё больше ухудшается [2].

Основная причина, по которой здоровье учащихся только падает, является снижение физической активности из-за недостатка времени, затраченного на обучение, постоянное сидячее положение на учебных занятиях и во время получения нового материала [2, 5]. Также наблюдаются ухудшения из-за высокого психоэмоционального напряжения, получаемого во время обучения. Зачастую студенты считают, что физическая культура – это скучное занятие [3]. Из этого вытекает следующее, что предмет должен заинтересовать и соответствовать потребностям современного студента.

Игра в волейбол очень распространена в разных странах и среди разного поколения людей [4], так как в ней задействованы разные группы мышц и работает интеллект, для построения стратегии игры. Она не затратная и не требует специального оборудования и экипировки.

Организация исследования. Проведение исследования с целью установления резервных возможностей организма, работы сердечно-сосудистой системы при помощи пробы Руфье у студенток БГМУ, в составе которых и женская сборная по волейболу. В исследовании приняло участие 40 девушек, 1-5 курса Башкирского государственного медицинского университета. Было сформировано 2 группы, 20 девушек посещали стандартные занятия по физической культуре — контрольная группа, другие 20 девушек занимались в составе женской сборной по волейболу — экспериментальная группа.

В данном исследовании была применена проба Руфье, для оценки сердечно-сосудистой системы необходим лишь секундомер и дозированная физическая нагрузка.

Для анализа оценки результатов использовались:

– шкала для оценки результатов, в которой: 0,1-5,0 – «отлично», 5,1-10,0 – «хорошо», 10,1-15,0 – «удовлетворительно», 15,1-20,0 – «неудовлетворительно»;

– индекс Руфье (ИР), рассчитывается по формуле:
$$\text{ИР} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10.$$

Данный эксперимент проводился с начала сентября по ноябрь 2023 года.

Результаты исследования и их обсуждение. На начальном этапе эксперимента адаптационные и резервные возможности экспериментальной и

контрольной групп были на одном уровне. Эксперимент длился три месяца, измерения начали проводить в сентябре. На конечной стадии эксперимента, в ноябре, были замечены существенные изменения в экспериментальной группе. В контрольной группе не наблюдалось изменений и повышения адаптационных и резервных возможностей организма. В экспериментальной, наоборот, у 20% наблюдалось отличное состояние сердечно-сосудистой системы, а 80% имела хорошие резервные возможности организма.

Эксперимент показал, что возможности сердечно-сосудистой системы у большинства студентов экспериментальной группы значительно улучшились. Скорее всего, это связано с актуальностью данной игры среди молодежи в данное время.

Для участников контрольной группы, показатели остались на прежнем уровне. Это объясняется тем, что занятия физической культурой один раз в неделю не могут показать эффективный результат, так как наблюдается недостаток физической нагрузки, и она не может увеличить адаптационные возможности организма.

Заключение. Занятия волейболом оказывают колоссальное положительное воздействие на организм девушек, повышается работа сердечно-сосудистой системы, усиливаются адаптационные возможности организма. Для заметного эффекта, необходимо регулярно посещать занятия по волейболу.

Внедрение этого вида спорта в систему образования на постоянной основе, требует усовершенствования и дополнения методики проведения занятий по физической культуре. Для этого нужно проанализировать уровень физического развития студентов, составить программу по внедрению волейбола, как нетрадиционного вида физической культуры.

Список литературы:

1. Абдрахманова, Д.Р. Влияние спорта на здоровье женщин в Республике Башкортостан / Д.Р. Абдрахманова, К.О. Кузнецов, А.М. Закиев // Вестник Башкирского государственного медицинского университета. – 2022. – №2. – С. 11-16.
2. Закиев, А.М. Влияние физических упражнений на воспитание общей и специальной выносливости у студентов первых курсов основных групп Башкирского государственного медицинского университета / А.М. Закиев, З.Г. Сулейманова, Л.Р. Фазлутдинова, Ф.Х. Галимов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 4 (194). – С. 146-151.
3. Закиев, А.М. Лишняя масса тела у студенческой молодежи и причины, пути решения данной проблемы / А. М. Закиев, А. Р. Федосеева,

И. И. Гумеров // В сборнике: Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. Сборник материалов VI Всероссийской научно-практической конференции. Ответственный редактор С.Т. Аслаев, 2020. – С. 152-155.

4. Рожнов А.А. Реализация процесса обучения волейболу студентов вузов в рамках предмета «Физическая культура» / А.А. Рожнов, М.А. Соломченко, В.Н. Белевский, К.Е. Чистяков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 6. – С. 78-84.

5. Соломченко М.А., Рожнов А.А., Бойко В.В. Совершенствование процесса обучения волейболу студентов вузов с помощью игровых технологий // Ученые записки Орловского государственного университета. 2019. № 4 (85). С. 281 – 284.

УДК 796

ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ЧИЛИ: ТРАДИЦИИ И ПРОТИВОРЕЧИЯ

Кастро Урреа К.А.¹, Никифорова Е.Л.¹, Сидоренко А.С.²

¹*Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург*

²*Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург*

Аннотация. В статье, на примере родео, рассматриваются особенности чилийского подхода к осуществлению физического воспитания студентов, вне рамок основной программы обучения. Выявляются риски и рекомендации снижения негативных последствий пренебрежительного посещения занятий по физической культуре, а так же отсутствия спортивных клубов, занимающихся традиционными видами спорта, при университетах. Оптимизация и возможность изучения предметов по выбору, нередко, оставляют в тени другие, важные аспекты комфортного и продуктивного обучения студента, такие как физическое и психологическое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое физической активностью.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, Чили, родео

Введение. В большинстве высших учебных заведениях Чили нет обязательного курса физической культуры, а средства на факультативную работу по физическому воспитанию складываются в основном из студенческих взносов. При этом не во всех вузах страны имеются спортивные клубы,

способные объединить молодых людей по их спортивным интересам. Отсутствие регулярных занятий под руководством преподавателя или тренера отрицательно сказывается на общем уровне физической подготовленности студенческой молодежи, а не представленность самобытных видов спорта Чили в местных университетах, также, представляет собой значительную проблему, которая препятствует сохранению культурного наследия страны и развитию разнообразия спортивных возможностей для студентов [1].

Очевидно, что недостаток физической активности в стенах университета молодые люди стараются компенсировать активными занятиями спортом за его пределами. Часть студентов предпочитает традиционные виды индивидуальные виды спорта и игры, другая делает акцент на занятия самобытными национальными спортивными дисциплинами [5].

Целью работы является оценка национальных чилийских видов спорта в аспекте интересов студентов чилийских вузов.

Методы исследования заключались в анализе и систематизации исторической, спортивной и специальной методической литературы, сети интернет по вопросу исследования и опроса студентов второго курса биомедицинского факультета университета Universidad de Antofagasta, относительно их интереса к занятиям национальными чилийскими видами спорта.

Результаты исследования. Результаты проведенной работы показали, что одним из самых знаковых для истории и культуры Чили является родео, вид спорта, который привлекает многих молодых людей своим азартом и самобытностью. Чилийское родео – это больше, чем просто спортивные соревнования по определенным правилам. Это яркое выражение чилийской культуры и проявление глубоко укоренившейся традиции. Родео, зародившееся как элемент сельскохозяйственной деятельности человека, превратилось в символ национальной идентичности и один из самых популярных видов спорта в Чили [6].

Чилийское родео имеет увлекательную историю, которая переплетается с эволюцией Чили как нации. Родео со временем превратилось в пространство для соревнований и развлечений, особенно в колониальную эпоху. История чилийского родео относится к началу XVI века. Прибытие первых лошадей в Чили в 1540 году экспедицией Педро де Вальдивии ознаменовало начало новой эры в чилийском скотоводстве. С тех пор разведение и селекция лошадей стали ключевым компонентом культуры и самобытности страны. Официальные правила родео начали формироваться в XVII веке, был установлен размер загона, длина которого первоначально составляла 75 метров. В 1860 году была принята круглая конструкция медиалуны – загон в форме полумесяца, который

стал стандартом для соревнований по родео в Чили [8].

По мере роста популярности в XX веке все больше и больше молодых людей считали родео захватывающим и соревновательным видом спорта. В 1923 году были учреждены официальные соревнования, а в 1946 году основана Чилийская ассоциация конезаводчиков, что еще больше укрепило коневодство страны. В 1962 году родео официально стало национальным видом спорта Чили, и сегодня родео является одним из самых популярных видов спорта в стране, вторым по популярности после футбола, что свидетельствует о его важности в чилийском обществе [9]. В настоящее время в стране действуют 42 ассоциации и более 300 клубов родео. Существуют квалификационные зональные турниры родео первой и второй категории. Ежегодно самым важным мероприятием является национальный чемпионат, также известный как Чемпионат Чили, который проводится в начале апреля [7].

В родео участвуют два всадника, называемые «коллерос», верхом на чистокровных чилийских лошадях. Цель состязаний состоит в том, что два наездника должны остановить молодого быка без всяких приспособлений, лишь прижимая его корпусом лошади. В зависимости от того, в каком месте корпуса быка тот будет прижат, команде и начисляются очки, чем ближе к хвосту — тем больше [6].

В настоящее время все больше юношей студентов чилийских вузов пробуют себя в родео. Несмотря на кажущуюся со стороны простоту и легкость движений наездника, любители родео не до конца понимают всю сложность данного вида спорта, в котором кроме общей физической подготовленности и владения техникой верховой езды, необходима хорошая подготовка животного, налаженная связь человек-лошадь, а самое главное достаточно развитые функция внимания и координационные способности. Недостаточно координированный наездник рискует будет подвержен падениям и травмам [2].

В данной связи и встает вопрос о необходимости систематической физической подготовки участников родео. Молодые люди, желающие практиковаться в данном виде спорта, должны иметь базовый уровень развития основных физических качеств, перед тем как приступать непосредственно к технике управления лошастью. Именно недостаточный уровень развития физических качеств, в особенности координационных способностей, является основной причиной травматизма студентов, занимающихся экстремальными спортивными дисциплинами [3]. А именно к таким видам спорта повышенным риском и относится родео.

Выводы. Авторы полагают, что в аспекте популярности родео среди студентов чилийских вузов, при учебных заведениях необходимо создавать специальные спортивные секции и клубы с целью практической подготовки

всех желающих к участию в родео. При этом совершенствовать физические возможности студентов необходимо как минимум два раза в неделю, адаптируя виды физических упражнений к потребностям родео. Особенно, следует обращать внимание на комплексы специальных статических и динамических упражнений, направленных на повышение координации и чувства равновесия, а также пространственно-динамических характеристик движения [4].

Такая работа позволит решать вопросы физической подготовки студентов и одновременно способствовать развитию национальных чилийских видов спорта, приобщая студенческую молодежь к активным занятиям спортом. Большие надежды в области развития студенческого спорта в Республике Чили следует возлагать на чилийских студентов, обучающихся в России по спортивным специализациям на тренеров и преподавателей физической культуры, которые получают бесценный опыт по организации и построению физкультурной деятельности в учебных заведениях разного уровня.

Список литературы:

1. Кастро Урреа, К. А. Особенности развития физической культуры и спорта в республике Чили / К. А. Кастро Урреа, А. С. Сидоренко // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Всероссийская науч.-практич. конференция. – 2022. – С. 398-405.
2. Пригода, Г.С. Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 270-273.
3. Сидоренко, А. С. Профилактика травматизма студентов вуза при занятиях сепактакрау / А. С. Сидоренко // Среднее профессиональное и высшее образование в сфере физической культуры и спорта: современное состояние и перспективы развития: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Челябинск: «Уральская Академия», 2022. – С. 152-155.
4. Castro Urrea, K.A. Sport and culture: a comparative analysis of physical education in Chile and Russia / K.A. Castro Urrea, E.L. Nikiforova, A.S. Sidorenko // Физическая культура и спорт в системе образования: инновации и перспективы развития. Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Санкт-Петербург, 2023. С. 323-334.
5. Moreno-Doña, A. Physical education in Chile: Analysis of beliefs held by primary and secondary education teachers / A. Alberto Moreno-Doña, E. Enrique Rivera-García, C. Trigueros-Cervantes // *Movimento*, Porto Alegre, v. 20, 2014. P. 81-96.
6. El rodeo // Memoria Chilena: Portal [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-3402.html> (дата доступа:

28.03.2024).

7. El rodeo en el folclore tradicional chileno [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-93610.html> (дата доступа: 28.03.2024).

8. Historia del rodeo chileno // Medium [Электронный ресурс]. - URL: <https://medium.com/tradicion-cultura-y-rodeo/historia-del-rodeo-chileno-61f38361c2099e> (дата доступа: 28.03.2024).]

9. Suzanne Chilean Rodeo: a proud tradition and national sport // Chile Off Track [Электронный ресурс]. - URL: <https://www.chileofftrack.com/horseback-riding/chilean-rodeo/> (дата доступа: 23.03.2024).

УДК 796

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НА ЗДОРОВЬЕ И КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ:
АДАПТИВНЫЕ ИГРЫ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С УЛУЧШЕНИЕМ
ЗРИТЕЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ**

Минвалеев Р.С., Дубровченко М.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Исследование направлено на изучение возможности улучшения здоровья и качества жизни студентов с миопией через физическую активность. Рассматривается влияние оздоровительных занятий физкультурой на зрительное здоровье и развитие коммуникативных навыков студентов. Определяются требования, предъявляемые к организации адаптивных занятий, для учащихся страдающих близорукостью. Выбираются игры, удовлетворяющие сформулированным требованиям. Проводится опрос студентов, с целью выяснения предпочтений среди указанных игр.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, близорукость, студенты, спортивные игры.

Введение. Непременным спутником цивилизации становится ослабленное зрение. Если представители традиционных культур в большинстве своем дальноворки, то для представителей высокотехнологичных обществ характерна близорукость, занимающая в настоящее время одно из первых мест среди нарушений здоровья [1]. Всемирная организация здравоохранения регулярно публикует отчеты и прогнозы об увеличении числа близоруких людей, в том числе несовершеннолетних. При этом, само появление зрительных нарушений, даже умеренно выраженных, затрудняет

коммуникацию, приводя, по всей видимости, к формированию ограничительных стратегий, что может создавать «порочный круг» для человека с нарушениями зрения [1]. Студенты, страдающие миопией, ощущают некоторые формы социальной изоляции из-за ограниченных возможностей участия в активных физкультурных мероприятиях вместе со сверстниками. Это может приводить к низкой мотивации принимать участие в общих занятиях по физическому воспитанию. При этом, они являются группой лиц, наиболее нуждающейся в физической нагрузке. Таким образом, важно разработать специальные адаптивные физические активности, которые будут доступны и интересны для студентов с миопией, чтобы поддержать их активное участие в общей оздоровительной программе физического воспитания. Игровая форма занятий позволяет перенаправлять внимание студентов с необходимости оздоровительной физической деятельности на заинтересованность в установлении и улучшении социальных взаимодействий между ровесниками.

Цель данного исследования: заключается в выявлении характеристик для спортивных игр, способствующих развитию социальных навыков, благоприятно влияющих на зрение, а также имеющих возможности для приспособления к физическим потребностям студентов страдающих миопией. Кроме того, в исследование входит изучение предпочтений учащихся в данной области.

Задачи исследования. Изучение взаимосвязи между физической активностью и развитием близорукости, анализ специфических потребностей студентов с миопией разной степени, в процессе их занятий спортом, опыт применения существующих адаптивных спортивных игр, доступных при миопии. Также, задачей является проведение опроса студентов на тему их предпочтений в отношении игр в рамках оздоровительной физкультурной группы и выявление наиболее популярных вариантов активностей.

Материалы и методы исследований. Методом исследований является литературный обзор научных публикаций в поисковых системах и базах данных: PubMed, Google Scholar. По следующим темам: влияние физической активности на зрительную функцию, включая близорукость, рекомендации по физическим нагрузкам для людей с миопией разной степени, а также, обзор существующих адаптивных спортивных игр, доступных для людей с нарушением зрения. Дополнительным, является метод анкетирования студентов, для выявления их предпочтении в отношении оздоровительных игр.

В научной литературе существуют исследования взаимосвязей между занятиями спортом и проявлением миопии. Наблюдается зависимость между высоким уровнем миопии, который ежегодно возрастает и снижением физической активности [8]. Также отмечается, что занятия спортом

положительно влияют на ориентацию в пространстве, более активно используя периферическое зрение, световое и цветовое восприятие.

По существующим данным, у молодежи, занимающейся спортом на открытом воздухе, распространенность близорукости ниже, чем у тех, кто занимается спортом в помещении [7]. Замечено, что профилактикой близорукости является проведение большего времени на улице и ограничение времени фокусировки зрения на близком расстоянии. Также прибывание на открытом воздухе может снизить развитие близорукости, но клинически значимое воздействие недостаточно велико, чтобы подтвердить влияние на прогрессирование этого заболевания [5]. Однако, проведение большего количества времени на открытом воздухе является самой безопасной стратегией сокращения развития миопии и согласуется с другими существующими инициативами в области здравоохранения.

В зависимости от степени развития миопии, спортивные нагрузки имеют разные ограничения. При изменениях на глазном дне, следует снизить физические нагрузки в целом. Специальные упражнения из комплекса адаптивной физической культуры (АФК) рекомендованы пациентам, имеющим миопию любой степени, но при условии, что она не осложнена отслоением сетчатки [4]. Если существует угроза отслоения или разрыва сетчатки, занятия физкультурой проводить категорически запрещено. Всем лицам с нарушениями зрения необходим регулярный офтальмологический контроль. Физическая нагрузка для страдающих миопией должна носить общий оздоравливающий характер. Исключаются контактные виды спорта, прыжки, динамичные и резкие движения, поднятие тяжестей, стрельба, долгая фокусировка внимания, те виды активности, где возникают риски ударов по голове.

Относительно эффективности гимнастики для глаз, результаты последних исследований указывают на ограниченную или отсутствующую эффективность в предотвращении или контроле развития близорукости. Доступная информация свидетельствует об устаревании политики использования гимнастики для глаз [6].

Существуют данные по применению адаптивных спортивных игр, доступных для людей с нарушением зрения. Так, игра в настольный теннис помогает предотвратить развитие близорукости и дальнозоркости, так как игроку приходится постоянно следить за мячом, который приближается и удаляется, что является упражнением для глаз [2]. Однако, замечено, что короткие и резкие передачи в играх не дают глазу возможность успеть отследить передвигающийся предмет. При этом, адаптивный бадминтон помогает полноценно тренировать аккомодационный аппарат глаз, поскольку

медленный и высокий полет волана позволяет лучше реагировать аккомодационным мышцам [3].

При организации игр для людей с нарушением зрения, на безопасность участников положительно влияет модификация элементов оборудования и инвентаря. Использование ярких клейких лент для обозначения границ и предметов, придает уверенность игрокам при ориентировании на спортивной площадке. Рекомендовано применение инвентаря яркой цветовой гаммы. Для предупреждения опасных сильных ударов мячом по голове, по лицу, предпочтительно использование легких мячей. Большой воздушный латексный шар имеет меньшую скорость полета, в отличие от стандартного мяча и может использоваться при игре в адаптивный бадминтон, вместо волана. При попадании снаряда в мишень, желателен присутствие звукового сигнала.

Результаты исследования. Исследование выявило, что при выборе адаптивных игр для студентов с миопией важными критериями являются отсутствие потенциальной опасности получения травм, умеренный темп движений, игра в команде или в паре, проведение занятий на открытом воздухе, использование подвижного инвентаря, требующего активного визуального контроля, способствующего переключению фокуса глаз с близкого расстояния на дальнее. При этом правила и инвентарь должны легко приспособляться для участников с ограниченной способностью видеть на дальние расстояния и не требовать высокой точности зрения.

Для проведения опроса о предпочтениях были выбраны несколько игр, подходящих под эти параметры: мини-гольф, диск-гольф (броски фрисби по правилам, схожим гольфом), крокет, метание колец (легко адаптируется для игры в сидячем положении), боулинг на траве, городки, бадминтон. В предложенных играх участники имеют возможность находиться на свежем воздухе, улучшая координацию, баланс, гибкость и физическую активность. Такие занятия могут способствовать укреплению мышц, улучшению сердечно-сосудистой системы и общему состоянию здоровья.

Анкетирование проводилось в форме online опроса среди студентов, проживающих в студенческом городке Петродворцовского района Санкт-Петербурга. Необходимый размер выборки от выбранной генеральной совокупности объемом 7697 обучающихся для достижения 90% достоверности ответов составил 67 человек. В исследовании приняли участие 70 студентов в возрасте от 18 до 25 лет (из них 31 девушка). Отвечая на вопрос: «Какие игры Вас интересуют в рамках физкультурных оздоровительных занятий?», участники могли выбрать все перечисленные варианты игр одновременно, также предложить свой вариант. Наибольшее количество голосов набрал

бадминтон, меньшее число студентов предпочли мини-гольф, следующей по популярности ответов стала игра в городки.

Заключение, рекомендации. Для учебных занятий оздоровительной физкультурой студентов, страдающих близорукостью, благотворным может быть участие в адаптивных играх, поскольку такая активность может оказать положительное влияние на физическое, а также зрительное здоровье и развитие коммуникативных навыков.

Для дальнейшего исследования оздоровительных возможностей воздействия адаптивных игр на студентов с миопией, предлагается, разработать исследовательский план, определяющий критерии оценки влияния занятий на физические, зрительные и коммуникативные навыки студентов с соответствующими заболеваниями.

Список литературы:

1. Дорошева, Е. А. Эволюционный подход к вопросам формирования близорукости: перестройка зрительного анализатора как адаптация к социокультурным условиям / Е. А. Дорошева // Экспериментальная психология. – 2014. – Том 7. – № 3. – С. 83–96.
2. Еременко, В. Н., Ковтун Р. И., Раилко Н. В., Агеева К. С. К вопросу о занятиях физической культурой при зрительной дистрофии // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2023. – №2 (216). – С. 56-62.
3. Калашникова Р. В., Дёмина М. Г., Панина Л. А. Настольный теннис как средство адаптивной физической культуры лиц с ограниченными возможностями здоровья. СПб: ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР. – 2014. – 147 с.
4. Селиванова И. В. и др. Применение элементов игры в бадминтон на занятиях со студентами специальной медицинской группы: методическое пособие. – СПб, 2018. – 67 с.
5. Dhakal R, Shah R, Huntjens B, Verkicharla PK, Lawrenson JG. Time spent outdoors as an intervention for myopia prevention and control in children: an overview of systematic reviews. *Ophthalmic Physiol Opt.* 2022 May. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35072278/> (дата обращения: 09.03.2024)
6. Lin Z, Xiao F, Cheng W. Eye exercises for myopia prevention and control: a comprehensive systematic review and meta-analysis of controlled trials. *Eye (Lond).* 2024 Feb. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37740051/> (дата обращения: 09.03.2024)
7. Sports and Myopia: An Investigation on the Prevalence and Risk Factors of Myopia in Young Sports-Related Groups in Tianjin, China URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35758907/> дата публикации: 01.06.2022 (дата обращения: 04.03.2024)

8. Zhao X, Zhang Y. Degree of Myopia and Reduced Physical Activity in 3600 College Students in China. *Med Sci Monit Basic Res.* 2022 Feb 14. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35153294/> (дата обращения: 09.03.2024).

УДК 796

ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТАХ

Минвалеев Р.С., Сашунов А.В., Семёнова А.А., Соколова О.А., Семёнова А.Д.
Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Данная статья направлена на мотивирование студентов участвовать в занятиях физической культурой в рамках спортивных секций университетов. Для этого проводится анализ аудитории, исследуются существующие статьи в области студенческого спорта, определяются ключевые причины незаинтересованности студентов в спорте и выявляются методы привлечения студентов к физической активности.

Ключевые слова: спорт, студент, университет, проблемы, физическая культура

Введение. Спорт – это необходимая часть жизнедеятельности каждого человека. Это не только увлечение из детства, но и деятельность, укрепляющая здоровье на протяжении всей жизни. Спорт закаляет характер, развивает дисциплину, усиливает иммунитет и выносливость. Особенно актуальным спорт стал в наши дни, когда сидячий образ жизни стал распространённым по всему миру: работа в офисе, передвижения преимущественно на личном или общественном транспорте, рабочие нагрузки (которые не оставляют время на саморазвитие, в т.ч. и спорт) и т.д. [4].

Что касается студентов, занятия спортом помогают им в укреплении здоровья, развитии личных качеств и в интересном проведении свободного времени [2]. Известен тот факт, что среди студентов более открытыми к общению являются те из них, кто занимается спортом. Такие студенты развивают в себе лидерские качества, такие как, например, ответственность и решительность. Кроме того, они успешнее в обучении, устойчивее к психологическим нагрузкам и в целом менее восприимчивы к болезням. В конце концов, занятия физической культурой добавляют разнообразие в жизнь студента, позволяя отдохнуть от умственной нагрузки [3, 468].

Напротив, пассивный образ жизни (гиподинамия) имеет множество негативных последствий для здоровья, таких как сокращение мышц, нарушение

гормонального баланса, возможные проблемы с дыханием и пищеварением, нарушения в работе мозга, сердечно-сосудистые заболевания (в том числе гипертония), проблемы с костной тканью, ожирение, сколиоз, бессонница, проблемы со зрением и другие. Кроме физических проблем, могут возникнуть и психические проблемы, такие как депрессия, неврозы, снижение самооценки, перегрузка информацией и т.д. Вот почему так важно заниматься агитацией студентов в университетах с целью их приобщения к физической культуре.

Цель и задачи работы. Цель – приобщить студентов к занятиям физической культурой в университетах. Задачи исследования:

1. Исследовать существующие статьи в области студенческого спорта.
2. Провести анкетирование студентов и проанализировать данные.
3. Определить ключевые причины незаинтересованности студентов в занятиях спортом.
4. Выделить возможные методы привлечения студентов к университетскому спорту.

Материалы и методы исследований. За основу исследования нашей команды мы взяли следующие публикации: ноябрьский выпуск журнала «Молодой учёный» 2020 года [3, 469], представлены статистические данные о целях посещения занятий физкультуры студентами, и материалы научной статьи «Роль физической культуры в жизни студента», опубликованной в шестом номере журнала «Столыпинский вестник», 2023г. [1, 3443] Так, нами проведено анкетирование по тем же вопросам и критериям, которые встречаются в данных исследованиях, однако, ввиду ограниченных возможностей, участников отобрали среди обучающихся первого и второго курсов направления «Менеджмент» ВШМ СПбГУ. Данные актуальны на 2 апреля 2024.

Результаты исследований. На наш опрос откликнулся 31 учащийся ВШМ из почти 550 возможных (около 300 первокурсников и 250 второкурсников). Среди опрошенных подавляющее большинство (80,6%) – девушки. Участниками опроса были преимущественно первокурсники (77,4%), и лишь 22,6% – студенты второго курса. Отсутствие среди опрошенных учащихся более старших курсов объясняется тем, что занятия физической культурой в университете проводятся исключительно среди студентов первых двух курсов.

Более половины опрошенных (54,8%), а именно 17 человек, не занимаются спортом в Высшей школе менеджмента, вообще, или занимаются, но крайне редко (реже одного раза в неделю). Около четверти учащихся (25,8%) посещают спортивные занятия в ВШМ несколько раз в неделю. Остальные студенты занимаются студенческим спортом раз в неделю.

Четырнадцать человек, занимающихся спортом в ВШМ несколько раз или единожды в неделю, чаще всего называли мотивирующей причиной таких занятий получение зачёта (35,7%). 28,6% студентов посещают спортивные секции университета, потому что им они интересны. На третьем месте по популярности расположилась такая причина, как укрепление здоровья – её указали 21,4% опрошенных.

Самой популярной причиной, почему большая часть студентов не посещает физкультуру, стала нехватка времени (47,1%). На втором месте по популярности расположилось отсутствие интереса к спортивным дисциплинам (23,5% опрошенных), на третьем – узкий выбор спортивных секций (11,8%). Примечательно, что ни один из студентов не выбрал предложенную причину «неуверенность в себе», что означает, что наличие или отсутствие уверенности в своих силах не влияет на занятия физической культурой в университете. Также важным обстоятельством является то, что некоторые студенты указали собственные причины, среди которых есть такие, как «занимаюсь спортом самостоятельно» и «занимаюсь в других местах, где занималась до вуза, и менять не планирую».

Наша команда дополнительно решила узнать у студентов, которые не посещают занятия физкультурой или посещают их крайне редко, что могло бы их мотивировать начать заниматься спортом в ВШМ на регулярной основе. Выяснилось, что главным фактором мотивации являются баллы за физкультуру – 47,1% студентов хочет получать больше баллов за занятия, чтобы их посещать. Другая большая часть студентов (35,3%) видит мотивацию в деньгах. Остальные причины, такие как саморазвитие, хороший спортзал и более подходящие секции были выбраны незначительной частью студентов. Слава не стала мотивирующим фактором ни для одного студента.

Заключение, рекомендации. На основе результатов исследования наша команда определила несколько возможных методов приобщения студентов к занятиям физической культурой в стенах университетов. Поскольку студенты, неактивные в университетских занятиях физкультурой, среди основных факторов мотивации указали баллы и деньги, упор при выработке методов был сделан именно на них. Итак, предлагаются следующие решения:

1. Увеличить количество выдаваемых студенту баллов за каждое посещённое занятие.
2. Организовать внутри вуза спортивные соревнования по имеющимся секциям с награждениями в виде баллов победителям и небольшому количеству баллов за одно лишь участие в соревнованиях.
3. По договорённости с другими университетами, организовывать ежегодные чемпионаты по основным студенческим спортивным дисциплинам.

В качестве призового фонда предполагается денежное вознаграждение или надбавка к стипендии / небольшой вычет из оплаты обучения для студентов, обучающихся на платной основе. Для формирования фонда можно осуществить равномерное выделение средств от каждого университета, также можно задействовать партнёров. В некоторых случаях можно объявить сборы с членов студенческих команд по обоюдному согласию самих команд.

Кроме того, выработаны и решения для меньшей части незаинтересованных в спорте студентов. Среди них:

1. Расширение спортивных секций на основе анкетирования студентов.
2. Ремонт и открытие новых спортивных залов и площадок.

Список литературы:

1. Алексахина Е. А. Роль физической культуры в жизни человека / Е. А. Алексахина, А. В. Цинис. – Текст: непосредственный // Столыпинский вестник. – 2023. – № 6. – С. 3440 – 3449. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/rol-fizicheskoy-kultury-v-zhizni-studenta-4/viewer> (дата обращения: 28.03.2024)

2. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном пространстве вуза. / М. Я. Виленский. – Текст: непосредственный // Физическая культура. – 1996. – № 1 (1). – С. 27-32. – URL: <http://sportlib.info/Press/FKVOT/1996N1/p27-32.htm> (дата обращения: 28.03.2024)

3. Самарина, Ю. Е. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе / Ю. Е. Самарина, В. П. Демеш. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2020. – № 48 (338). – С. 468-471. – URL: <https://moluch.ru/archive/338/75722/> (дата обращения: 28.03.2024).

4. Филиппов, А. Роль физической культуры в жизни студента / А. Филиппов. – Текст: электронный // sports.ru: [сайт]. – 2022 – 21 окт. – URL: <https://www.sports.ru/others/blogs/3087213.html?ysclid=luobd08vho428669112> (дата обращения: 08.04.2024).

ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В.

Ставропольский государственный аграрный университет, г. Ставрополь

Аннотация: В статье рассматривается проблема оптимизации тренировочного процесса мини-футболистов на основе развития быстроты принятия решения. Приводятся упражнения необходимые для развития быстроты решения спортсменов. Раскрывается важность введения интеллектуально усложненных тренировок для спортсменов мини-футбола.

Ключевые слова: оптимизация тренировочного процесса мини-футболистов, быстрота принятия решений, мини-футболисты (футболисты).

Введение. Любой вид спорта сегодня предъявляет высокие требования к способностям спортсменов. Кроме физических способностей существует множество разнообразных и сложных функциональных возможностей тела и ума человека на поле игры, будь то шахматы или мини-футбол. Переход от привычного всем футбола к мини-футболу произошел совсем недавно. Поэтому, тренировочный процесс необходимо постоянно совершенствовать [1].

Современный мини-футбол – командная игра, требующая высоких атлетических способностей. Игра протекает с интенсивной двигательной активностью при постоянно изменяющейся обстановке. Уровень скоростно-силовых возможностей спортсменов всегда должен оставаться на пределе. Главное отличие мини-футбола уменьшенные вдвое площадка и количество игроков в команде. Но действия на площадке остаются неизменными. Поэтому главная задача спортсменов выявить все возможные преимущества, которыми можно будет воспользоваться во время соревнований.

Мини-футбол командная игра, которая требует знание своей команды. С уменьшением численности игроков представляется возможность больше ориентироваться на способности каждого игрока и на использование меньшего пространства в свою пользу. Облегчается задача продумывания тактики игры. Возрастает возможность использования разных методов ведения игры, маневров и финтов на поле. Чтобы использовать данные возможности необходимо оптимизировать тренировочный процесс, так как для достижения новых результатов быстро и эффективно требуется не только физическая подготовка. Необходимо ввести в тренировки упражнения для развития быстроты принятия решений на поле [4].

Любая совершенная деятельность мини-футболиста на поле реализуется лишь благодаря решениям интеллектуальной деятельности. Под интеллектуальной деятельностью спортсмена необходимо подразумевать процессы принятия решений в тактической деятельности.

Умения спортсменов принимать решение быстрее соперника особенно актуальны в современных играх. Для победы важны не только физические способности, но и тактическое мастерство. Возможность опередить соперников в его выборе действия на поле приближает команду к победе. Поэтому развитие точности оценки ситуации и возможных вариантов действий на поле имеет весомую значимость.

Варианты решений спортсмена во время соревнований определяется его способностью мысленно предполагать и предугадывать поведение противника. Для моделирования поведения соперника и различных вариантов развития событий необходимо развивать умения игроков анализировать взаимодействия между сокомандниками и соперниками на поле.

Все выше поставленные задачи можно решить через введение в тренировочный процесс специальных упражнений на развитие тактических способностей и мышления, игровых одиночных и командных упражнений на развитие быстроты принятия решений.

Быстрота принятия решений – это выбор правильного варианта действий на поле в пределах ограниченного количества времени. Она зависит от типа мышления спортсмена, его навыков и способности ориентироваться на футбольном поле. Чем быстрее футболист действует, тем больше шансов у его команды выиграть соревнование. Эту способность можно развивать как самостоятельно, так и кооперативно [5].

Важнейшим качеством игрока можно назвать умение видеть поле. Способность быстро ориентироваться на поле при разных условиях зависит от состояния органов зрения и от быстроты обработки полученной информации мозгом. Одной из самых частых ошибок спортсменов во время игры можно назвать излишнюю концентрацию внимания на мяче. В такой ситуации спортсмен может не замечать обстановку по бокам или даже впереди него, что может привести к неправильному выбору действий, тактики игры, или даже к потере мяча. Для улучшения поля зрения игрока необходимо делать упражнения направленные на концентрацию внимания игрока на всех объектах, участвующих в игре.

Можно предложить следующие виды упражнений.

1. Для самостоятельной тренировки необходимо поставить предметы (фишки, флажки и т. п.) в разных направлениях зала перед собой. При выполнении ведения мяча на месте или на небольшое расстояние максимально

контролировать голову и туловище так, чтобы взгляд находился максимально выше точки видения мяча, при этом стараясь замечать все поставленные предметы и обходить их. Главная цель упражнения наработать навык, который позволит ориентироваться на поле, видеть соперников и членов команды, при этом не отвлекаясь на постоянный контроль мяча посредством зрительного аппарата.

2. Более усложненным вариантом предыдущей тренировки может являться использование более непредсказуемого варианта движения спортсмена. Для этого можно расставить предметы (фишки, флажки и т. п.) в несколько рядов и колонок (например, 3 на 10) и в конце поставить одного из сокомандников. Данный человек посредством сигналов, флажков или указателей будет задавать направление движения игрока (вправо или влево). Так внимание спортсмена во время упражнения постоянно будет направлено на сокомандника и на колонки расставленных предметов, а не на мяч, что позволит также увеличить поле зрения игрока.

3. Для общей тренировки спортсменом нужно встать по 4–5 человек в круг и взять по 2–3 мяча. Передовая и перебрасывая в случайном порядке мячи игроки не будут зафиксированы лишь на одном мяче. Им нужно будет контролировать ситуацию в целом, выбирать наиболее комфортную для других передачу мяча, чтобы одному и тому же игроку не подали 2 или более мяча. С привыканием к упражнению игрокам стоит наращивать темп передачи мяча. Игровая тренировка командой позволит расширить поле зрения и улучшить реакцию спортсменов.

Скорость принятия решений также зависит от скорости реакции спортсмена. Любое новое развитие хода игры невозможно, если игрок не успеет среагировать на изменения на поле или вовремя провести необходимый маневр. Упражнения на скорость реакции больше всего необходимы вратарю. Спортсмены должны научиться быстро воспринимать обстановку на поле, и также быстро предпринимать ответные действия.

Для этого можно ввести в подготовку следующие упражнения.

1. Вокруг спортсмена расположить предметы в произвольном количестве разных цветов. Спортсмен должен выполнять ведение мяча на месте, пока тренер не задаст произвольный цвет, в сторону которого футболисту будет необходимо вести мяч. После выполнения футболист должен вернуться на исходную точку. Данное упражнение может постепенно усложняться. Например, может изменяться темп движения спортсмена, скорость названия цветов, может быть задана направленность движения к предмету (прямо, боком и т. д.). Вместо цветных предметов может задаваться ряд чисел.

2. Подобно прошлому упражнению вокруг спортсмена расставляются, например 4 других игрока с мячами. На произвольную команду по очереди игроки подают мяч центральному игроку. Тот должен успевать среагировать на команду и повернуться в нужном направлении, чтобы отбить мяч обратно. Сложность упражнения зависит от количества игроков в кругу и скорости их подачи. Игру может контролировать тренер, подавая сигналы игрокам или же игроки сами будут контролировать процесс игры, тем самым будет развиваться интуитивная реакция всех игроков.

Главная задача этих тренировок выработать умение видеть предмет, передвигающийся с большой скоростью и других игроков на поле, которые тоже находятся в движении. После отработки данных упражнений можно приступить к тренировке скорости принятия решений. Умение логически мыслить, запоминать множество действий, анализировать поле и соперника можно развить в каждом спортсмене. Основой упражнений должно являться выполнение нескольких задач одновременно.

Для этого нужно интеллектуально нагружать спортсмена во время тренировок [2].

1. Упражнение должно задействовать все возможности тела. Например, при ведении мяча футболист должен выполнять какую-нибудь параллельную работу руками. Подойдет передача другого мяча из руки в руку вокруг корпуса, жонглирующие движения мячом, ведение одного мяча ногами и второй рукой (левой, правой, накрест). Перед данным упражнением нужно в замедленном темпе хорошо отработать действия руками, чтобы потом облегчить выполнение полного упражнения.

2. Подойдут любые беговые упражнения с дополнительной нагрузкой или последовательностью действий. Запоминание действий, их порядок позволит игроку развить не только быстроту, но и память.

3. Более сложную задачу можно поставить перед спортсменом, заставив его выполнять прыжки разного вида (прыжки накрест, с поднятием бедра вверх, за хлестом ноги назад и т. п.) через разные виды препятствий (беговую лестницу, барьер и т. п.). Необходимо задавать последовательность разных упражнений на разное количество подходов. Можно добавить дополнительные действия на верхнюю часть тела, как в прошлых упражнениях, чтобы усложнить тренировку.

Данные упражнения затрагивают разные отделы мозга, заставляя тело интуитивно выполнять ряд движения, что дает время более сложной информации быстрее усваиваться. Спортсмен развивает свое критическое мышление, начинает быстрее кооперировать множество задач и быстрее принимать верные решения.

Введение тренировок на быстроту принятия решений позволит разнообразить процесс тренировок футболистов и поднять эффективность от них и тем самым позволит улучшить процесс получения спортсменами выгодных для успешной игры характеристик. Совокупность развитых вместе физических и умственных способностей предоставит возможность выйти тренировкам мини-футболистов на новый уровень [3].

Заключение. Можно отметить, что любой вид спорта, включая мини-футбол, требует высоких физических и функциональных способностей у спортсменов. Переход к мини-футболу произошел недавно, поэтому тренировочный процесс в этом виде спорта требует постоянного развития и совершенствования. Мини-футбол является командной игрой, где уменьшенное количество игроков и площадка требуют от спортсменов особой атлетической подготовки и тактического мастерства. Важную роль в успехе команды играет быстрота принятия решений и моментальная адаптация к изменяющейся обстановке на поле. Развитие тактических способностей, зрительной концентрации и умения видеть поле становятся ключевыми элементами в тренировочном процессе. Введение специальных упражнений на развитие тактических навыков и быстроты реакции поможет спортсменам достичь более высоких результатов в мини-футболе.

Список литературы:

1. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / В. П. Губа. – Москва, 2016. – 260 с.
2. Дэвид, Л. Футбольные клубы и проблема современной подготовки спортсменов / Л. Дэвид. – Высшая школа, 2018. – 55 с.
3. Костюкевич, В. М. Построение тренировочных занятий в футболе / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2013.- 194 с.
4. Малиновский, С. В. Тактическая подготовка в спортивных играх / С. В. Малиновский. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – 167 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр «Академия», 2020. – 480 с.

ВКЛЮЧЕНИЕ ФЛОВОТЕНА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ СПБГУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Николаева В.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, г. Санкт-Петербург

Аннотация. Практика включения игры фловотен в учебные занятия студентов СПбГУ, занимающихся физической культурой по направлению лыжный спорт, оказала положительное влияние на процесс данных занятий как по причине интереса студентов к этой игре, так в практическом аспекте развития физического потенциала и технических действий применительно к технике лыжного спорта.

Ключевые слова: фловотен, студенты СПбГУ, игровая форма, лыжный спорт.

Введение. Оптимизация преподавательского процесса в университете требует системного подхода, ориентированного на современные вызовы и потребности студентов. Как раз такие педагоги и работают в Санкт-петербургском государственном университете, которые заинтересованы в результатах своего труда, и сумели внедрить в учебный процесс новую спортивную игру фловотен, которая не небольшой промежуток времени получила популярность среди студентов Санкт-Петербургском государственном университете (СПбГУ).

Не следует забывать, что игровая форма сама по себе не только является неотъемлемой частью учебного процесса студентов вуза, но и в тренировочном процессе в разных видах спорта, позволяя одновременно решать задачи развития физических качеств на фоне положительного эмоционального состояния и повышения интереса занимающихся. При правильной организации и стратегии игры многие технические элементы её участников будут более эффективны, чем при выполнении обычных упражнений из выбранного вида спорта. Поэтому тренеры всегда стараются по возможности включать в тренировки своих учеников элементы различных спортивных и подвижных игр, адаптируя их к особенностям и возможностям своего вида спорта [4].

Результаты исследования. В СПбГУ элементы спортивной игры фловотен систематически включаются в учебный процесс студентов, занимающихся физической культурой по направлению лыжные гонки. Визуальное наблюдение за техникой преодоления дистанции многими начинающими лыжниками показывают, что движения рук у многих из них не

являются эффективными с точки зрения оптимизации движений.

Работа рук в лыжном спорте имеет важное значение для техники движений спортсмена, особенно в лыжном спринте где именно работа рук во многом определяет итоговый спортивный результат. Ну и именно на руки ложится вся основная нагрузка лыжника, когда контрольное тестирование или соревнования проводятся в период оттепели, когда снег абсолютно не катит, и приходится ползти по дистанции, буквально вгрызаясь в каждый метр.

Правильная эффективная техника передвижения на лыжах как классическим так и коньковым ходом предполагает выполнение мощных размашистых движений по большой амплитуде. Чем быстрее и активнее будут перемещения рук, тем будет выше частота перемещения ног, а большая амплитуда движений рук способствует большей длине шагов лыжника [1]. Чем больше силовой запас рук и лучше подвижность в суставах, тем более эффективными будут перечисленные движения, которые смогут оказать более весомый вклад в итоговый результат. Особенно все вышеперечисленное важно на фоне накопившейся усталости, когда происходит естественное ухудшение и изменение техники движений [3].

Добиться большего успеха и показать лучший спортивный результат сможет тот лыжник, который на большей части длинной и сложной дистанции в большей степени сможет сохранить правильную кинематическую структуру своих движений, потому что её изменение вследствие усталости приводит к нарушению техники движений, искажая работу мышечно-связочного аппарата, что еще больше повышает усталость мышц.

Ещё одной важной проблемой, в лыжных гонках, является высокая степень закрепощения мышечного аппарата спортсмена во время выполнения им соревновательного упражнения. Это также способствует более быстрому мышечному утомлению. Поэтому любое спортивное движение важно выполнять свободно и раскрепощено на фоне положительных эмоций, чему во многом как раз и способствуют спортивные игры [2].

Лыжный спорт для студентов является одним из наиболее психологически сложных, т.к. включает в себя систематические однотипные тренировки с большим объёмом монотонной работы, направленной на повышение силы и выносливости [7]. При этом не стоит забывать что непосредственно подготовка лыжная на снегу происходит в очень ограниченный промежуток времени, а в остальное время занимающиеся занимаются общей физической и специальной подготовкой на объектах вуза. Поэтому когда преподаватели стали включать в учебные занятия игру фловотен, студенты восприняли это с большим энтузиазмом.

Ведь каждому тренеру и преподавателю необходимо помнить, что любой

занимающихся, от школьника младших классов на уроках физкультуры до спортсмена школы олимпийского резерва должен приходить на тренировку с удовольствием, понимая что после сложных и важных заданий по улучшению техники движений и развитию своих физических качеств, ему обязательно будет предоставлена возможность сбросить эмоциональное напряжение расслабиться и поиграть со своими коллегами [5].

При этом самым оптимальным считается вариант, когда элементы включаемых в занятие подвижных и спортивных игр, позволят решать задачи дальнейшей специальной технической и физической подготовленности в зависимости от выбранного вида спорта. В нашем случае речь идет об укреплении верхнего плечевого пояса лыжников, т.к. игра во фловотен предполагает именно активную работу рук.

Видео обзор техники ведущих фловотенистов, как юношей, так и девушек показывает, что именно вектор приложения усилий в комплексе с активными и скоординированными движениями верхних конечностей с максимальной амплитудой имеют в игре важное значение, с точки зрения, нанесения сложного для соперника удара по мячу. Т.е. при проведении занятий с лыжниками, игра во фловотен рассматривалась преподавателями преимущественно с позиции повышения силовых способностей занимающихся, а не как непосредственно средство развлечения.

В комплексном подходе к проблеме подготовки лыжников любителей среди студентов университета следует уделять больше внимания силовой подготовленности занимающихся в аспекте подвижности связочного аппарата. Часто именно недостаток подвижности в суставах как раз и не дает продемонстрировать оптимальную технику движений. Почему в качестве оптимальной игры для занятий лыжников выбрали именно фловотен?

Во-первых, что самое важное данная игра способствует комплексному развитию основных физических качеств применительно к движениям лыжников. Во время игры в условиях соперничества со своими конкурентами, любые естественные движения играющих выполняются ими с максимальными усилиями, что особенно важно для повышения силовых способностей как нижних, так и верхних конечностей, а также подвижности в суставах. При этом многие движения рук и ног фловотенистов отчасти повторяют движения лыжного хода что важно для более эффективного укрепления мышечной структуры по осям соответствующих мышечных волокон. Во время игры необходимо совершать движения руками с большой амплитудой, что будет способствовать улучшению подвижности плечевого сустава, одного из важных элементов, определяющих технику движения лыжника. Для усиления эффекта повышения силовых способностей игры во фловотен чередовались обычным и

утяжеленным (теннисным мячом). А так как игра во фловотен подразумевается в конце тренировки способствует развитию выносливости. Кроме этого передвижения фловотениста по площадке важны для тренировки стопы и укрепления коленных суставов [6].

Во-вторых, игра имеет гибкие подстраиваемые под конкретный контингент участников правила, которые можно легко изменить в соответствии с текущими условиями: изменить размеры площадки, варьировать количеством играющих от 2 до 8 человек, допускать проведение игр с нечетным числом игроков в неравных составах, без снижения качества и структуры игры [5].

В-третьих, что важно в игре для игры необходим простой и доступный инвентарь, только клюшки и мяч для флорбола.

Игры во фловотен в различных сочетаниях игроков систематически включались в учебные занятия студентов направления «лыжный спорт» 1 раз в неделю в конце основной части занятий в течение осеннего учебного семестра 2024 года. Опрос 17 студентов (6 юношей и 11 девушек), занимающихся по направлению «лыжный спорт» после окончания семестра показал, что все опрошиваемые положительно оценили включение фловотен в учебные занятия и 15 из них посчитали игру полезной с точки зрения развития физических качеств и повышения общей физической подготовленности. Также визуальное наблюдение в начале нового зимнего сезона показала более заметное повышение активности рук у тех лыжников, которые систематически участвовали в играх во фловотен в конце учебных занятий. Таким образом, опыт преподавателей по включению фловотена в учебные занятия можно считать успешным и рекомендовать его при проведении занятий по другим направлениям подготовки студентов СПбГУ по физической культуре.

Заключение. Основные достоинства игры во фловотен, с точки зрения положительного влияния на физическое развитие студентки СПбГУ, на основании личного опыта:

1. Кардио-нагрузка: Активное участие в игре способствует улучшению сердечно-сосудистой системы и общей выносливости.

2. Координация и гибкость: Фловотен требует точных движений и быстрого реагирования, что способствует развитию координации и гибкости.

3. Силовая выносливость: Постоянные движения и участие в игре помогают укреплению мышц, способствуя развитию силовой выносливости.

4. Социализация и командная работа: Участие в фловотене подразумевает работу в команде, что способствует развитию социальных навыков и способности эффективно взаимодействовать с партнерами.

4. Стрессор и улучшение настроения: Физическая активность в игре

способствует выработке эндорфинов, что может помочь снизить стресс и улучшить настроение студентки.

5. Развитие тактического мышления: Фловотен требует стратегического мышления и быстрых решений, что может положительно сказаться на развитии тактических навыков.

В целом, игра в фловотен предоставляет студентке возможность объединить физическую активность, социальные аспекты и интеллектуальные вызовы, что способствует её общему физическому и эмоциональному благополучию.

Список литературы:

1. Михалев, В.И. Современная лыжная техника: сочетание мощности и экономичности (по данным зарубежной литературы) / В.И. Михалев, Ю.В. Корягина, О.С. Антипова, В.А. Аикин, Е.М. Сухинин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 4 (122). - с. 132-139.

2. Пашина К.Н. Фловотен как одно из средств укрепления верхнего плечевого пояса студенток на занятиях в черлидинге // Физическая культура и спорт в системе образования: сб. мат. Всерос. науч.-практ. конф. - СПб: СПбГУ, 2023. С. 238-247.

3. Пригода Г.С. Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке / Г.С. Пригода, А.С. Сидоренко // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 9 (175). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2019. – с. 270-273.

4. Сидоренко, А. С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А.С. Сидоренко, Г.С. Пригода // Практические рекомендации. – СПб.: ГУАП, 2022. - 44 с.

5. Сидоренко, А. С. Философия фловотена / А.С. Сидоренко // Сборник материалов X международной научно-практической конференции «Философия и культура информационного общества». - СПб.: ГУАП, 2022. – с.439-441.

6. Сидоренко, А. С. Формирование определяющих двигательных навыков игроков во фловотен на начальном этапе обучения / А.С. Сидоренко, А.А. Борисенок, Н.А. Борисенок // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» № 11 (213). - СПб.: НГУ им. Лесгафта, 2022. –с. 501-504.

7. Сидорова, Т. В. Формирование техники лыжного спорта у студентов первого курса спортивного вуза / Т.В. Сидорова // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, № 6. 2010. – с. 109-113.

Пожидаев С.Н., Герасимов И.С., Ляшко Г.И.

*Ростовский государственный университет путей сообщения,
г. Ростов-на-Дону*

Аннотация. «Игры будущего» – мультиспортивный турнир по концепции «фиджитал». Эти игры объединяют классический спорт и киберспорт, а соревнования позволяет быть спортсменам в разных измерениях.

Ключевые слова: концепция «фиджитал», категории «спорт», «тактика», «стратегия».

Введение. Современный мир стремительно меняется, благодаря техническому прогрессу и цифровизации. Средние и старшие поколения застали появление интернета и гаджетов в сознательном возрасте. А для рожденных после 2000-го года мировая сеть, компьютеры, смартфоны, социальные сети, киберспорт – естественная среда обитания, которую они начинают познавать буквально с первых лет жизни [3].

Дисциплины киберспорта не включает в себя обязательные физические тренировки, нагрузки и физическое воспитание. В то же время, дисциплины физического спорта не всегда включают в себя различные полезные аспекты киберспорта. Из-за этих проблем, появилось такое течение как фиджитал (понятие «фиджитал» (physical+digital) спорт, оно позволяет сочетать в себе аспекты как киберспорта, так и физического спорта.

Гармоничное сочетание киберспорта и физической активности положительно сказывается на психологическом состоянии молодых людей. Доказано, что даже умеренные физические нагрузки помогают предотвращать выгорание и депрессию, а также улучшают когнитивные способности человека. У фиджитала в этом направлении есть собственная практика. Таким образом, понятно, что актуальность данной темы весьма велика, разберемся в ней.

Цель, задачи исследования. Наша цель – провести анализ дисциплин «Игр будущего». Задачи исследования: понять, что представляет собой фиджитал сейчас; убедиться, что фиджитал действительно позволяет совмещать с пользой дисциплины киберспорта и физическую активность.

Материалы и методы исследования. Применяется метод анализа литературных источников (документов), в частности материала публичных русскоязычных сообщений соцмедиа, опубликованных в период с 05.03.2023 по 05.03.2024. Так, в интересах исследования, было проанализировано более

36 млн. сообщений соцмедиа, среди которых было выявлено более 678 тыс. сообщений с упоминанием термина «фиджитал», благодаря этому мы можем понять, что «фиджитал» дисциплины очень интересны обществу [4].

Результаты исследования. «Игры будущего» – это международный масштабный мультиспортивный турнир на концепции «фиджитал», прошедший в Казани. Другими словами, эти игры объединяют в себе классический спорт и киберспорт. Соревнования позволяют проверить навыки спортсменов в двух разных измерениях. Как это происходит на практике?

Сначала две команды сражаются между собой на игровой приставке, а затем выясняют сильнейшего на реальной площадке. Итоговый результат складывается в конце. В подобном формате проходит фиджитал-футбол, хоккей, баскетбол, единоборства, гонки, шутеры и т.д.

Международный мультиспортивный турнир «Игры будущего» вызвал огромный интерес во всем мире. Проверить себя на прочность в столицу Татарстана приехали около двух тысяч атлетов из 107 стран. Всего более 270 команд. Основной площадкой для соревнований стал выставочный комплекс «Казань Экспо». Призовой фонд турнира составил 10 млн. \$ на все дисциплины. Основная часть достанется фиджитал-футболу и фиджитал-баскетболу – по 1,25 миллиона \$. На фиджитал-хоккей, гонки, единоборства и скейтбординг выделяют 500 000 \$, а победители Dota 2 получают 1 000 000 \$ [2].

Итогом прошедших Игр Будущего стала: обширная популяризация фиджитал спорта по всей России и странам СНГ; дальнейшее намерение проводить подобные турниры; планы по развитию фиджитал-спорта на Юге России; уверенность в том, что ещё большее количество людей посетят такие соревнования [5].

Категорией дисциплин «Спорт» проще всего объяснить весь концепт фиджитал-спорта. Здесь очевидный формат соревнований. К этой категории относятся все дисциплины, основанные на реальных видах спорта: футболе, хоккее, автогонках, единоборствах, скейтбординге и т.д. Главное – подобрать виртуальный симулятор или достаточно близкий аналог среди видеоигр.

Как правило, в таких дисциплинах, спортсмены соревнуются друг против друга в командах или один на один, но сначала за компьютером или приставкой, а затем – на физической площадке, трассе или ринге. Например, фиджитал-футболисты играют матч в EA Sports FC, а потом переходят на мини-футбольное поле и в формате «5 на 5» продолжают с того же счета. В хоккее правила похожи, различается только количество человек в команде и детали физического этапа. А вот в смешанных единоборствах вместо реалистичного симулятора ММА участники соревнуются в файтинге Mortal Combat – видимо потому, что он более популярен среди киберспортсменов. В таблице 1

приведены основные фрагменты правил таких соревнований [1].

Таблица 1 – Фрагменты правил соревнований категории дисциплин «Спорт»

Вид спорта	Цифровой аналог	Правила	Правила цифрового аналога	Подсчет очков
Футбол	Футбольный симулятор	В этапе участвуют четыре спортсмена от команды. Матчи проводятся по правилам интерактивного футбола в режиме Volta mini-football. В виртуальном матче играют два тайма по 3 минуты, в каждом из таймов участвуют по две пары фиджитал-атлетов от команды.	Команды перемещаются на мини-футбольное поле, где играют матчи в формате 5x5 (от каждой команды играет по пять игроков, два на замене). Футболисты проводят два тайма по 5 минут каждый, перерыв между которыми составляет 5 минут.	Голы двух этапов суммируются. Победитель определяется по сумме забитых мячей в цифровом и физическом этапах. В случае ничьей победитель определяется в серии штрафных ударов (пенальти).
Хоккей	Хоккейный симулятор	Матчи проходят в формате 3x3 по правилам интерактивного хоккея. Виртуальный матч состоит из трех периодов по три минуты. В каждом периоде участвуют по три спортсмена от каждой команды.	На хоккейной площадке команды проводят матчи в формате 3x3 (от каждой команды играет по три полевых игрока и один вратарь, семь на замене). Хоккеисты играют 3 периода по 7 минут каждый.	Заброшенные шайбы цифрового и физического этапов суммируются. Побеждает команда по большому количеству очков. В случае ничьей, победитель определяется в серии буллитов.
Единоборства	Mortal Combat	Поединки один на один в формате Во9 проводятся до победы в пяти раундах. Продолжительность каждого 60 секунд. За победу в раунде спортсмен получает одно очко.	Бой в формате: три раунда по три минуты каждый в весовых категориях – 56,7 кг (ж); 65,8, 70,3 и 77,1 кг (м). Начисление очков: досрочная победа – 6, победа единогласная – 5, победа большинством судей – 3, ничья – 1.	Если победителя не удастся определить по дополнительным показателям, то проводится укороченный матч в консольной игре.

В основе дисциплин категории «Тактика» – не классические дисциплины, а киберспорт. Если точнее – многопользовательские шутеры. Участники соревнуются в одной из таких игр: Counter-Strike 2, Warface, Standoff 2 или любой другой, на выбор организаторов турнира [1].

В качестве физического этапа выступает командная военно-тактическая игра. Как правило, пейнтболу и страйкболу предпочитают более безопасный лазертаг. В нем используются лазерное оружие и сенсоры, которые фиксируют попадания, поэтому нет риска травмироваться снарядами. Обычно матч проходит в режиме «Захват флага», в котором каждая сторона должна «выкрасть» определенный объект с чужой территории и принести его на свою территорию, или «Установка флага», напоминающий правила Counter-Strike: одна команда должна установить флаг в определенной зоне, другая – помешать ей или обезвредить «флаг». В таблице 2 приведены фрагменты правил [1].

Таблица 2 – Фрагменты правил соревнований категории «Тактика»

Кибер-спорт	Физ. аналог	Правила	Правила физического аналога
Counter-Strike 2	Лазертаг	В этапе участвуют пять спортсменов от команды. Команды играют две карты до 13 побед. В случае ничьей на карте (12:12) проводят овертайм до победы в 4-х раундах в режиме «лучший из 6». На групповом этапе команды играют две карты на цифровом этапе и один – на физическом. В стадии плей-офф, если цифровой этап заканчивается ничьей, т.е. команды взяли по карте, то матч продолжается на арене лазертаг. За победу в раунде команде начисляется одно очко.	Этап проходит только в случае ничьей. Команды перемещаются на площадку для игры в лазертаг, где происходит сражение в формате «Установка цифрового пламени». От каждой команды играет пять человек. Игра идет до шести побед в раундах. Продолжительность одного раунда 3 минуты. Всего в матче может быть сыграно не больше одиннадцати раундов. Если атакующая команда активировала цифровое пламя и вывела всех соперников из игры, раунд завершается. За победу в раунде команде начисляется одно очко.

Еще одна категория дисциплин, основанная на киберспорте – «Стратегия». Набор игр, так же, может меняться – на «Играх будущего» сюда входят многопользовательский симулятор «Мир танков» и МОВА-игра Dota 2. В таблице 3 приведены фрагменты правил.

Таблица 3 – Фрагменты правил соревнований категории «Стратегия»

Кибер-спорт	Правила	Правила физического аналога
Dota 2	В этапе участвуют пять спортсменов от команды. Матчи проходят в формате Во3 до двух побед.	В шоу-матче участвуют финалисты дисциплины, которые методом исключения должны выбрать одну из трех игр: <ul style="list-style-type: none"> – фиджитал-футбол; – фиджитал-баскетбол; – лазертаг. Суперфинал проводят по правилам выбранной дисциплины, победитель награждается отдельным призом.

Найти физический аналог для таких игр непросто. «Миру танков», например, подошел бы танковый биатлон, но это слишком требовательная дисциплина, как для участников, так и для организаторов. Комплексные и фантастические МОВА-игры и вовсе сложно представить в реальности. Поэтому, в категории «Стратегия», концепт фиджитал-спорта несколько размывается.

Организаторы турниров по-разному решают вопрос физического этапа. Некоторые комбинируют видео-игры со сдачей нормативов ГТО. Это актуально, не только для МОВА-игр, но и для тактических шутеров, если на соревнованиях нет оборудования для лазертага.

Выводы.

1. Фиджитал спорт, сейчас, набирает невероятную популярность, он актуален, как для старшего поколения, так и для молодежи. «Игры будущего» – прекрасный пример для осознания важности фиджитал дисциплин.

2. Фиджитал спорт, действительно, позволяет совмещать «приятное» с «полезным». Так, компьютерные игры позволяют развивать критическое мышление, продумывать всевозможные стратегии и планы на игру, развивать мелкую моторику и сложные двигательные реакции с выбором. В то же время, физический спорт позволяет: не сидеть сутками за компьютером, повышать физическую подготовленность, совершенствовать свои навыки в реальном мире, а не только в виртуальном. Это приносит невероятную пользу для студента, в частности, и для человека, в целом.

Список литературы:

1. <https://gofuture.games/disciplines> (дата обращения: 20.03.2024). – Текст: электронный.

2. https://dzen.ru/a/ZdW3n_uY-mqVSaYm (дата обращения: 20.03.2024). – Текст: электронный.

3. <https://media.vkplay.ru/gof/kak-fidzhital-sport-pomogaet-molodezhi-obshatsya-v-virtualnom-i-fizicheskom-mir/?ysclid=lubf8wnk2z298129066> (дата обращения: 22.03.2024). – Текст: электронный.

4. <https://brandanalytics.ru/blog/figital-games-2024?ysclid=lubfjqnri6536148334> (дата обращения: 22.03.2024). – Текст: электронный.

5. https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%B1%D1%83%D0%B4%D1%83%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE (дата обращения: 24.03.2024). – Текст: электронный.

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

Пожидаева И.Л., Мамедова К.А., Стеблинская А.К., Нурмагомедова П.Ш.
Ростовский государственный медицинский университет, г. Ростов-на-Дону

Аннотация. В исследовании проводится анализ влияния спорта и вредных привычек на успеваемость на основе сравнения данных, полученных от студентов. Задачами работы являются: разработка анонимного тестирования для студентов, проведение и анализ тестирования, переход к статистическому выводу о влиянии образа жизни на успеваемость.

Ключевые слова: студенты, образ жизни, успеваемость, спорт, вредные привычки.

Введение. Образ жизни – это конкретный тип жизнедеятельности, который обусловлен историческими факторами. Несколько факторов оказывают влияние на образ жизни, включая экономический уровень жизни, социальный уклад жизни и психологический стиль жизни. Уровень жизни включает в себя материальные и нематериальные факторы, которые воздействуют на образ жизни. Уклад жизни определяет порядок и регламент жизни, работы, быта и отдыха. Стиль жизни связан с индивидуальными особенностями поведения, мышления и стиля мышления. Здоровый образ жизни человека означает формы и способы повседневной деятельности, направленные на укрепление и сохранение здоровья, достижение активного и долголетия [1].

Важнейший период в развитии человека в качестве личности и активного члена общества – это студенческий возраст (17-25 лет). Студенческая молодежь играет основную роль в социальном развитии и является репродуктивным потенциалом нации. В соответствии с моделью здоровья нового поколения, образ жизни составляет 50-55%, экологические условия – 18-20%, наследственность – 15-20%, здравоохранение – 10-15%. Ухудшение социально-экономических условий жизни, доступности медицинской помощи, экологического неблагополучия и ряда других факторов приводят к увеличению заболеваемости и нарушению основ здорового образа и качества жизни в молодежной среде [2].

Исследования показывают, что неправильный образ жизни студентов способствует возникновению ряда заболеваний, которые в дальнейшем негативно сказываются на их репродуктивном здоровье. Ухудшение состояния

здоровья студенческой молодежи происходит из-за комплексного воздействия неблагоприятных факторов учебного процесса, связанных с увеличением учебной нагрузки в условиях нехватки времени. Специфические условия жизни, работы и быта студентов делают эту группу населения особенно уязвимой в социальном плане и подверженной негативным воздействиям общественной жизни [3].

Исследования медико-социального мониторинга факторов риска, связанных с условиями и образом жизни студенческой молодежи в изменяющейся социальной среде, позволяют лучше понять основы текущих тенденций и являются важным резервом для эффективной работы со здравоохранением. Поэтому важно оценивать текущее состояние образа жизни студентов и выявлять его динамику для создания предпосылок для соблюдения здорового образа жизни в будущем [4].

Материалы и методы исследования. В исследовании приняли участие 50 студентов различных вузов: РостГМУ, ЮФУ, ДГТУ. С целью изучения влияния здорового образа жизни на успеваемость студентов нами была специально разработана анкета, состоящая из десяти вопросов, включающих оценку учебы, физической активности, наличие вредных привычек.

Результаты исследования и обсуждение. Сравнительный анализ представлен в виде диаграмм на рисунках 1-8.

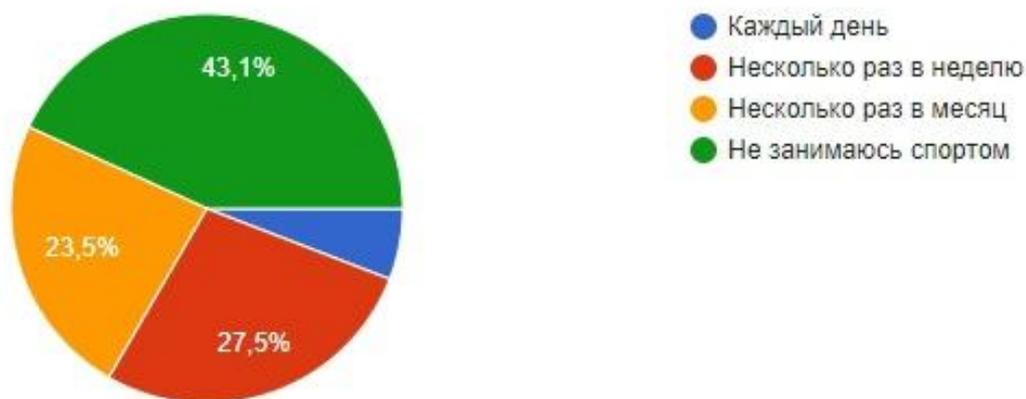


Рисунок 1 – Частота занятий спортом студентами

По результатам опроса 43,1% не занимаются спортом, 27,5% – несколько раз в неделю, 23,5% – несколько раз в месяц, 5,9% – каждый день.

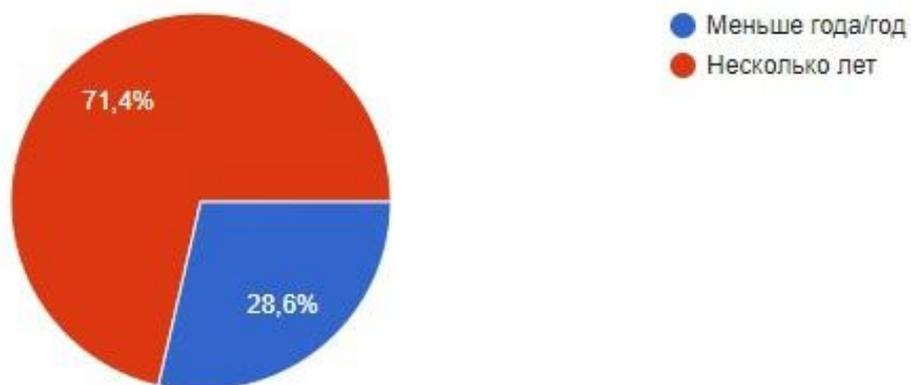


Рисунок 2 – Длительность употребления студентами алкоголя

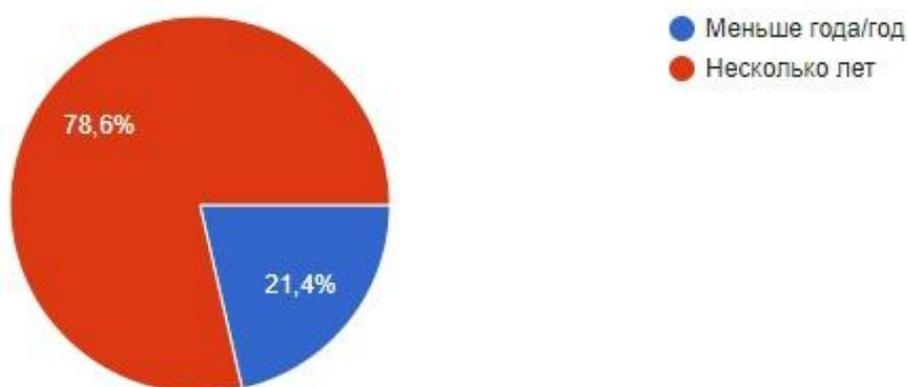


Рисунок 3 – Длительность курения студентами

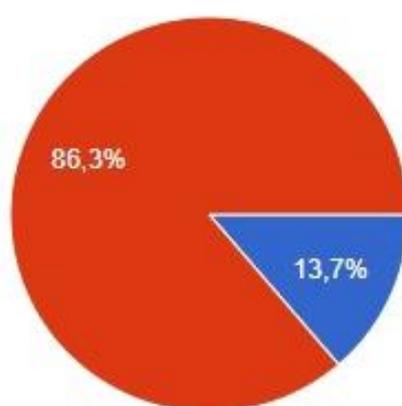


Рисунок 4 – Изменение успеваемости студентов в худшую сторону

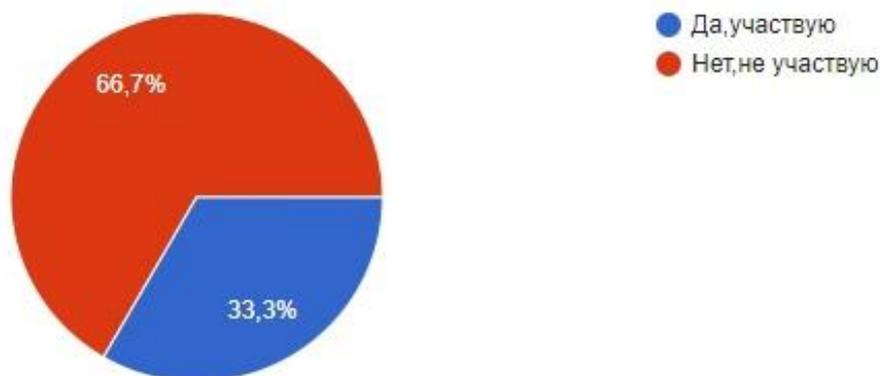


Рисунок 5 – Активность студентов в мероприятиях вуза

Так, среди 43,1% студентов, не занимающихся спортом, 71,4% исследуемых употребляют алкоголь несколько лет, 78,6% – курят несколько лет, 86,3% – замечали снижение успеваемости на фоне употребления алкоголя и курения, 66,7% исследуемых не принимают участия в деятельности университета.

Кроме того, на открытый вопрос: «Замечали ли вы проблемы с концентрацией и может ли это быть связано с употреблением алкоголя, курением?» большая часть студентов отвечала положительно. Также, у людей, ведущих малоактивный образ жизни, имеющих вредные привычки, отмечается ухудшение работоспособности, отсутствие вовлеченности в делах вуза.

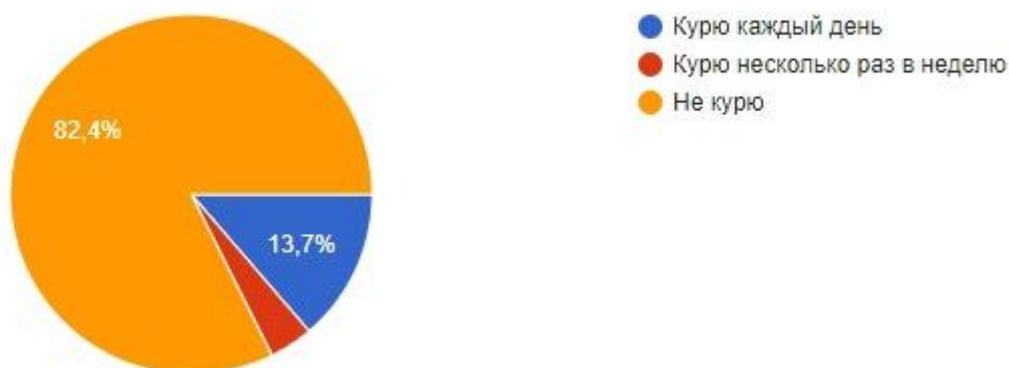


Рисунок 6 – Отношение к курению у студентов, занимающихся спортом

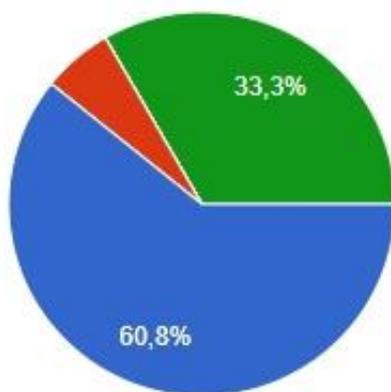


Рисунок 7 – Отрицательное отношение к алкоголю у студентов, занимающихся спортом

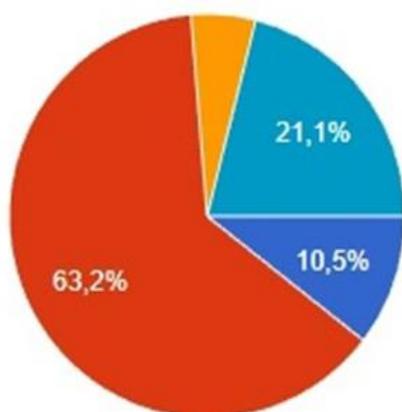


Рисунок 8 – Отражение мнения студентов, ведущих здоровый образ жизни, об улучшении успеваемости

Среди 56,9% студентов, занимающихся спортом, 82,4% не курят, 60,8% имеют негативное отношение к алкоголю, 63,2% считают, что их успехи в обучении связаны с образом жизни, 21,1% – предполагают возможное положительное влияние, а 10,5% не акцентируют на этом внимание. Следует отметить, что у студентов, следующих принципам здорового образа жизни, отмечается улучшение успеваемости.

В результате исследования выявлена тенденция к ухудшению показателей успеваемости студентов, что связано со снижением их физической активности, увеличением потребления алкоголя, курения табака. Занятия спортом и отсутствие вредных привычек благотворно влияют на процесс обучения.

Список литературы:

1. Букин В.П., Егоров А.Н. Здоровый образ жизни студенческой

молодежи в контексте физкультурно-оздоровительной деятельности // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Общественные науки. 2011. № 2 (18). С. 105-113.

2. Попов А.В. Комплексное социально-гигиеническое исследование здоровья студентов медицинского ВУЗа: Автореф. дис. на соискание ученой степени канд.мед.наук. М., 2008. 26 с.

3. Самарин А.В. Влияние факторов риска на формирование здоровья студенческой молодежи // Материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 5-летию программы утверждения и сохранения Трезвости в России «Трезвость – воля народа!». Тюмень, 2014. С. 196-201.

4. Савельев В.Н., Ежова Н.Н., Попова Н.М. Основы современной профилактики. Ижевск: ИГМА, 2009. 122 с.

УДК 797.21

ВНЕДРЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПЛОВЦОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗА

Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.

Санкт-Петербургский государственный университет аэрокосмического приборостроения, Санкт-Петербург

Аннотация. В данной работе авторы раскрывают актуальную проблематику нехватки качественного улучшения взаимодействия тренера и спортсмена путем внедрения в тренировочный процесс инноваций и элементов разнообразия, учитывая, что спортивное плавание является циклическим видом спорта с большим процентом тяжелой монотонной работы. В этой связи, в тренировочный процесс сборной университета по плаванию были разработаны и внедрены 4 новые педагогические модели индивидуализации тренировок. В результате проведенного тестирования, данные нововведения положительно отметили все участники, а величина улучшения результативности колебалась от 6,2% у юношей и 6,5% у девушек.

Ключевые слова: индивидуализация, педагогические модели, тренировочный процесс, плавание сборные команды

Введение. В период стандартной спортивной подготовки пловцов, как правило, упор делается на традиционные варианты развития тренированности, состоящие из общей и специальной подготовки. Как правило, данный процесс весьма однообразен и изобилует большим объемом проплывания в воде и

работы на суше. Более того, с каждым годом объемы нагрузок надо увеличивать для достижения значимого эффекта. Все это негативно влияет на психику пловца и не каждый может с этим справиться [1]. Исходя из этого, учитывая наличие данной проблематики, авторы сделали предположение о возможности нивелировать данную проблему путем разработанных и предложенных четырех педагогических моделей индивидуализации тренировок пловцов сборных команд вуза.

На сегодняшний день система подготовки пловцов в нашей стране представляет собой комплексный подход к тренировочному процессу, основанный на принципах науки «педагогика». Такая система включает в себя разработку индивидуальных программ тренировок, использование педагогических методов и технологий для повышения мотивации и эффективности восприятия тренировочных программ, а также создание благоприятной педагогической среды для развития способностей, навыков и умений [6]. Педагогические методы используются, в том числе и для развития психологических навыков спортсменов, таких как самоконтроль, самосознание, позитивное мировоззрение и способности к самообучению [4]. Все это помогает пловцам не только развивать физические навыки, но и становиться более уверенными, целеустремленными и успешными как в спорте, так и в жизни.

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ, устанавливаются правила и стандарты для проведения физических занятий и спортивной деятельности, при этом именно педагогика определяет методы и подходы, которые используются для обучения и воспитания в области физической культуры и спорта [5]. Федеральный проект «Развитие физической культуры и спорта» также является частью законодательной базы РФ, который направлен на создание условий для повышения доступности занятий физической культурой и спортом, развития спортивной инфраструктуры, поддержки талантливых спортсменов и развития массового спорта. Данный проект реализуется только в комплексном взаимодействии с педагогическими технологиями [3].

Педагогические модели тренировочного процесса имеют свои особенности, как в командном, так и в индивидуальном виде спорта. Основываясь на вышеописанном, для внедрения в реальный тренировочный процесс, с акцентом на усиление взаимопонимания тренера и спортсмена, были разработаны и предложены педагогические модели для командных и индивидуальных видов спорта.

Так, педагогические модели для командных видов спорта включают:

1. Модель командной подготовки, которая фокусируется на развитии

командных тактических приемов игры, взаимодействии между игроками, построении игровых схем и стратегий для достижения общей цели – победы команды [7].

2. Модель развития технико-тактических навыков игры в командном виде спорта, которая включает в себя систематическое обучение основным техническим элементам игры, таким как передачи, удары по воротам, приемы мяча и дриблинг, а также изучение тактических приемов, стратегий и тактических аспектов игры, таких как позиционирование на поле, контроль мяча, оборона и атака [8].

Педагогические же модели тренировочного процесса индивидуального вида спорта (плаванья) имеют свои особенности, и включают в себя:

1. Модель индивидуального диагностического потенциала – это комплексный подход к определению уровня физических и технических навыков плавания у каждого конкретного пловца. В рамках этой модели проводится анализ двигательных способностей, координации движений, силы, выносливости, а также техники плавания. На основе полученных данных разрабатывается индивидуальная программа подготовки спринтера-кролиста, опираясь на особенности и потребности каждого, с учетом закономерности внедрения принципов индивидуализации его подготовки [4].

2. Модель управляемого контроля отношений – это специально разработанная система контроля, которая позволяет тренерам эффективно управлять отношениями между учениками во время занятий по плаванию. Эта модель включает в себя установление четких правил и ожиданий, поощрение сотрудничества и взаимопомощи, а также наказание за нарушения правил и негативное поведение. Целью этой модели является создание безопасной и поддерживающей обстановки, в которой спортсмены могут развивать свои навыки в плавании и учиться работать в команде [2].

Целью исследования было обосновать и реализовать предположение авторов о целесообразности использования нестандартных педагогических подходов в тренировках пловцов с акцентом на индивидуализацию тренировок спортсмена и тренера в виде командного и личностного подхода.

Материалы и методы исследования. В период 2022 по 2023 год, в составе экспериментальной группы сборной команды по плаванию Санкт-Петербургского государственного университета аэрокосмического приборостроения (СПб ГУАП), четыре юноши и три девушки, в возрасте 18-21 лет, имеющие квалификацию от второго взрослого разряда до мастера спорта РФ, осуществили процесс внедрения четырех моделей педагогической индивидуализации, с целью получения обратной связи восприятия нововведения по улучшению своей спортивной подготовки и достижению

лучших результатов.

Результаты исследования и обсуждение. Группам юношей и девушек пловцов были предложены по две модели с задачей дать характеристику улучшения или ухудшения восприятия. Контрольные оценки фиксировались в начале и конце тестирования. Параметры восприятия оценивались в процентном соотношении только в сторону увеличения. Подсчет проходил арифметическим способом в процентах, что и представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты внедрения педагогических моделей

Педагогические модели	Результат внедрения	
	до эксперимента	после эксперимента
Для пловцов юношей 1. Индивидуального диагностического потенциала. 2. Управляемого контроля отношений.	17,5%	23,7%
Для пловцов девушек 1. Командной подготовки. 2. Техничко-тактической подготовки в команде.	13,1%	19,6%

Как мы можем наблюдать в таблице, внедренные четыре педагогические модели индивидуализации подготовки оказались вполне успешными и были восприняты участниками крайне положительно. Также мы видим, что улучшение результатов составило от 6,2% у юношей и 6,5% у девушек, что вполне вероятно является значимым фактором, поскольку ни у кого не было отрицательных оценочных факторов.

В виду выше обозначенного, можно с уверенностью констатировать успешность предложенного эксперимента, что обуславливается положительным восприятием качественного и разнообразного программного контента тренировок потому, что индивидуальные и индивидуально-командные подходы резко отличаются в лучшую сторону, по сравнению с однообразными и монотонными программами стандартного тренировочного процесс пловцов.

Выводы. Проведенное авторами исследование дает основание утверждать об эффективности внедрения данного нововведения в различные спортивные сборные команды вузов и ссузов по плаванию и другим цикличным видам спорта.

Список литературы:

1. Зиннатнурова, А. А. Анализ различных подходов к подготовке пловцов / А. А. Зиннатнурова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №3 (14). – С. 123-142.
2. Комиссарчик, К. М., Формирование культуры здорового образа жизни посредством оздоровительных занятий для детей в бассейне / К. М. Комиссарчик, С. С. Плотникова, Ю. Н. Гайдукова // Children's Medicine of the North-West. – 2021. Т.9. – № 3. – С. 92-93.
3. Плотникова, С. С. Оптимизация тренировочного процесса на основе использования информационных технологий в спорте / С. С. Плотникова, Ю. Н. Гайдукова, М. А. Кручинина // Философия и культура информационного общества. X международная научно-практическая конференция. – СПб: ГУАП, 2022. – С. 424-426.
4. Пригода, Г. С. Особенности работы молодого преподавателя физической культуры в высшем учебном заведении неспортивного профиля / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко, В. С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 2 (168). – С. 287-291.
5. Пригода, Г. С. Повышение координационной устойчивости в скиджоринге на собаке / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2019. – № 9 (175). – С. 270-273.
6. Пригода, Г. С. Противоречия и факторы, снижающие эффективность подготовки квалифицированных спринтеров кролистов / Г. С. Пригода, А. С. Сидоренко // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 9 (211). – С. 392-394.
7. Сидоренко, А. С. Интеграция игрового контента в рамках занятий по физической культуре студентов вуза / А. С. Сидоренко, Г. С. Пригода // Практические рекомендации. – СПб.: ГУАП, 2022. – 44 с.
8. Сидоренко, А. С. Организация соревнований по мини-флорболу в высших учебных заведениях / А. С. Сидоренко, А. Н. Анциферов, Г. С. Пригода. – СПб: ГУАП, 2020. – 63 с.

УДК 796.015:796

ВЛИЯНИЕ ПРЕДТРЕНИРОВОЧНОЙ РАЗМИНКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ – ПЛОВЦОВ

Харьковский В.А., Узбекова К.Р., Земских Е.Ю.

Башкирский государственный медицинский университет, г. Уфа

Аннотация. В статье мы рассматриваем влияние разминки на частоту травматизма среди пловцов. Было проведено исследование, в котором

участвовали спортсмены – пловцы Башкирского Государственного Медицинского Университета, в ходе которого была определена важность предтренировочной разминки, как основополагающего фактора при профилактике травматизма у спортсменов-пловцов. Также было доказано повышение эффективности тренировочного процесса при такой грамотной системе тренировок

Ключевые слова: травматизм пловцов, предтренировочная разминка, профилактика травматизма.

Введение. Плавание – вид спорта, который оказывает большую нагрузку на различные отделы тела, особенно на поясничный отдел позвоночника, голеностопные и коленные суставы. Повышенная работа при неподготовленности опорно-двигательного аппарата зачастую приводит к травмам у пловцов [4, 81].

Выделяют основные группы мышц, которые задействованы во время плавания: длинные мышцы спины, группа разгибателей бедра, сгибатели голени, прямая мышца живота. Именно вышеперечисленные мышцы вызывают у пловцов болезненные ощущения. Можно выделить наиболее развитые мышцы у спортсменов – мышцы спины и плеча, постоянная работа которых ведет к повышенной нагрузке на плечевой сустав, вызывая травмы, так называемое «плечо пловца» [6, 121].

По травматизму плечевого сустава занимают:

- первое место – бурситы (воспаления синовиальных сумок) и тендиниты (воспаление сухожилий длинной головки двуглавой мышцы);
- второе место – капсулит и синовит (воспаления капсулы и синовиальной оболочки сустава);
- третье место – Pulley синдром (повреждение удерживателей бицепса, приводящее к вывиху сухожилия) и Slap-синдром (отрыв верхней части суставной губы плечевого сустава в месте прикрепления к ней длинной головки бицепса) [4, 81].

Таким образом, оптимально подобранные упражнения помогут подготовить суставы и позвоночник к повышенной физической нагрузке, предупредить развитие травм во время тренировок.

Анализируя проведенные исследования, можно указать, что основные травмы в спорте – это изменения опорно-двигательного аппарата. К ведущим нарушениям, также, относятся: напряжения мышц, воспаление, растяжение сухожилий и связок, их надрывы. Пользуясь знаниями о механизме развития травм, большую часть можно предвидеть и предупредить [1, 22], [2, 47], [7, 107].

С точки зрения физиологии, вегетативные органы и системы человека не

сразу включаются в процесс работы, необходимой для выполнения двигательной деятельности пловца. Во время разминки происходит постепенное увеличение работоспособности, доходя до уровня, необходимого в стадию основной плавательной деятельности. Проведение разминки снижает риск возникновения растяжения связок. Плавание – вид спорта, который на первый взгляд менее травмоопасный чем другие, но это не говорит о том, что стоит преднамеренно подвергать себя риску травматизации [5, 136].

Цель и задачи исследования. Цель исследования – оценить влияние предтренировочных упражнений на травматизм у спортсменов-пловцов среди студентов Башкирского государственного медицинского университета.

Задачи исследования: выявить связь между разминочными упражнениями перед занятиями у студентов-пловцов и вероятностью возникновения травматизма после занятия;

Материалы и методы исследования.

1. Опрос студентов – пловцов, проводившийся с помощью анкетирования. В анкете спортсмены отвечали на вопрос: «Выполняете ли вы предтренировочную разминку», «Есть ли у вас в наличии травмы и повреждения, полученные в ходе занятий плаванием».

2. Измерение показателей травматизма среди спортсменов – пловцов. Для этого мы основывались на данных медицинского осмотра после 3 месяцев исследования.

3. Анализ данных с помощью статистических методов (корреляционный анализ).

4. Изучение литературных источников.

Результаты исследования. Нами разделены спортсмены – пловцы на две группы: контрольную и экспериментальную. В каждой группе было по 20 человек. Были студенты всех курсов.

Критерии отбора:

- студенты 4 - 6 курсов
- опыт занятий плаванием не менее 3 лет
- отсутствие травм и болезней, которые могли бы повлиять на результаты исследования.

Обе группы студентов выполняли предтренировочные разминочные упражнения, разница была лишь в том, что у экспериментальной группы уровень интенсивности данных упражнения был выше (ориентировочно на 30%). Также была повышена нагрузка на самих тренировках для каждой из групп (ориентировочно на 30%).

Комплекс специальных упражнений, активирующих мышцы, выполнялись студентами до начала тренировки. Хорошие показатели дала

общая разминка с использованием общеразвивающих упражнений. Однако для того, чтобы осуществлялось правильное воспроизведение предстоящей деятельности в воде, необходимо применение специальной разминки. Пловец после окончания общей разминки переходит на специальную, которая имитирует движения, выполняемые для прохождения всей дистанции. В ходе разминки происходит разогревание мышц до их рабочего состояния, а также небольшая динамическая растяжка для подготовки к основной нагрузке.

Наша разминка включала упражнения для увеличения подвижности в плечевых и локтевых суставах, «раскручивания» посредством маховых движений. Разминка также включала упражнения для ног, увеличивающие подвижность в коленном и голеностопном суставах, приседания, отжимания, различные упражнения на мышцы корпуса, а также другие упражнения, направленные на разогревание определенных групп мышц. В конце разминки группы спортсменов производили динамическую растяжку всех мышц, так как это способствует подготовке их к работе на воде и предотвращает высокий риск получения растяжений, вывихов и других различных травм, получаемых при занятиях спортом [3, 155]. После 3 месяцев эксперимента был проведён медосмотр, по итогу которого были выявлены признаки травматизма.

Заключение, рекомендации. По итогам исследования было сделано заключение, что у экспериментальной группы спортсменов – пловцов Башкирского государственного медицинского университета показатель травматизма оказался ниже, чем у контрольной группы. В нашем эксперименте выявлена только травма плечевого сустава. Обе группы выполняли разминочные упражнения, но уровень интенсивности данных упражнений у экспериментальной группы был выше, а уровень травматизма – ниже. В контрольной группе травмы плечевого сустава наблюдались у 6 человек (30%), а в экспериментальной 0 человек (0%), следовательно, обнаруживается прямая корреляционная связь между разминкой и снижением травматизма.

Интересными также показали результаты опроса студентов – спортсменов. Опрос проходили участники наших контрольных и экспериментальных групп. Нами была установлена связь между разминочными упражнениями и травматизмом вне эксперимента, так как вопросы касались стандартных тренировок у студентов – спортсменов, на которые они ходят самостоятельно. Был получен результат, что из 40 человек 74% не делают разминочные упражнения (из них 56% получают травмы, связанные с тренировочными занятиями по плаванию), а 26% делают разминочные упражнения (из них 20% получают травмы, связанные с тренировочными занятиями по плаванию). Таким образом, мы ещё раз доказали связь разминки и снижения травматизма у пловцов.

Список литературы:

1. Аглиуллина, Е. И. Значение двигательной активности для сохранения здоровья / Е. И. Аглиуллина, Н. Ф. Семерханов. – Текст : непосредственный // Вестник БГМУ специальный выпуск. Сборник материалов всероссийской научной конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». – 2022. – №2. – С. 22-26.
2. Ахметьянова, К. И. Влияние водной среды на физическое развитие студентов / К. И. Ахметьянова, А. Н. Мардиева, Л. Р. Фазлутдинова. – Текст : непосредственный // Вестник БГМУ специальный выпуск. Сборник материалов всероссийской научной конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». – 2022. – №2. – С. 47-51.
3. Банку, Т. А. Влияние предтренировочной разминки и интенсивности физической нагрузки на показатели травматизма среди спортсменов-волейболистов // Т. А. Банку, В. А. Погорелова – Текст : непосредственный // Наука и образование: традиции, опыт, проблемы и перспективы. – 2023. – Т.1. – С.155-162.
4. Коротких, Р. В. Травматизм в плавании. общий обзор травм различных физиологических систем организма / Р. В. Коротких – Текст : непосредственный // Наука, техника и образование. – 2021. – №6. – С.81.
5. Леонтьева, Е. И. Сухое плавание, рекомендации для тренировок вне бассейна / Е. И. Леонтьева, В. Г. Брызгалов, В. Г. Захарова – Текст : непосредственный // Пенза: Наука и Просвещение. Преподаватель года 2017: сборник статей Междун. научно-практического конкурса. – 2017. – С. 136-140.
6. Шепеленко, С. А. Анализ случаев травматизма в процессе подготовки пловцов в ластах / С. А. Шепеленко, П. П. Дудченко – Текст : непосредственный // Международный научно-исследовательский журнал. – 2022. – №11. – С.125.
7. Шепеленко, С. А. Профилактика травматизма у юных пловцов в ластах в условиях тренировочного процесса / С. А. Шепеленко, Л. В. Климова, Н. Н. Мезенцева – Текст : непосредственный // Известия Тульского Государственного Университета. Физическая культура. Спорт. – 2023. – №11. – С.107-112.

СОДЕРЖАНИЕ

СЕКЦИЯ 1. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

№		Стр
1.	Пожидаев С.Н., Пожидаева И.Л., Певнева М.В. СОЗДАНИЕ НАУЧНО-ОБОСНОВАННЫХ ПРОЕКТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ И СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	3
2.	Бондаренко М.Н., Елисеева Л.Н., Козыренко Е.А., Порубайко Л.Н., Басте З.А. ОЦЕНКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФУНКЦИИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ ЛИЦ, ПЕРЕНЕСШИХ КОРОНАВИРУСНУЮ ИНФЕКЦИЮ	9
3.	Валентюк М.А. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРИЧИН НИЗКОЙ ПОСЕЩАЕМОСТИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТАМИ ВЫСШИХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА	12
4.	Ворожбитова А.Л. ЗАДАЧИ НЕСПЕЦИАЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ (РЕКРЕАЦИОННЫЙ АСПЕКТ)	16
5.	Жак Е.А., Пожидаева И.Л., Пожидаев С.Н., Литвинов В.А. ВНЕДРЕНИЕ ФИТНЕС ПРОГРАММ ДЛЯ ЮНОШЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	21
6.	Забельский С.Ю., Мисюрин К.В., Непретимова Е.В. ЗНАЧИМОСТЬ РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ПРОГРАММЫ БИОЭКОНОМИЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ ЗДРАВООКРЕПЛЕНИЯ В СВЕТЕ АНАЛИЗА МЕТОДИК ОЦЕНКИ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	25
7.	Зенкова Т.А. ПРАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ ВИДОВ СПОРТА РАЗЛИЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ПРИ ОСВОЕНИИ БЛОКА ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	29
8.	Иванников А.И., Иванова С.В., Несмиянов Е.Б. Чеботова Е.В. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	34

9.	Иванова С.В., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю., Несмиянов Е.Б. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ	38
10.	Калмыков С.Г. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-СПОРТИВНОГО ЛАГЕРЯ	42
11.	Канторова З.А., Мавлютова А.Р. ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	45
12.	Колчина Е.Ю., Шевченко Е.Д. ВЛИЯНИЕ И ЗНАЧИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ	49
13.	Латыпова Л.И., Закиев А.М. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ПЯТОГО КУРСА ЛЕЧЕБНОГО ФАКУЛЬТЕТА БашГМУ СПАСАТЕЛЬНЫМ МЕРАМ В ПРОЦЕССЕ ПЛАВАНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	53
14.	Несмиянов Е.Б., Иванников А.И., Продиус А.Н. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПОВЫШЕНИИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ	56
15.	Пожидаев С.Н., Ларин А.Р., Пасечник Ж.В. НЕЙРОСЕТИ КАК ПОМОЩНИКИ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ	60
16.	Роева С.С., Тарасов П.В., Мирошник Д.Ю. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ СОВРЕМЕННОГО ПОКОЛЕНИЯ	65
17.	Твердохлебова Ю. М., Колчина Е. Ю., Сероштан В. М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ КАЛЛАНЕТИКОЙ НА КОРРЕКЦИЮ ФИГУРЫ И РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ	69
18.	Церанкова С.А., Булатгаджиева Д.А., Лапшов И.В., Хашиева Р.М., Рашидова Э.Р. РЕАЛИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	74
19.	Чеботова Е.В., Мухортова Н.В., Иванников А.И., Продиус А.Н. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КОРРЕКЦИОННО- РАЗВИВАЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ	77

СЕКЦИЯ 2.
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

20. **Батракова А.В.**
ПРОБЛЕМЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В НАСТОЯЩЕЕ
ВРЕМЯ 82
21. **Борисовская Т.И., Сулейманова З.Г.**
ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ ЛЕЧЕБНОГО
ФАКУЛЬТЕТА БГМУ В СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ
ГРУППЕ 85
22. **Гоголева В.Д., Борисова А.А.**
ВЛИЯНИЕ ВОСТОЧНЫХ БОЕВЫХ ИСКУССТВ НА
СТАНОВЛЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТА 89
23. **Ефремова У.С., Юсупов И.Р.**
ВЛИЯНИЕ ПСИХИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА РЕЗУЛЬТАТЫ
СОРЕВНОВАНИЙ 92
24. **Закиев А.М., Горбунова П.В.**
ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ
ВОЛЕЙБОЛОМ НА РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ
СИСТЕМЫ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА 96
25. **Кастро Урреа К.А., Никифорова Е.Л., Сидоренко А.С.**
ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА В ЧИЛИ:
ТРАДИЦИИ И ПРОТИВОРЕЧИЯ 99
26. **Минвалеев Р.С., Дубровченко М.В.**
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЗДОРОВЬЕ И
КАЧЕСТВО ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С МИОПИЕЙ: АДАПТИВНЫЕ
ИГРЫ ВО ВЗАИМОСВЯЗИ С УЛУЧШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОГО
ЗДОРОВЬЯ И КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ 103
27. **Минвалеев Р.С., Сашунов А.В., Семёнова А.А., Соколова О.А.,
Семёнова А.Д.**
ПРИБЛИЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ В УНИВЕРСИТЕТАХ 108
28. **Мирошник Д.Ю., Тарасов П.В.**
ОПТИМИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА МИНИ-
ФУТБОЛИСТОВ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ
ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ 112

29. Николаева В.В.	
ВКЛЮЧЕНИЕ ФЛОВОТЕНА В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС СТУДЕНТОВ СПБГУ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ	117
30. Пожидаев С.Н., Герасимов И.С., Ляшко Г.И.	
МОЛОДЕЖНЫЙ СПОРТ БУДУЩЕГО: СПОРТ, КИБЕРСПОРТ, ФИДЖИТАЛ	122
31. Пожидаева И.Л., Мамедова К.А., Стеблинская А.К., Нурмагомедова П.Ш.	
ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ	127
32. Пригода Г.С., Сидоренко А.С., Сидоренко В.С.	
ВНЕДРЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МОДЕЛИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ПЛОВЦОВ СБОРНЫХ КОМАНД ВУЗА	132
33. Харьковский В.А., Узбекова К.Р., Земских Е.Ю.	
ВЛИЯНИЕ ПРЕДТРЕНИРОВОЧНОЙ РАЗМИНКИ НА ПОКАЗАТЕЛИ ТРАВМАТИЗМА СРЕДИ СПОРТСМЕНОВ – ПЛОВЦОВ	136

Научное издание

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ**

Сборник материалов
II Всероссийской научно-практической конференции
(26 апреля 2024 года)

Публикуется в авторской редакции

Подписано в печать 27.06.2024 г.
Формат 60x84 1/16. Усл. печ. л.
Тираж 100 экз. Заказ № 28.

Типография РостГМУ

