

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ (РОСМОЛОДЕЖЬ)
АНО ВО «МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ОТКРЫТЫЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»

при поддержке

МИНИСТЕРСТВА МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ, СПОРТА И ТУРИЗМА
РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

**СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ
В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РАЗВИТИЯ И
ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА**

Сборник статей по материалам
Межрегиональной научно-практической конференции
14 октября 2022 года

Йошкар-Ола
2022

УДК 796
ББК 75
С 88

Печатается по решению Ученого Совета АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт» (Протокол № 2 от 10.10.2022 г.)

Научный редактор сборника – канд. пед. наук, доцент И.А. Загайнов
Ответственный редактор сборника – канд. филол. наук О.Г. Купцова

Рецензенты: Блинова М.Л., канд. пед. наук, доцент ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет»; Григорова Е.В., канд. биол. наук, доцент АНО ВО «Межрегиональный открытый социальный институт»

С 88 **Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва** : сборник статей по материалам Межрегиональной научно-практической конференции (14 октября 2022 года) / под ред. И.А. Загайнова, О.Г. Купцовой. – Йошкар-Ола : ООО «Принтекс», 2022. – 146 с.

Сборник статей «Студенческий спорт в современном обществе: проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва» издан по материалам Межрегиональной научно-практической конференции, проводимой на базе Межрегионального открытого социального института 14 октября 2022 г. в рамках проекта «IV Межрегиональный студенческий форум боевых искусств», который реализуется при грантовой поддержке Федерального агентства по делам молодёжи (Росмолодёжь).

В сборник вошли статьи преподавателей, аспирантов, магистрантов и студентов высших учебных заведений, педагогических работников образовательных организаций Российской Федерации, Республики Беларусь.

Мнения, высказанные в материалах сборника, не обязательно совпадают с точкой зрения редакции. Статьи печатаются в авторской редакции.

УДК 796
ББК 75

© Межрегиональный открытый социальный институт, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Абрамова М.А., Сунгурова А.В.</i> Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи проживающей в условиях Крайнего Севера (г. Архангельск, Российская Федерация)	6
<i>Абрамова Ю.Г., Хабибуллин А.Б.</i> Сохранение здоровья и влияние спортивного питания на организм человека (г. Казань, Российская Федерация)	10
<i>Алексеев Ф.В., Хабибуллин А.Б.</i> Отношение студентов к нормам ГТО (г. Казань, Российская Федерация)	13
<i>Алексеева А.С., Шаронова А.В.</i> Йога как здоровьесберегающая технология в системе физического воспитания студентов ГИЭФПТ (г. Гатчина, Российская Федерация)	20
<i>Бородина Е.В., Смольянов А.В.</i> Современное состояние и перспективы развития студенческого спорта: сравнительный анализ развития студенческого спорта в России и США (г. Оренбург, Российская Федерация).....	20
<i>Булатов Р.В., Спектор Л.А.</i> Перспективы развития современного студенческого спорта (г. Шахты, Российская Федерация)	25
<i>Бучин Н.И.</i> Анализ компетенций тренера-преподавателя по айкидо (г. Екатеринбург, Российская Федерация).....	29
<i>Гайфиева Л.Ф., Хабибуллин А.Б.</i> Оценка нынешнего состояния студенческого спорта в России (г. Казань, Российская Федерация)	34
<i>Гатауллин Н.Р., Хабибуллин А.Б.</i> Перспективы внедрения спортивного плавания в курс физической культуры студентов (г. Казань, Российская Федерация)	37
<i>Головизин Т.В., Тарасова О.А.</i> Формирование здоровьесберегающих компетенций в тренировочном процессе на отделении греко-римской борьбы Краевой спортивной школы олимпийского резерва (г. Барнаул, Российская Федерация)	40
<i>Головко В.С., Чудоякова Е.Н.</i> Формы и приемы воспитательной работы со студентами в контексте занятий физической культурой в высшей школе (г. Барнаул, Российская Федерация)	44
<i>Гофман Е.В., Савчук А.Н.</i> Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи (г. Красноярск, Российская Федерация)	50

<i>Гурьева П.Ю., Хабибуллин А.Б.</i> Популяризация спорта среди молодежи и его влияние на умственную работоспособность студентов (г. Казань, Российская Федерация).....	54
<i>Доброквашина К.А.</i> Тенденции развития волейбола: методы обучения, цифровизация, подход (г. Шахты, Российская Федерация)	57
<i>Донсков Д.А.</i> Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи (г. Рязань, Российская Федерация)	61
<i>Зубарева Т.Р., Васильева Е.Б.</i> Эффективность применения метода круговой тренировки на занятиях по физической культуре со студентами-легкоатлетами (г. Ижевск, Российская Федерация)	69
<i>Карпов Д.М.</i> Развитие студенческих шахмат в России в рамках Национальной студенческой шахматной лиги (г. Ярославль, Российская Федерация)	74
<i>Карпов Д.М.</i> Законодательные и нормативно-правовые основы студенческого спорта в Российской Федерации (г. Ярославль, Российская Федерация)	76
<i>Карпов Д.М.</i> О всероссийском смотре-конкурсе профессиональных образовательных организаций на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов (г. Ярославль, Российская Федерация)	79
<i>Качур Д.А., Казимирский Г.Л.</i> Влияние «базовых» упражнений на специальную силовую подготовку армрестлеров на начальном этапе обучения (г. Гомель, Республика Беларусь).....	82
<i>Кондрашова Я.К.</i> Спорт в студенческой жизни (г. Владимир, Российская Федерация)	89
<i>Краснов Д.В., Хабибуллин А.Б.</i> Зависимость физической деятельности и умственной активности студента (г. Казань, Российская Федерация)	92
<i>Лешева Н.С., Николенко О.А., Суворова Л.А., Митенкова Л.В.</i> Игровые упражнения, как средство формирования сплоченности и толерантности в среде студентов-медиков (г. Санкт-Петербург, Российская Федерация)	95
<i>Малютин А.Д., Спектор Л.А.</i> Самостоятельные занятия физической культурой и спортом студентов (г. Шахты, Российская Федерация)	98
<i>Маркова М.Г., Хабибуллин А.Б.</i> Влияние физической культуры на студентов при реабилитации после коронавирусной инфекции (г. Казань, Российская Федерация).....	102

Миронова Е.А., Костюнина Л.И. Методика физической подготовки младших школьников средствами оздоровительной гимнастики (г. Ульяновск, Российская Федерация)	104
Остриков В.Р., Спектор Л.А. Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования (г. Шахты, Российская Федерация)	109
Пашков А.П., Паškова А.Н., Козлова Н.Н., Мешкова М.О. Оценка уровня гигиенических знаний у студентов педагогического вуза по направлению «Физическая культура» (г. Барнаул, Российская Федерация)	112
Серкова Т.Ю., Хренова Е.М. Здоровьесбережение студенческой молодежи поколения Z (г. Новокузнецк, Российская Федерация).....	115
Слезова Д.В., Спектор Л.А. Спорт в современном образовательном процессе: формирование мотивации студентов к занятию физической культурой (г. Шахты, Российская Федерация)	122
Субханова А.М., Васенков Н.В. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности (г. Казань, Российская Федерация).....	126
Хрисанова М.И., Шаронова А.В. Роль спортивных игр в формировании толерантного сознания студентов (г. Гатчина, Российская Федерация)	129
Шаймарданов И.И., Хабибуллин А.Б. Мотивационный аспект здоровьесбережения у студентов (г. Казань, Российская Федерация)	133
Чуфистов А.В., Городилова А.П. Айкидо в Марий Эл: история и современность (г. Йошкар-Ола, Российская Федерация).....	135
Якимов М.В., Якимова В.Ю., Якимов Д.В., Якимов Д.В., Семакин В. А. Воспитание здорового образа жизни у студентов (г. Ижевск, Российская Федерация)	139

Абрамова М.А., Сунгурова А.В.

Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи проживающей в условиях Крайнего Севера

Аннотация. Этап студенчества является важным в формировании взрослого человека. В этот период происходит окончательное становление функциональных систем. От работы этих систем в дальнейшем будет зависеть здоровье, работоспособность взрослого населения, поэтому в данный период времени важно формировать полезные привычки. Мы предлагаем активно использовать здоровьесберегающие технологии, как средство укрепления здоровья и профилактики формирования профессиональных заболеваний. В условиях Севера важно повышать иммунитет организма и укреплять дыхательную систему т.к. именно она испытывает повышенные нагрузки.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, студенчество, дыхательная гимнастика, плавание, скандинавская ходьба, футбол-гимнастика.

Северный (Арктический) федеральный университет (далее - САФУ) имени М.В.Ломоносова находится в городе Архангельске, на территории приравненной к Крайнему Северу. Климат данной территории характеризуется, как суровый. Короткое холодное лето и длинная затяжная зима. Данные условия являются дополнительной нагрузкой на организм студенческой молодежи. Особенно повышенные требования для выполнения своих функций предъявляются системе внешнего дыхания. На протяжении нескольких лет наиболее распространенными заболеваниями среди детей и молодежи Архангельской области являются болезни органов дыхания, на которые приходится самый высокий процент в структуре общей заболеваемости (до 47,0 %). Достаточно высоким остается уровень заболеваемости болезнями костно-мышечной системы – 6,8 %, что проявляется различными нарушениями осанки, дисбалансом фиксирующего аппарата позвоночника, формированием плоскостопия. Наблюдается рост данной патологии. Для того, чтобы сформировать здорового человека необходимо проводить профилактику отклоняющего состояния здоровья, прививать полезные привычки и формировать положительное отношение к физической культуре [1,2].

Спортивно-оздоровительные мероприятия могут проводиться на спортивных объектах университета: открытый стадион, спортивные залы, лыжная база, которые находятся в университетском кампусе.

Распределение студентов на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Студентам основной группы здоровья разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях. С подготовительной и специальной группами физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача. При возможности организуются занятия лечебной физкультурой.

Здоровьесберегающие технологии – это технологии, направленные на защиту и обеспечение здоровья, формирование ценного отношения к своему здоровью. Данные технологии включают в себя совокупность педагогических, психологических и медицинских воздействий. Каждая из здоровьесберегающих технологий включает в себя: цель, задачи оздоровления, проведение занятий. Эти технологии включают в себя не только организацию и проведение оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья; тестирование физической подготовленности [2,4].

В рамках здоровьесберегающих технологий мы предлагаем реализовывать занятия по: утренней гимнастике (зарядке); включать в занятия комплекс упражнений для профилактики заболеваний дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата; пилатес; ходьба на лыжах в зимний период года; скандинавская ходьба; плавание; фитбол-гимнастика.

1. Дыхательная гимнастика - это комплекс специализированных дыхательных упражнений, направленный на укрепление физического развития человека. Данный комплекс упражнений можно использовать, как самостоятельный вид здоровьесберегающей технологии, так и включать данный комплекс, в качестве разминки, в другие занятия. Занятия дыхательной гимнастикой можно применять перед занятиями плаванием, для улучшения дыхательной системы и для увеличения объёма лёгких, и как следствие выносливости. Также данный комплекс можно включать в занятия по скандинавской ходьбе, для восстановления дыхания. В Лечебной физической культуре комплекс дыхательных упражнений просто не заменим, так как сочетание дыхательных упражнений и легкой физической нагрузки улучшает деятельность всего организма в целом.

2. Пилатес - сочетает в себе не только лёгкую физическую нагрузку, но и дыхательную гимнастику. Занятия направлены на развитие дыхательных функций и укрепление мышечного корсета занимающихся. Суть пилатеса – динамические упражнения без перенапряжения,

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

выполняемые в медленном темпе одновременно с дыхательной гимнастикой и контролем разума. На занятиях пилатесом основное внимание уделяется контролю за техникой дыхания и мышцам брюшного пресса. Эффективность тренировок достигается не за счет количества выполненных упражнений, а за счет их качества. Занятия пилатесом приносят конкретную пользу организму: за счет распрямления и удлинения позвоночника внутренние органы встают на свои места и начинают нормально функционировать, улучшается работа печени, почек, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, увеличивается объем легких и объем крови, а также за счет постепенного растягивания мышц и связок нарастает подвижность суставов. В пилатесе много дыхательных упражнений, которые направлены на увеличение объема легких, который часто снижен у жителей северных регионов.

3. Фитбол-гимнастика. Занятия проводятся на специальных мячах различного диаметра, обычно 75 см. Занятия на мячах позволяют решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи. Данные занятия привлекательны, включают в работу большое количество мышц, выполнять упражнения возможно только при правильной посадке на мяч и балансировке. Помогают укрепить мышечный корсет, формируют правильную осанку, улучшают кровообращение, стабилизируют состояние нервной системы. При выполнении упражнений необходимо контролировать динамику дыхания, следить за техникой выполнения, учить приемам самостраховки.

4. Ходьба на лыжах - отличный способ укрепить иммунитет, повысить выносливость организма, укрепить мышцы и улучшить общее состояние кардиореспираторной системы. Занятия в городе Архангельске можно проводить с декабря по март. Необходимо подобрать качественную экипировку и удобную одежду. В занятия включаем разминку и обучение (повторение) основных видов шага, после занятия упражнения или ходьба для восстановления дыхания. Начинаем с легкой нагрузки, затем постепенно увеличиваем. Во время занятия необходимо следить за дыханием и осуществлять контроль частоты сердечных сокращений.

5. Скандинавская ходьба – оздоровительная ходьба со специальными палками. Данная здоровьесберегающая технология включает в активную работу мышцы верхнего плечевого пояса и нижних конечностей. Помогает сжигать лишние калории, и способствует подтягиванию мышц. Укрепляет работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Повышает настроение, т.к. занятия проводятся на

улице, улучшается снабжение кислородом всего организма. При проведении занятий необходимо обучить правильному использованию палок, и технике ходьбы. Необходимо контролировать постановку палок, и движение в локтевом суставе, для избегания травмирования. Ходьба выполняется ритмично. Занятия скандинавской ходьбой активно можно использовать в любое время года [3].

6. Плавание – вид двигательной активности, хороший способ закаливания. Имеет большое значение в условиях Севера. Упражнения в воде увеличивают силу мышцы, повышают адаптационные возможности организма, приводит в тонус дыхательные мышцы. Во время выдоха в воду необходимо преодолеть сопротивление воды, далее водный поток способствует выдоху. Происходит массаж сердца, активным глубоким дыханием и за счет давления воды на сосуды. Усиливается деятельность сердечно - сосудистой системы. Плавание снимает напряжение с опорно-двигательного аппарата. Способствует нормализации психо-эмоционального состояния. В САФУ активно применяются занятия плаванием для здоровьесбережения студентов. Занятия проходят в рамках дисциплины «Прикладная физическая культура» в бассейне, также возможно посещение в свободное время, проводятся соревнования по виду спорта и праздники на воде [3,4].

Студенты САФУ живут и обучаются в условиях сурового климата, где для комфортного проживания необходим крепкий иммунитет, опорно-двигательный аппарат, стрессоустойчивость и повышенные адаптационные возможности организма. Поэтому важно формировать правильное отношение к своему здоровью у студенческой молодежи.

Библиографический список:

1. Ахметвалиева М.Г., Коняева М.А. Направления развития культуры здоровьесбережения у студентов в системе личностной безопасности.// Евразийский Союз Ученых (ЕСУ) .2020. №4(73). С.4-8.
2. Ротерс Т.Т. .Здоровьесбережение как основная государственная задача системы образования // Человек. Наука. Социум.2021.№4(8).С.7-27.
3. Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. М.: Издательство Юрайт, 2022. 334 с.
4. Цибульниковая, В. Е., Леванова Е. А. Педагогические технологии. Здоровьесберегающие технологии в общем образовании: учебное пособие (с практикумом) для студентов педагогических вузов. М.: МПГУ 2017. 148 с.

Сведения об авторах:

Абрамова М.А., доцент, к.б.н., доцент кафедры спортивных дисциплин Северного Арктического Федерального Университета, г. Архангельск, Российская Федерация, e-mail: m.a.abramova@narfu.ru

Сунгурова А.В., ст. преподаватель кафедры спортивных дисциплин Северного Арктического Федерального Университета, г. Архангельск, Российская Федерация, e-mail: a.belyakova@narfu.ru

Абрамова Ю.Г., Хабибуллин А.Б.

**Сохранение здоровья и влияние спортивного питания
на организм человека**

Аннотация. В наше время число заболеваний стремительно растет, поэтому нам необходимо знать причины появления новых вирусов и бактерий, плохо сказывающихся на организм человека, а также уметь обезопасить себя и будущие поколения от всех болезней. В данной статье рассматривается проблема здоровьесберегающего поведения студентов высших учебных заведений, в частности особенность влияния спортивного питания на организм человека.

Ключевые слова: молодежь, здоровый образ жизни, бетаэндорфин, анаболические стероиды, аминокислоты.

Сохранение здоровья всегда являлось и будет являться одним из самых важных факторов жизни современного общества. Проблема сохранения здоровья молодежи является основой продолжения здорового будущего человечества. На сегодняшний день увеличивается число заболеваний, возникающих в детском и подростковом возрасте, которые в последующем отражаются на уровне здоровья и инвалидности населения.

С подростками необходимо проводить беседы по влиянию употребления алкоголя, наркотиков, курительных смесей на организм человека. Недостаточно просто объяснить, нужно в первую очередь начать с себя и показать правильный пример будущим поколениям. Прививая отвращение к злокачественным вещам с самого детства, мы сможем хоть немного спасти их здоровье.

В образе жизни современной молодежи все чаще начали встречаться такие явления, как психологический стресс, лишний вес, информационная перегруженность, зависимость, утрата целей, социально-психическая адаптация. Вследствие чего студенты впадают в депрессию и апатию,

начинает страдать нервная система, происходит ухудшение здоровья молодежи. Для облегчения психического напряжения, необходимо вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни включает в себя двигательную активность, закаливание, правильное питание, соблюдение режима дня, отказ от вредных привычек [1,2].

Спорт всегда являлся основой для крепкого здоровья. Именно занятия спортом помогут побыть наедине с собой, чтобы привести свои мысли в порядок, благотворно влияют на центральную нервную систему, помогают улучшить мозговую деятельность. При выполнении упражнений, увеличивается насыщение крови кислородом и активизируется кровообращение. Чем сложнее упражнение, тем лучше начинает работать мозг. Плюсов физической нагрузки очень много, но здесь есть и свои нюансы. Спорт может ухудшить состояние человека. Например: неправильный режим занятий (чтобы такого не произошло, необходима консультация с врачом и тренером, чтобы составить программу тренировок согласно состоянию здоровья и уровню подготовки), получение травмы, применение препаратов [3].

Студенты, которые постоянно занимаются спортом даже в период экзаменов, легче проходят сложности студенческой жизни. Систематические занятия физической культуры повышают уверенность поведения, эмоциональную устойчивость, оптимизм и высокий жизненный тонус. Им легче удастся совладать собой [4].

Студенты, а в особенности мужской пол, хотят получить накаченное и красивое тело как можно скорее, поэтому они прибегают к спортивному питанию. Биологически активные добавки содержат аминокислоты, минералы, витамины, растительные средства. Употребление таких типов продуктов дополняет основной рацион необходимыми элементами, которые человек не может получить в полном объеме от натуральных продуктов.

Энергетические добавки позволяют заниматься физическими упражнениями гораздо дольше. Они повышают энергию за счет кофеина, гуарана, азиатского женьшеня, витамина B12. Вследствие чего эти добавки заставляют организм похудеть; увеличивают уровень адреналина, норадреналина и бетаэндорфина в крови, что плохо сказывается на организме.

Самые обычные добавки, состоящие из белка и аминокислот, принесут пользу организму. Они помогут восстановиться после тренировок. Правильно подобранное сочетание диеты, определенного количества добавок, длительность и нагрузки тренировок позволят увеличить

мышечную массу и силу. Употребление огромного количества добавок нанесет вред. Риски для здоровья могут сопровождаться потерей кальция, повреждением почек, обезвоживанием, вздутием живота.

Анаболические стероиды повышают работоспособность. За счет гормона тестостерона быстро наращивается масса. Эти вещества являются запрещенными, потому что побочными действиями являются высокое кровяное давление и половые эффекты [5].

Я провела исследование среди 100 студентов. Опрос заключался во влиянии спортивного питания на самочувствие. Среди опрошенных (50 человек) не принимают никакое спортивное питание и при этом чувствуют себя отлично. 7 студентов, принимающих спортивное питание, имеют незначительные жалобы на состояние здоровья, отказываться не собираются, потому что их радует результат увеличения мышечной массы. 34 студента принимают спортивное питание и ни на что не жалуются. 9 студентов принимали спортивное питание и отказались от него. По причинам высокой стоимости и плохого самочувствия. У некоторых появилась аллергия, диарея, нарушение сна и повышение давления.

Делая вывод, чтобы иметь крепкое здоровье, необходимо заниматься спортом, отказаться от вредных привычек и следить за своим питанием. Самым эффективным и безвредным для организма способом сохранения здоровья является естественное получение витаминов, минералов, углеводов и других веществ из свежих овощей и фруктов. Не смотря на отрицательные моменты спортивного питания, принимать его все же можно с рекомендацией врача и правильно подобранными занятиями тренера.

Библиографический список:

1. Герасимова, И. А. Формирование физической культуры и здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений на основе их личностной самооценки. М., 2000.
2. Красноперова Н. А. Педагогическое обеспечение формирования ЗОЖ студента // Теория и практика физической культуры. 2005. № 6. С. 35-37.
3. Мкртычян Александра. Спорт и здоровый образ жизни – как связаны между собой [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://metaratings.ru/health/sport-i-zdorovyy-obraz-zhizni-kak-svyazany-mezhdu-soboy/>, свободный. – (дата обращения: 3.10.2022).
4. Марчук С. А. Некоторые аспекты здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. 2005. №6.
5. Макгрегор Рене. Спортивное питание: Что есть до, во время и после

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.rulit.me/books/sportivnoe-pitanie-cto-est-do-vo-vremya-i-posle-trenirovki-read-454789-1.html>, свободный. – (дата обращения: 3.10.2022).

Сведения об авторах:

Абрамова Ю.Г., студентка факультета электроэнергетики и электротехники ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: yulechka.abramova.2002@mail.ru

Хабибуллин А.Б., старший преподаватель ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация

Алексеев Ф.В., Хабибуллин А.Б.

Отношение студентов к нормам ГТО

Аннотация. В статье представлен вопрос о том, как современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО повлияет на формирование культуры здоровья студентов. ГТО рассмотрен как способ создания мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а также ведению здорового образа жизни. Представлены результаты социологического исследования отношения студентов вуза к выполнению всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)». При этом установлено, что отношение к данному комплексу у студентов различно.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, спорт, здоровье, здоровый образ жизни.

Ни для кого не секрет, что физические упражнения полезны для нас, но они не просто улучшают нашу физическую форму, а также снижают риск возникновения многих заболеваний, таких как рак и диабет. Занятие физкультурой помогает уменьшить стресс, улучшает психическое здоровье человека, помогает лучше спать. Причинами отклонений в состоянии здоровья людей является малоподвижный образ жизни. ВФСК ГТО направлен на то, чтобы решить эту обостряющуюся проблему.

Целью исследования является определение формирования мотивов для занятий физической культурой и спортом, как одного из важнейших условий профессионального становления личности студента университета.

Какие цели и задачи несет комплекс ГТО? Цели и задачи несут лишь положительный настрой и направлены на улучшение как отдельно

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

взятого гражданина, так и населения в целом. Можно с уверенностью сказать, что ГТО – это движение, направленное на развитие массового спорта и оздоровления нации в нашей стране. Можно выделить следующие цели и задачи комплекса ГТО:

- 1) укрепление здоровья и увеличение продолжительности жизни населения;
- 2) информирование населения об организации самостоятельных занятий;
- 3) привлечение граждан всех возрастов к занятиям спортом. [1]

Сдача нормативов ГТО проходит в 11 дисциплинах: подтягивание и отжимание, прыжки в длину с разбега, бег 100 метров, стрельба из пневматической винтовки, норматив на гибкость и пресс, прыжки в длину с места, бег по гладкой поверхности на 3000 метров для парней, и 2000 метров – для девушек, метание гранаты, рывок гири и туристический блок. [2]

Для реализации комплекса ГТО в высших учебных заведениях необходимо разработать систему поощрения студентов, выполнивших на этапе своего обучения эти нормы. Заинтересовать студентов к занятиям по физической культуре и стимулировать их регулярно и эффективно заниматься ей, можно, к примеру, введением поощрительных баллов за выполнение ГТО. Также повысить интерес обучающихся можно введением повышенной стипендии. [3]

Во многих университетах, в том числе и нашем, уже приняли меры, направленные на популяризацию ГТО. Согласно порядку учёта индивидуальных достижений, при поступлении, дополнительные баллы получают мастера спорта, абитуриенты, которые имеют золотой значок ГТО, волонтеры, победители олимпиад и так далее. [4]

С целью оценки знаний студентов о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО был проведён социологический опрос обучающихся Казанского Государственного Энергетического Университета (КГЭУ). Перед студентами были поставлены вопросы «что они знают о ГТО», « что такое нормы ГТО», «нужны ли они обществу, и конкретно молодёжи».

В исследовании приняли участие 80 студентов 2-3 курса КГЭУ. По результатам исследования было выявлено, что 97% знает, что такое ГТО, 3% - затрудняются ответить. Те студенты, которые знают о комплексе ГТО слышали о нём в школе – 75%, от родителей – 15%, остальные 10% - из самых разнообразных источников (интернет, друзья). На вопрос «нужны ли нормы ГТО для студенческой молодежи» 60% студентов

**Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»**

считают «да» или «скорее да чем нет»; 28% - затрудняются ответить; 12% - ответили отрицательно. На вопрос « для чего нужен комплекс ГТО» ответили, что комплекс улучшает здоровье (25%), развивает физические качества (18,5%), вырабатывает волю и характер (33,5%), пропагандирует физическую культуру и спорт(12%), поднимает авторитет студента, в будущем и специалиста(8%), затруднились ответить – 3% (рисунок 1).

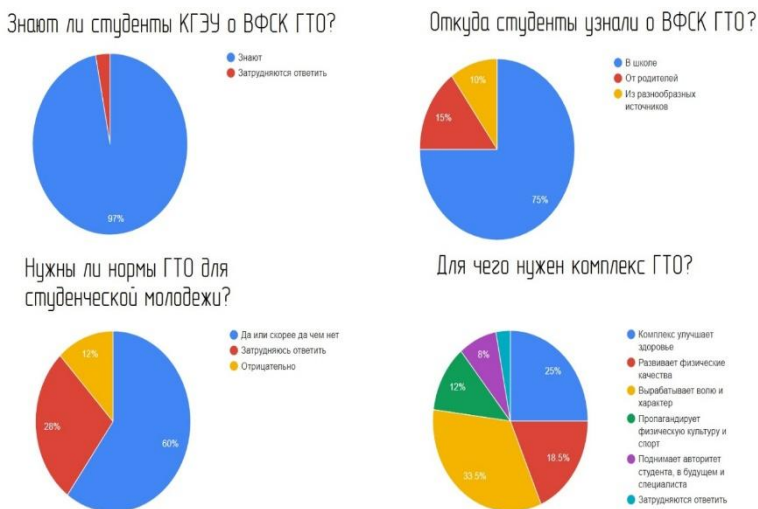


Рис. 1. ГТО в жизни студентов КГЭУ

На наш взгляд, на данный момент большинство студентов высших учебных заведений заинтересовано в том, чтобы получить хорошую физическую подготовку. Именно комплекс «Готов к труду и обороне» будет являться для них хорошей мотивацией в становлении крепкого здоровья, воли и характера, развитии спортивных навыков и многих других аспектов.

В заключении хотелось бы сказать, что возрождение комплекса ГТО в наше время – важный шаг вперёд в физическом воспитании нашего населения. Он позитивно встречен большинством россиян. Здоровье людей бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Библиографический список:

1. Володина А.А. Актуальность ГТО в России, проблемы проведения ГТО и их решение // Наука и социум. Новосибирск, 2019. С. 169-173.
2. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе // Аллея науки .2018 . Т.2 №2 (18) С.689-693
3. Шатохин А.Г., Бутыч Н.С. Готовность студентов к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне» // Теория и практика физической культуры. 2019 №5 С.17
4. Щеголев В.А., Липовка А.Ю., Коршунов А.В. Служебно-прикладная направленность занятий физической культурой и спортом со студентами как способ формирования их готовности к выполнению норм и требований ГТО // Теория и практика физической культуры. 2019. №6 С.21-23

Сведения об авторах:

Алексеев Ф.В., студент ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: lol17031981@bk.ru

Хабибуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация

Алексеева А.С., Шаронова А.В.

**Йога как здоровьесберегающая технология
в системе физического воспитания студентов ГИЭФПТ**

Аннотация. В статье рассматривается проблема сохранения здоровья студентов ГИЭФПТ. Авторы обосновывают целесообразность включения йоги в процесс освоения дисциплины «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту». Полученные в процессе исследования данные, свидетельствуют не только об интересе студентов к нетрадиционным формам двигательной активности, но и о положительном влиянии регулярных выполнений асан на состояние физического и психологического здоровья занимающихся.

Ключевые слова: йога, студенты, академические занятия, физическая культура, здоровьесберегающие технологии.

Потребность общества в развитии инновационных технологий в разных областях жизнедеятельности человека, изменение условий труда и требования работодателей к будущим сотрудникам, способствуют увеличению физической и интеллектуальной нагрузки на организм

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

студенческой молодежи, что в свою очередь повышает их интерес к здоровьесберегающему поведению.

Согласно статистическим исследованиям ряда ученых, а также данным кафедры физической культуры и медицинского центра Государственного института экономики, финансов, права и технологий (ГИЭФПТ) от 20 до 30 % студентов относятся к 3-й функциональной группе здоровья [2, с.183; 3, с.201; 5, с. 234]. Анализ заболеваемости данной группы обучающихся, показал, что наиболее часто встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы (27-30 %) и также опорно-двигательного аппарата (около 25 %). Так же за последние 3 года была выявлена отрицательная динамика в регистрации и других заболеваний, например, число студентов со сколиозами увеличилось с 10 % до 14 %, с патологиями в работе дыхательной системы с 5 % до 14 %. Уровень здоровья населения является важнейшим критерием в тенденции экономического развития региона и непосредственно качестве жизни трудоспособного населения, таким образом поиски путей поддержания и укрепления здоровья характеризует актуальность настоящего исследования.

В рамках освоения дисциплин «Валеология» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» мы пришли к выводу о необходимости изучения основ здоровьесберегающего поведения, направленного на поддержание и повышение состояния здоровья обучающихся. На сегодняшний день занятия физической культурой и спортом в высших учебных заведениях России является обязательными, а элективность дисциплины позволяет студентам выбирать форму двигательной активности [6, с. 58]. Проанализировав современные тенденции реализации «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» для выбора наиболее востребованного вида двигательной активности, были предложены: пилатес, йога, шейпинг, бодибалет, аэробика [4, с. 102; 6, с. 58; 8 с. 190-192]. Опрос студентов 1 и 2 курсов ГИЭФПТ показал, что йога является наиболее востребованным направлением (рис. 1), при этом делая свой выбор, обучающиеся отмечали следующие положительные моменты:

- отсутствие в программе занятий контрольных нормативов;
- интенсивность занятий – умеренная;
- комплексы можно выполнять ежедневно в домашних условиях;
- занятия помогают избавляться от стресса, способствуют психологическому расслаблению и хорошему настроению;

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

– упражнения (асаны) способствуют улучшению физической формы.

Традиционная физическая культура ориентирована больше на развитие мышечной системы организма, йога же является формой принципиально правильного, современного по своему содержанию пути укрепления здоровья, стремление к духовному и физическому самосовершенствованию [1, с. 198]. Йога представляет собой особое учение, систему упражнений, состоящую из различных поз (асан), дыхательных практик и медитаций [7, с. 32].

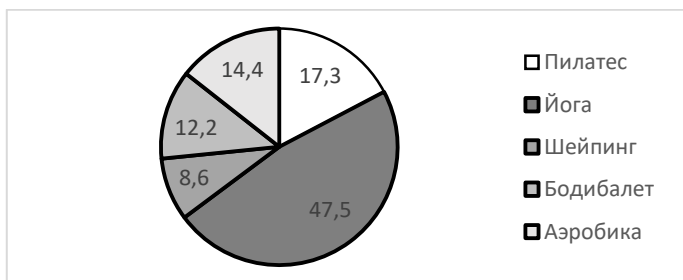


Рис. 1. Результаты опроса студентов о наиболее предпочтительном виде двигательной активности на занятиях, в %

Посещаемость занятий йогой в рамках освоения курса «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» в начале осеннего семестра была выше на 15,6 % относительно других видов двигательной активности, а к концу декабря регулярно посещали занятия 98,4 % выбравших данное направление. Согласно результатам проведенного опроса, нами было выявлено положительное влияние йоги на организм занимающихся: снизился % простудных заболеваний, улучшилась физическая подготовленность, снизилось эмоциональное напряжение в коллективе (особенно в группах первокурсников). Студенты, занимающиеся йогой, отмечали, что упражнения доставляют им эмоциональное удовольствие и способствуют снятию стресса. Такой «побочный результат» наблюдался зачастую после дыхательных практик и объясняется тем, что в состоянии медитации выделяются эндорфины и энкефалины, вырабатываемые клетками головного мозга, обладающих выраженными обезболивающим и успокаивающим действием [1, с. 199].

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

В заключении хотелось бы отметить, что обучение в вузе несёт весьма тяжёлую интеллектуальную и эмоциональную нагрузку, что способствует ухудшению состояния здоровья обучающихся. Переход от преимущественно традиционных форм занятий к использованию здоровьесберегающих технологий, ориентированных на потребности и интересы студентов, является наиболее оптимальным путем решения проблемы поддержания здоровья молодежи.

Библиографический список:

1.Амплеева В.В. Возможности и перспективы использования средств и методов йоги в системе физического воспитания студентов вуза // Молодой ученый. 2016. № 18. С. 198-200.

2.Кипрушина И.И., Шаронова А.В., Григорьев В.И., Ярчиковская Л.В., Миронова О.В. Йога как ежедневная форма активности студентов с сахарным диабетом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2021. № 11 (201). С. 183-187.

3.Легкова М.В., Шаронова А.В. Использование дыхательных упражнений для профилактики респираторных вирусных заболеваний // Современные векторы прикладных исследований в сфере физической культуры и спорта: сборник статей III Международной научно-практической конференции для молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов. Воронеж, 2022. С. 201-206.

4.Токарева А.В. Использование современных фитнес-технологий в учебном процессе студенческой молодежи // Физическая культура и спорт в современном мире: социальная роль и пропаганда здорового образа жизни: Материалы Международной научно-практической конференции. Махачкала: АЛЕФ (ИП Овчинников М.А.), 2015. С.101-105.

5.Токарева А.В. Фитнес-йога на занятиях по физической культуре со студентами специальной медицинской группы // Социально-педагогические аспекты физического воспитания молодежи: сборник научных трудов III Международной научно-практической конференции. 2015. С. 233-236.

6.Шаронова А.В. Формирование творческой компетентности студенток в условиях элективных курсов по физической культуре и спорту / А.В. Шаронова, Н.С. Лешева, О.В. Миронова, И.С. Москаленко // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 58-59.

7.Шаронова А.В., Лешева Н.С., Кривошеков В.Г. Использование йоги в целенаправленной вестибулярной тренировке студенток строительного факультета на занятиях по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре и спорту» // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. 2019. С. 31-35.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

8. Ярчиковская Л.В., Токарева А.В., Миронова О.В. Включение современных фитнес-технологий в академические занятия по физической культуре // Физическая культура и спорт в системе образования России: инновации и перспективы развития: матер. Всерос. науч.- практ. конф. СПб: Золотое сечение, 2015. С. 189-192.

Сведения об авторах:

Алексеева А.С., студентка факультета менеджмента, социальной работы и туризма АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий», г. Гатчина, Российская Федерация, e-mail: sasha_vgafk@mail.ru
Шаронова А.В., канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий», г. Гатчина, Российская Федерация, e-mail: sasha_vgafk@mail.ru

Бородина Е.В., Смольянов А.В.

**Современное состояние и перспективы развития
студенческого спорта: сравнительный анализ развития
студенческого спорта в России и США**

Аннотация. Развитие студенческого спорта является признаком высокого финансового и социального уровня страны. В развитых странах, таких как США и Великобритания, студенческому спорту уделяется особенное внимание. В России данный вид студенческой деятельности лишь начинает свой путь развития.

Значимость формирования студенческого спорта в масштабах государства заключается в популяризации здорового образа жизни среди молодежи, а также в возможности подготовки спортивного резерва для сборных команд России. Развитая система организации и регулирования студенческого спорта увеличивает зрелищность студенческих спортивных состязаний, что в свою очередь делает этот вид деятельности заманчивым для инвесторов. Развитие студенческого спорта открывает новые выгоды как для самих университетов, так и для частного предпринимательства.

Все эти факторы говорят о необходимости эффективной государственной политики, содействующей развитию и поддержке студенческого спорта.

В данной статье автор проведет анализ состояния и перспективы развития студенческого спорта в России и США.

Ключевые слова: физическое воспитание, зарубежный спорт, здоровый образ жизни, студенты, массовый спорт.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Студенческий спорт - составной элемент спорта, культивируемый в университетах, интегрирующий массовый спорт и спорт высших достижений.

Возрастные специфики студенческой молодежи, особенность учебного труда и быта студентов, особенности их возможностей и условий занятий физической культурой и спортом позволяют выделить в особую группу студенческий спорт.

Свою многочисленную известность студенческий спорт начал приобретать за границей начиная с прошлого столетия. На сегодняшний период это быстро формирующаяся индустрия, уровень оборота и экономических вложений в которой вполне сравним с профессиональным спортом. Кроме того, развитие студенческого спорта в последнее время причисляется к признакам уровня социального и финансового развития государства. В развитых странах, студенческому спорту уделяется особое внимание, однако в нашей стране этот вид студенческой деятельности лишь развивается.

В России развитие спорта в студенческой среде регламентируется на основе действующей нормативной базы. Непосредственно в данном процессе принимает участие ряд организаций. Прежде всего, это студенческие организации, члены которых увлекаются спортом и являются сторонниками ЗОЖ. Организации, специализирующиеся целенаправленной поддержкой спорта в студенческой среде, среди которых: всероссийские и областные федерации и лиги, СМИ и др. Помимо этого, формирование студенческого спорта выступает одной из прерогатив в деятельности органов государственной власти федерального и областного уровней в сфере образования и спорта.

Несмотря на достаточно широкий спектр приоритетных направлений в сфере студенческого спорта РФ, выделяются несколько стратегических целей, среди которых: приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом; формирования массового спорта; пропаганда спорта в студенческой среде; подготовка и обеспечение выступления сборных студенческих команд в рамках международных спортивных соревнований; подготовка профессиональных кадров, способных организовать ход бесперебойной деятельности спортивных клубов в рамках имеющихся образовательных программ и проектов.

Сценарий дальнейших возможностей развития и совершенствования студенческого спорта в нашей стране, позволяет сделать вывод, что в относительно скором будущем в России будет сформирована обширная

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

сеть спортивных клубов при образовательных учреждениях, увеличение количества официальных соревнований, а также видов спорта для студентов. Однако, это только первоначальный прогноз.

Для более подробного анализа сформировавшейся в отечественном студенческом спорте ситуации, целесообразно прибегнуть к сравнению формирования данного явления за границей.

В качестве образца можно взять Соединенные Штаты Америки, в которых студенческий спорт уже давно стал неотъемлемой составляющей студенческой жизни в целом, а успехи университетских спортивных команд стали серьезным показателем и аспектом оценки деятельности всего учебного учреждения.

Так, прогрессивные спортивные состязания среди американских студентов, организационный уровень которых во многом не уступает передовым примерам организации профессиональных спортивных состязаний, по сути, лишь видимая часть глубоко интегрированной и отработанной системы.

На сегодняшний день, Национальная ассоциация студенческого спорта (NCAA) реализовывает координацию состязаний больше, чем по двадцати видам спорта. США насчитывается тысячи учебных учреждений, и далеко не всякий из вузов обладает соответствующим бюджетом для содержания в своих командах спортсменов мирового уровня. Национальная ассоциация студенческого спорта является некоммерческой организацией. Однако, ее доход составляет более 850 миллионов долларов в год. Основная часть прибыли приходит от продажи телетрансляций. 96% своей прибыли ассоциация возвращает вузам.

Помимо этого, непосредственно студенческий спорт сегодня стал «кузницей кадров» для профессиональных спортивных лиг и национальных сборных США.

Таким образом, студенческий спорт в США имеет глубокие корни и достаточно долгую и порой неоднозначную историю развития.

На основе приведенных выше данных, а также прочих источников, проведем сравнительный разбор современного состояния, возможностей и проблем студенческого спорта в России и США.

По данным портала Statista в США количество студентов, занимающихся спортом, составляет тридцать шесть процентов от общего числа студентов. В России же эти цифры составляют порядка сорок шесть с половиной процентов от всех студентов.

Есть немаловажные различия и в управленческом подходе. Так, в всех студентах. США студенческий спорт развивают несколько крупных

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

специализированных ассоциаций. В нашей стране управление студенческим спортом входит в компетенцию целого ряда организаций: федеральные и областные органы исполнительной власти в сфере спорта, образования, молодежной политики, органы местного самоуправления и лишь потом общественные организации «Российский студенческий спортивный союз», «Ассоциация студенческих спортивных клубов России».

Есть существенные различия и в финансировании студенческого спорта. В нашей стране, организации, взявшие на себя ответственность за развитие студенческого спорта, являются некоммерческими. Основная цель – это популяризация спорта. Финансирование в основном осуществляется из бюджетных организаций разного уровня, внебюджетных источников, и, конечно же, от студенческого союза, студенческих лиг и т. Следовательно, речь о получении прибыли от спортивных состязаний не идет. Студенческие ассоциации в США, также являются некоммерческими. Однако, у них нет поддержки от государственных структур, особенно в таком виде как в России. Данные организации способны самостоятельно заработать деньги на финансирование своей деятельности. Доход NCCA за 2020 год уже перешел рубеж в 1 миллиард долларов. 78 % дохода составляют продажи рекламы и телевизионных прав, оставшиеся доходы от чемпионатов, инвестиций, сервиса и взносов. Большая часть полученной прибыли возвращается ассоциацией университетам. Такой подход способствуют повышению уровня ажиотажа вокруг спортивных событий.

В России студенческий спорт является составляющей массового спорта. Зачастую в нашей стране спортивные состязания протекают в добровольно–принудительном порядке, невзирая на видимую «праздничность» события, проведение которого в большей степени необходимо чиновникам для выполнения плана и улучшения статистических показателей. В России учащимся практически невозможно попасть в профессиональный спорт. Будущие спортсмены обучаются либо на заочной форме обучения, либо же попросту формально.

В США статус спортсмена, обучающегося в университете почетен, а успех в студенческом спорте можно сравнить с достижениями в профессиональном. Спортсмен – студент обладает правом на получение специальной стипендии. Однако, спортивные успехи не освобождают учащихся от занятий, поскольку плохая успеваемость может стать причиной для исключения из команды и учебного заведения.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Существенные различия между уровнем студенческого спорта в России и США обусловлены и менталитетом населения. В США спортивные состязания собирают многотысячные стадионы болельщиков и транслируются по-местному и центральному телевидению. Такая яркая организация и уровень освещения спортивных студенческих состязаний присущ исключительно для США. Спортивные клубы поддерживают не только студенты, но и весь город, в котором находится университет.

В России имеется проблема в виде плохой посещаемости, поэтому ожидать чего-то большего от студенческого спорта не стоит. Помимо этого, инфраструктура продолжает быть весьма слабо развитой. Вместе с тем, отдельно взятые студенческие лиги довольно неплохо работают над внешним видом лиги, развивают работу в социальных сетях, стараются увеличить посещаемость матчей, но необходимо это, по большому счету, только им самим.

Подводя итог проделанного сравнительного анализа формирования и функционирования студенческого спорта в России и США, данное направление спортивной деятельности в обеих странах имеет достаточно продолжительную историю. Несомненно, что в Америке студенческий спорт выведен на пока что недостижимый для отечественной образовательной системы уровень, что обусловлено как вполне объективными политическими, социальными и финансовыми процессами, текущими в странах в течении всего прошлого и текущего столетия.

Таким образом, оптимизация нормативной базы в сфере регулирования российского студенческого спорта, а также перераспределение доступных ресурсов в развитие спортивных клубов при учебных учреждениях в будущем позволит вузам: образовать крупную индустрию, в которую будут включены современные инновационные технологии; обеспечить нужды студентов в занятиях физической культурой и спортом; развить внутреннюю спортивную инфраструктуру; полностью раскрыть потенциал одаренной молодежи, построив тем самым основу для спортивного запаса страны; популяризовать здоровый образ жизни среди жителей страны и поднять общий уровень здоровья населения.

Библиографический список:

1. Головинова И. Ю., Николаева В. С. Финансирование студенческого спорта в США и расходы на подготовку молодых спортсменов // Волгоградский государственный социально-педагогический университет. Наука-2020, 2020. С. 147-151.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

2. Кузнецов Д. Л. Анализ развития студенческого спорта в России. Сравнительный анализ студенческого спорта в России и США // Московский экономический журнал №3, 2021. С. 390- 400.

3. Рахмистрюк В. А. Сравнительный анализ развития студенческого спорта в России и США: проблемы и перспективы // Электронный сборник статей по материалам XXXIV студенческой международной научно-практической конференции, 2017 С. 96-99.

4. Сушков В. А. Студенческий спорт, массовый спорт и спорт высших достижений // Сборник материалов VI Международной научно-практической конференции. Редколлегия: О.Н. Широков [и др.], 2018. С. 118-121.

5. История студенческого спорта в России // Региональная общественная организация «физкультурно-спортивное общество «Буревестник» РТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://burevestnik.tatarstan.ru/istoriya-studencheskogo-sporta-v-rossii.htm> , свободный.- (дата обращения: 29.02.2022)

6. Национальная ассоциация студенческого спорта (NCAA) // Энциклопедия США [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://prousa.info/ncaa> , свободный.- (дата обращения: 29.02.2022)

7. Официальный сайт Общероссийской общественной организации Российский студенческий спортивный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studsport.ru/deyatelnost>, свободный. – (дата обращения: 03.09.2022).

Сведения об авторах:

Бородина Е.В., студентка специальности компьютерные системы и комплексы Университетского колледжа ОГУ, г. Оренбург, e-mail: qetuowryiplena@gmail.com
Смолянов А.В., старший преподаватель кафедры физической культуры Университетского колледжа ОГУ, г. Оренбург, Российская Федерация

Булатов Р.В., Спектор Л.А.

Перспективы развития современного студенческого спорта

Аннотация. В статье рассматриваются основные перспективы развития студенческого спорта. Описываются особенности организации студенческого спорта за рубежом, а также проблемы и направления их решения, которые относятся к студенческому спорту в России. Студенческий спорт, равно как и детско-юношеский спорт, является основной реализации концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, международное сотрудничество, государственные программы, молодежная политика.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

На современном этапе развитие, которое проходит студенческий спорт в Российской Федерации, появляются новые задачи, связанные с физическим воспитанием в высшей школе, которые направлены на то, чтобы не только развивать физические способности студентов, но и стимулировать их интерес к тому, чтобы заниматься спортом и физической культурой. [3, с 156.] Также задачи развития студенческого спорта связаны с необходимостью сформировать у обучающихся ценности здорового образа жизни и провести профилактику различных социально негативных явлений, которые имеют место в среде молодежи. Студенческий спорт, равно как и детско-юношеский спорт, является основной реализации концепции, которая связана с непрерывным физическим воспитанием в системе образования Российской Федерации.

Однако, необходимо отметить, что в Российском спортивном студенческом движении существуют некоторые крупные проблемы. В качестве одной из основных проблем, которая связана с развитием студенческого спорта в России, можно рассматривать тот факт, что отсутствует действующая нормативно-правовая база. В настоящее время студенческий спорт оставлен существующим законодательством за рамками правового регулирования [4, с. 412.].

Однако, можно выявить и ряд положительных тенденций. Например, активное развитие получило взаимодействие с международными спортивными организациями студентов.

Во многих западных странах именно студенческий спорт принято рассматривать как основу национальной образовательной и спортивной политики. Значительная часть состава сборных команд в этих странах включает в себя спортсменов-студентов. Интеграционные процессы международного студенческого спортивного движения и российского студенческого спорта позволяют создать положительный имидж как студенческого спорта в нашей стране, так страны в целом. Можно сформулировать следующие основные тенденции, связанные с развитием международного студенческого спортивного движения:

- наличие эффективной системы государственного регулирования процессом, который связан с развитием спорта в учреждениях образования;
- предание физическому воспитанию и спорту статуса неотъемлемой части, а в некоторых странах — определяющего звена национальной образовательной системы;
- национальные студенческие спортивные организации обладают весьма высоким социальным статусом.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Также одна из положительных тенденция в части развития студенческого спорта в Российской Федерации связана с тем, что реализованы следующие организационные меры:

– Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года содержит раздел, который посвящен программе развития непосредственно студенческого спорта;

– Правительство Российской Федерации разработало и утвердило концепцию развития студенческого спорта, которая представляю собой важную часть стратегии, определяющей молодежную политику в Российской Федерации; – Минспорттуризм России и Минобрнауки России решили вопрос о том, что необходимо проводить мониторинг того, какой уровень физической подготовки соответствует нынешним российским студентам. Было введено ежегодное тестирование, целью которого является проверка физической подготовленности студентов исходя из установленных государством нормативов;

– в структуре вузов воссоздаются спортивные клубы, которые осуществляют свою деятельность в тесном взаимодействии с администрацией вуза, кафедрой физической культуры, студенческими и профсоюзными организациями; – создана структура Российского студенческого спортивного союза, который представляет собой активно действующую организацию, которая объединяет усилия регионов в целях развития студенческого спорта в России;

– в структуре Министерства образования был создан департамент, работа которого заключается в том, чтобы организовывать физическое воспитание спортивно-массовую работу в высших и средних учебных заведениях страны;

– также решен был вопрос о том, чтобы на базе вузов создать центры, в которых проходила бы подготовка сборных команд, участвующих в олимпийских видах спорта [2, с. 72.].

Популяризация студенческого спорта в молодежной среде, повышение его престижа, способны решить проблему отсутствие интереса у многих молодых людей систематически заниматься спортом. Это также должно способствовать недопущению развития в молодежной среде таких негативных социальных явлений как алкоголизм, наркомания, а также участи в экстремистских объединениях. Результаты исследований, которые проводились как отечественными, так и зарубежными специалистами, подтверждают результативность средств спорта и физической культуры при профилактике негативных социальных явлений в молодежной среде [1, с. 37-39.].

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Для того, чтобы популяризировать спорт в студенческой среде, были реализованы следующие мероприятия:

– Минспорттуризма России включило всероссийские и международные спортивные соревнования между студентами в Единый календарный план проведения спортивных мероприятий;

– тем спортсменам, которые показали высокие результаты на всероссийских и международных студенческих соревнованиях, могут присваиваться спортивные разряды и звания;

– была также разработана концепция, которая касается вопросов организации информационно-поддержки студенческого спорта. Таким образом, можно сделать вывод о том, что студенческий спорт имеет огромное социальное значение.

В настоящее время существуют проблемы, которые тормозят развитие студенческого спорта, однако проводимые государством мероприятия показывают на высокую значимость данного вопроса и настрой на его решение.

Библиографический список:

1.Ежова А. В., Артемьева С.С., Крюкова О. Н. Педагогическое обеспечение эффективности процесса физического воспитания в вузе // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. 2017. № 3. С. 37–39.

2.Вяльцева Е. Д., Ежова А. В. Основы менеджмента и теории физической культуры: учебное пособие. Воронеж: Ритм, 2017. 72 с.

3.Николаев Ю. М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результативный аспекты. СПб.: Питер, 2015. 156 с.

4.Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. Воронеж, 2018. 412 с.

Сведения об авторах:

Булатов Р.В., студент факультета юриспруденция, социальные технологии и психология, Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация, e-mail: roma.bulatov.2003@mail.ru

Спектор Л.А., канд. экон. наук, декан факультета юриспруденция, социальные технологии и психология Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация

Бучин Н.И.

Анализ компетенций тренера-преподавателя по айкидо

Аннотация. Проанализированы литературные исследования по теоретической подготовке инструкторов айкидо. Обозначены проблемы недостающих компетенций в работе тренеров-преподавателей по айкидо. Представлена концепция повышения квалификации и приобретения недостающих навыков тренерского состава. Прогнозируется долгосрочный эффект приобретаемых навыков и компетенций в процессе обучения и занятий по предложенной программе, что значительно повысит профессиональный уровень тренеров-преподавателей по айкидо.

Ключевые слова: традиционное айкидо, спортивное айкидо, компетенции, комплексная спортивная подготовка, танто-дори, тачи-дори, дзё-дори, технико-тактическая подготовка, этап высшего спортивного мастерства.

Современное развитие спортивной инфраструктуры даёт неограниченные возможности для регулярных занятий профессиональными или любительскими видами спорта. Оптимальные условия для развития спорта высших достижений, массового спорта и спортивного досуга для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Для эффективного использования этих ресурсов и достижения результатов требуются профессиональные кадры в отрасли физической культуры и спорта.

Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 года № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» инициирован процесс разработки профессиональных стандартов в нашей стране. Внесены соответствующие изменения в законодательство, таким образом, в Трудовой кодекс Российской Федерации было введено понятие «профессиональный стандарт» (статья 195.1).

Современное развитие спорта, а также выход на арену новых видов спорта нацелены не на узкие профессиональные навыки спортивных кадров, а на специалистов с принципиально новыми компетенциями.

Очевидно, что формы и методы профессиональной подготовки по профессиональным стандартам должны быть адекватны изменениям, происходящим в настоящее время в стремительно развивающихся спортивных тенденциях. С этих позиций к перспективным моделям современной образовательной практики, наиболее успешно сближающей ее с запросами реализации государственной социальной политики,

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

относится внутрифирменная подготовка кадров в отрасли физической культуры и спорта.

Требования к содержанию организации подготовки кадров в отрасли физической культуры и спорта структурно сформированы, но еще недостаточно раскрыты. Анализ изучения научных работ по проблеме развития профессиональных компетенций в подготовке тренера-преподавателя по айкидо выявил недостаточное комплексное изучение этого вопроса. В области исследования и реализации систем образования, совмещающих физическое и нравственное воспитания предложена разработка рекомендаций по построению нравственно и физически развивающих занятий айкидо с подростками, которые могут быть использованы при проведении семинаров, повышения квалификации инструкторов айкидо в России («Нравственное воспитание подростка в процессе занятий айкидо» А.Д. Чехонин); в области теории и методики профессионального и профессионально-педагогического образования («Методы и средства спортивной подготовки в Айкидо», «Психофизическая подготовка высококвалифицированных айкидоистов», «Образовательная программа по айкидо» Н.И. Бучин., «Теоретико-методический аспект проблемы агрессии в айкидо», «Формирование вариативности специализированных технико-тактических действий в тренировочном процессе айкидоистов 17-18 лет» А.Ю. Родионовский., «Модель формирования психофизической готовности юных спортсменов-айкидоистов к показательным выступлениям» Л.И. Костюнина., «Методические основы развития физических и психических качеств в процессе занятий айкидо» В.В. Бурбыгина.,); описание технической стороны айкидо и основных моральных принципов его философии, не проанализированных в психолого-педагогическом контексте представлены («Лучшее айкидо. Основы» Уэсиба К., Уэсиба М., «Полный курс айкидо: Уроки мастерства» Сиода Г., «Айкидо и динамическая сфера» Вестбрук А., «Учение и техника гармоничного развития» Бранд Р., «Принципы Айкидо» Саотомэ М., «Айкидо. Основы. Принципы. Техники» Рёдель Б.). Поэтому заявленная проблема о внутрифирменной подготовке тренера-преподавателя по айкидо является актуальной, социальной, научной и практической. Ее решение соответствует стратегическим ориентирам государственной политики, отраженным в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и в других документах Правительства РФ.

Цель работы состоит в том, чтобы проанализировать виды айкидо и дисциплины, входящие в них. Разработать эффективный способ

улучшения и приобретения необходимых компетенций и навыков тренеров-преподавателей по айкидо.

Задачи: 1) изучить и расширить информационное поле тренеров-преподавателей айкидо в технико-тактической и теоретической подготовке дисциплин входящих в айкидо; 2) разработать программу по повышению квалификации и приобретению новых компетенций и навыков тренеров-преподавателей по айкидо.

Боевое искусство Айкидо уходит корнями в единоборства старых школ. Что на данный момент имеет глубокие корни традиционной подготовки. И до недавнего времени в традиционном стиле Айкикай проводились только аттестационные испытания и показательные выступления – эмубукай. Однако современные реалии внесли изменения в мир айкидо. Были разработаны и введены в применение правила вида спорта айкидо (070 000 1411Я). И на данном этапе мы можем наблюдать как традиционную, так и спортивную составляющую айкидо.

Так вот задача тренера-преподавателя по айкидо требует его компетенций и навыков в понимании преподавания как традиционного айкидо, так и спортивного.

Анализ литературных источников показал отсутствие методологических и теоретических концепций по подготовке тренеров-преподавателей по айкидо. Большинство методических и учебных пособий сводится к освоению основных техник на начальном уровне, базовых понятиях и принципах, в основе которых лежат идеи восточной философии. Уделяется внимание духу айкидо, в котором техническое мастерство и моральное воспитание не отделимы.

В сборнике «Профессиональные стандарты» [5] подробно прописаны документы и методические материалы по внедрению в Российской Федерации профессиональных стандартов «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист» в целях совершенствования работы с кадрами в отрасли физической культуры и спорта. Данные требования к тренерскому составу справедливы и обоснованы. Имея физкультурное образование, тренер-преподаватель должен ориентироваться в основах теории и методики физической культуры и спорта. Бесспорно, это базовые знания, без которых немислимо преподавание айкидо.

Однако стоит учесть и принять во внимание, что айкидо сложно-координационное боевое искусство с набором специфических дисциплин. И без дополнительных навыков и компетенций специалист будет не эффективным тренером-преподавателем по айкидо.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

При рассмотрении специфики каждого вида можно выделить ряд особенностей:

Традиционное айкидо. Для рассмотрения возьмём традиционное Айкидо Айкикай. В него входят дисциплины следующие дисциплины: Кихон-вадза – это базовая (фундаментальная) техника приёмов. Является сутью техники и изучается особенно внимательно.

Дзюи-вадза – выполнение защитных действий в динамичном режиме.

Футиригаке – защитные действия от двух нападающих.

Танингаке – защитные действия от трёх нападающих.

Рандори – вольная схватка против нескольких нападающих.

Буки-вадза – раздел защиты от вооруженного противника. Делится на три дисциплины: танго-дори – защита от нападения с ножом; тачи-дори – защита от нападения с мечом (деревянный бокен); дзё-дори – защита от нападения с шестом.

Был проведён опрос инструкторов и обладателей чёрных поясов (потенциальных кандидатов в инструктора) на мероприятиях по айкидо Межрегионального и Всероссийского уровней. Опрос проводился в течение 2021 года и затронул около 100 респондентов. Цель опроса установить уровень технического мастерства и профессиональных компетенций на уровне: знание, умение, навык.

Данный опрос выявил закономерную тенденцию – хорошая базовая подготовка инструкторов в дисциплине Кихон-вадза и недостаточный уровень мастерства в остальных дисциплинах. Что явно свидетельствует о низком уровне или даже отсутствии необходимых компетенций у тренеров-преподавателей по айкидо.

Данный опрос выявил закономерную тенденцию – хорошая базовая подготовка инструкторов в дисциплине Кихон-вадза и недостаточный уровень мастерства в остальных дисциплинах. Что явно свидетельствует о низком уровне или даже отсутствии необходимых компетенций у тренеров-преподавателей по айкидо.

Спортивное айкидо. Правила вида спорта «АЙКИДО» (070 000 1411Я) утверждены Министерством спорта Российской Федерации от 19 февраля 2018 г. № 154. Спортивные дисциплины и определения. Соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах:

- Кихон-вадза – парный разряд;

- Дзюи-вадза – парный разряд;

- Дзюи-вадза – групповой разряд.

Эффективность и результативность выступлений в этом виде айкидо зависит в первую очередь от знаний правил соревнований, заложенной

основ базовой техники в подготовку атлета и хорошей функциональной подготовки для выступлений.

Наблюдения за ходом соревнований регионального, межрегионального и всероссийского уровней, выявили низкий уровень функциональной подготовки выступающих спортсменов. В режиме динамичного выступления падает скорость и качество выполнения технических действий участников соревнований, что пропорционально отражается на результате выступления спортсменов.

Таким образом, в процессе анализа литературных источников было выявлено, что практически нет методических пособий, посвящённых специфике теоретической и методологической подготовки тренеров-преподавателей на этапе высшего спортивного мастерства. Собранный и систематизированный материал позволил сформировать концепцию приобретения необходимых компетенций для комплексной подготовки тренеров-преподавателей по айкидо.

Рекомендуется изучение Руководства ИАЙ Всеяпонской федерации кэндо (на русском языке). Также рекомендуется полное руководство, подготовленное по материалам Всеяпонской Федерации Кэндо – Дзёдо Всеяпонской Федерации Кэндо.

Необходимо найти возможности для начала освоения смежных дисциплин по работе с ножом, мечом и шестом. Рекомендуется заняться этими видами вплотную. Регулярные посещения занятий, участие в семинарах и соревнованиях. Только такая выстроенная гармоничная работа позволит практически повысить эффективность компетенций тренеров-преподавателей по айкидо на этапе высшего спортивного мастерства. Что в свою очередь даст возможность, применяя специально подобранные педагогические методы, повысить эффективность подготовки своих учеников в дисциплинах, входящих в айкидо.

Направлением дальнейших исследований будет изучение теоретических и методологических исследований для приобретения и усовершенствования необходимых компетенций тренеров-преподавателей по айкидо. В настоящее время данная концепция внедряется в процесс подготовки инструкторов РОО «Ассоциации Айкидо Свердловской области».

Библиографический список:

1. Арефьев А. Руководство по иай Всеяпонской федерации кэндо. М., 2019.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

2. Бучин Н.И. Методы и средства спортивной подготовки в айкидо: уч.-метод. пособие. Екатеринбург: ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2019. 197 с.
3. Бучин Н.И. Образовательная программа по айкидо: уч.-метод. пособие. Екатеринбург: ООО Универсальная Типография «Альфа Принт», 2021. 186 с.
4. Бучин Н.И. Психологическая подготовка высококвалифицированных айкидоистов: уч.-метод. пособие. Екатеринбург, 2020. 106 с.
5. Профессиональные стандарты: Сборник 1: «Спортсмен», «Тренер», «Инструктор-методист»: Документы и методические материалы / сост. И.И. Григорьева. М.: Спорт, 2015. 270 с.
6. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники. М.: Эксмо: Наше слово, 2012. 344 с.
7. Уэсиба Киссёмару. Лучшее айкидо. Основы / Киссёмару Уэсиба, Моритэру Уэсиба; пер. В.А. Устинова. М.: АСТ: Астрель, 2009. 191 с.
8. Федорич И., Сазонов М. Дзёдо Всеяпонской Федерации Кэндо. Полное руководство. Новосибирск, 2016.

Сведения об авторе:

Бучин Н.И., Президент РОО "Ассоциация Айкидо Свердловской области", г. Екатеринбург, Российская Федерация, e-mail: buchinn@rambler.ru

Гайфиева Л.Ф., Хабибуллин А.Б.

Оценка нынешнего состояния студенческого спорта в России

Аннотация. В статье представлен аналитический отчет по состоянию студенческого спорта в наши дни. Рассмотрена и описана организация, активно занимающаяся популяризацией спорта среди студентов современной России. Описаны особенности российского студенческого спорта и проблемы, с которыми сталкиваются в наше время. Сформированы основные рекомендации по повышению качества учебного и тренировочного процесса, мотивации студентов и преподавателей.

Ключевые слова: спорт, студенты, физическая культура, международное сотрудничество.

Студенческий спорт получил известность более ста лет назад. В настоящее время он проходит через ряд трансформаций, которые характеризуются формированием новейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях, направленных не только на

развитие физических способностей учащихся, но и повышения их заинтересованности к занятиям физической культурой и спортом, создание ценностей здорового образа жизни, в которых двигательная активность является необходимым условием. Вузы активно занимаются популяризацией студенческого спорта, появляются дисциплины в рамках учебной программы, создаются различные студенческие организации, задачей которых является приобщение обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Ближе к концу 20 века отмечается значительное влияние спорта как социального института на общественную жизнь людей. Уделялось большое внимание внедрению спорта в социальные структуры общества, активно проявляли себя современные тенденции интенсивного развития спорта как самостоятельного социального института, существенно усилилось влияние спорта на экономику, культуру и образование. Спорт стал отражать состояние общества, в котором он развивается [1, с. 24].

В конце 1993 года, согласно инициативе Минобразования России, был создан Российский студенческий спортивный союз (РССС). В основные цели его деятельности входит содействие государству в реализации стратегии молодежной политики при помощи эффективной организации системы студенческого спорта в Российской Федерации и развития международного сотрудничества в данной области [2, с. 4].

РССС объединяет спортивные клубы и физкультурные организации более чем 600 высших учебных заведений страны. Он имеет 69 региональных отделений в 8 федеральных округах Российской Федерации. На данный момент с ним сотрудничают 15 студенческих лиг и федераций по видам спорта.

В СССР спорту уделялось огромное внимание, поколение было довольно продвинутым. К сожалению, в последние десятилетия в связи с недостатком финансирования со стороны государства и внимания со стороны государственных органов, этот некогда колоссальный потенциал во многом был утерян. Нами были сформированы основные проблемы, препятствующие в нынешнее время развитию студенческого спорта, в число которых входит слабая мотивация студентов и преподавателей, малый уровень обеспеченности спортивным инвентарем, отсутствие четкого регламента присвоения спортивных званий, низкий уровень квалификации тренеров в регионах.

Студенческая молодежь представляет собой наиболее массовую группу, которая организована по месту получения образования, следовательно, она обладает высоким потенциалом к тестированию на ее

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

основе различных инновационных методов и форм подготовки студентов-спортсменов с целью высших достижений.

На наш взгляд, возрождение массового спорта и массовой физической культуры заслуживает большего внимания, чем им уделяется на данный момент. Идея необходимости ведения здорового образа жизни, занятий физической культурой и спортом должна быть осознанна и сформирована именно молодым поколением.

Принимая во внимание упомянутые ранее проблемы и важность студенческого спорта для развития молодежи, целесообразно ограничить снижение учебных часов дисциплины «Физическая культура» вне зависимости от регионов, специфики учебных заведений и прочих обстоятельств, в связи с тем, что она входит в число обязательных предметов в каждой высшей школе.

Основные рекомендации, применение которых, на наш взгляд, целесообразно в целях повышения качества учебного и тренировочного процесса, мотивации студентов и преподавателей: формирование сотрудничества с тренерами высокой квалификации с дальнейшим привлечением в обучении по различным видам спорта; изучение зарубежного опыта и рассмотрение возможности применения имеющихся решений у нас; повышение мотивации студентов и преподавателей путем внедрения систем поощрений от руководства высших учебных заведений; повышение квалификации тренеров в регионах; создание студенческих лиг, имеющих единую концепцию [3, с.6].

Использование имеющихся рекомендаций потенциально привлечет большее количество студентов к занятиям физической культурой и спортом, что будет способствовать росту мастерства и новым победам наших студентов-спортсменов на международной арене.

Библиографический список:

1. Иванова Л. А., Казакова О. А. Студенческий спорт как спорт высоких спортивных достижений // Концепт. 2014. № 10. С. 61-65.
2. Дзюбич Д. К., Ольховская Е. Б. Современное состояние студенческого спорта в России // Физическая культура, спорт и здоровье студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития: материалы Региональной студенческой научно-практической конференции. Екатеринбург, 2016. С. 72-74.
3. Изотов Е. А. Проблемы современного спорта в вузах // Новая наука: теоретический и практический взгляд. 2016. № 2-2 (63). С. 27-30

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Сведения об авторах:

Гайфиева Л.Ф., студент кафедры релейной защиты и автоматизации электроэнергетических систем ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: lasana01@mail.ru

Хабибуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физвоспитания ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: lasana01@mail.ru

Гатауллин Н.Р., Хабибуллин А.Б.

**Перспективы внедрения спортивного плавания
в курс физической культуры студентов**

Аннотация. Произведен анализ надобности внедрения спортивного плавания в курс физической культуры. Рассматриваются особенности и положительное влияние данного вида спорта на жизнь и обучение студентов обучения.

Ключевые слова: Спортивное плавание, прикладное плавание, здоровье, физическая культура, подготовленность, студент.

Путь к оздоровлению и укреплению организма непосредственно связан с физической нагрузкой, так как движение - является физиологической потребностью человека на протяжении всей жизни, что заложено самой природой. Без движения мышцы истощаются, теряют тонус, что опасно для здоровья человека и любого другого живого организма[7].

Исследования показывают, что средняя физическая активность среди студентов лишь только падает. Ниже представлен график опрошенных, где приведены причины отсутствия студентов на парах по физической культуре на 1 и 2 курсах.

Таблица 1

Процентное соотношение посещения студентов занятий

Причины Курс	Посещаю регулярно (включая секции)	Не посещаю, неинтересно или посещаю редко	Не посещаю, нет времени	Не посещаю, по состоянию здоровья
1 курс	60%	21%	9%	10%
2 курс	26%	42%	19%	13%

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Из приведенных следует, что большая часть студентов уже ко 2 курсу перестает посещать занятия из-за того, что они им неинтересны. То есть, необходимо путем внедрения каких – либо новшеств вернуть интерес студентов к физической культуре.

Спортивное плавание – один из самых полезных и безопасных видов спорта. Оно не только благоприятно влияет на весь организм человека, но и задействует все группы мышц. То есть, при занятии плаванием, активность студента будет достигать максимума. Стоит отметить, что плавание – это один из самых популярных видов спорта среди молодежи, что так же внесет свою пользу для ее развития в курсе физической культуры[2].

Регулярные же занятия, формируют уравновешенную и сильную нервную деятельность, что очень важно для студентов. Нервная система придет в равновесие, как и все процессы возбуждения и торможения. Одновременно с этим усиливается и кровоснабжение мозга, что увеличит эффективность умственной деятельности. В процессе физической активности выделяются эндорфины в кровь, что позволяет ощутить после плавания эйфорию. Влияние плавание на дыхательную систему так же высока. Увеличение объема легких, развитие дыхательных мышц, благоприятное влияние на респираторную систему. Так же огромное влияние оказывается на сердечно – сосудистую систему, на позвоночник и на иммунитет.

Стоит так же отметить большую значимость прикладного плавания, который так же следует ввести в курс обучения студентов. Оказание помощи терпящему бедствие на водах, умение извлечь человека со дна или из глубины, в случае надобности освободиться от захватов тонущего, быстро доставить его на берег и оказать необходимую доврачебную помощь. – это знания, которыми человек должен владеть[6].

Особенно данный вид спорта актуален летом, ведь при занятии плаванием студенты не будут уставать от окружающей обстановки, в особенности жары. Находясь в охлаждающей и успокаивающей среде позволит дольше заниматься физической активностью и не чувствовать усталость. Занятие плаванием не должно превышать 60 минут, но при этом не менее 40, в достаточно быстром темпе, чтобы при выходе из воды возникло чувство легкой усталости. Температура воды же должна составлять около 20 – 25 градусов Цельсия[3,4].

Существуют ряд проблем для реализации данной идеи. Они очень затратны с точки зрения экономики, по состоянию на 2021 г. лишь в 1/3 ВУЗов России студентам предоставлена возможность посещения бассейна

за счет учреждения, как время проведения досуга или в качестве занятий по физической культуре. Так же стоит отметить, что не все преподаватели обладают достаточными знаниями в этом направлении, в первую очередь это связано с отсутствием практики обучения студентов в данном виде спорта, что закономерно[5].

Таким образом, спортивное плавание необходимо внедрить в курс физической культуры. Занятия плаванием является эффективным средством для укрепления всего организма человека. Оно позволяет укрепиться не только внешне, но и внутренне. Что так необходимо в нынешнее время студентам.

Библиографический список:

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://polyathlon-russia.com/wp-content/uploads/2016/11/N_Zh_Bulgakova_Poznakomtes_-_Plavanie__Perv.pdf, свободный. – (дата обращения: 01.10.2022)
2. Цеслицка М.З. Занятия плаванием в повышении уровня здоровья студентов [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.semanticscholar.org/paper/Занятия-плаванием-в-повышении-уровня-здоровья-Цеслицка/9655a5b1e142ab974f3a9eb5599765322be195cc>, свободный. – (дата обращения: 01.10.2022)
3. О пользе плавания [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.dzrcge.by/zdorovyuy-obraz-zhizni/informaczionno-obrazovatelnyie-materialyi/o-polze-plavaniya.html>, свободный. – (дата обращения: 01.10.2022)
4. Арбузова О. В., Переверзева Оздоровительное плавание в вузе: теория и практика. Ульяновск: УлГТУ, 2012. 143 с.
5. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 2008. 671 с.
6. Ганчар И. П. Технология обучения плаванию: Учебное пособие для студентов вузов физической культуре. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 271 с
7. Непочатых М.Г., Богданова В.А., Лабзо К.С., Никитина И.Ю., Алексеева О.И., Смирнов А.М. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений. СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2009. 70 с.

Сведения об авторах:

Гатауллин Н.Р., студент ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: berafu@yandex.ru

Хабибуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: khabibullin-1972@mail.ru

Головизин Т.В., Тарасова О.А.

**Формирование здоровьесберегающих компетенций
в тренировочном процессе на отделении греко-римской борьбы
Краевой спортивной школы олимпийского резерва**

Аннотация. Сохранения и укрепление здоровья подрастающего поколения является одной из приоритетных задач образования сегодня. Формирования у подрастающего поколения ценностного отношения к своему здоровью процесс многогранный. Его потенциал заложен не только в условиях общеобразовательных школ, но и в дополнительном образовании. В данной статье мы раскрываем особенности формирование здоровьесберегающих компетенций в тренировочном процессе на отделении греко-римской борьбы в Краевой спортивной школе Олимпийского резерва.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающая среда, здоровьесберегающие технологии, тренировочный процесс, греко-римская борьба, индивидуальная нагрузка.

Сохранение у укрепления здоровья подрастающего поколения одна из приоритетных задач современного общества. Но важно не только сохранять и укреплять, но дать знания, научить ребенка понимать, что наносит вред его здоровью и благополучию, а какие факторы помогают оставаться здоровым.

Цель нашего исследования заключается в формировании когнитивного компонента готовности к реализации технологий ЗОЖ у детей, занимающихся на отделении греко-римской борьбы. Задачи исследования: анализ литературных источников по обозначенной теме; разработка диагностического аппарата когнитивного компонента искомого компонента; подбор методов и средств формирования когнитивного компонента готовности к реализации технологий ЗОЖ у детей и их внедрение в тренировочный процесс; анализ данных полученных в ходе опытно-экспериментальной работы.

Исследование проводилось на базе КГБУСП «Краевой спортивной школы олимпийского резерва» г. Барнаул на отделение греко-римской борьбы. В исследовании приняли участие 50 воспитанников КДЮСШ.

Проблема создания здоровьесберегающей среды актуальна в системе образования достаточно давно. Большинство исследований направлено на оздоровления, прежде всего школьной среды. Вместе с тем учреждения

дополнительного образования, обладают широким потенциалом в области здоровьесбережения подрастающего поколения [1,3].

Создание здоровьесберегающей среды в условиях тренировочного процесса имеет свои особенности. [4] Спорт высших достижений, а именно такую цель ставит перед своими воспитанниками Краевая школа олимпийского резерва, требует от юных борцов прилагать максимум усилий для достижения результатов.

Греко-римская борьба является сложно-координационным видом спорта, который предъявляет для достижения спортивных результатов высокие требования к объёму и интенсивности тренировочных нагрузок, что, в свою очередь, отрицательно влияет на здоровье борцов в виде возникновения состояния перенапряжения, перетренировки и получения травм [6]. Здоровьесберегающий тренировочный процесс основан на базовых педагогических принципах (природосообразности, преемственности, последовательности и системности и т.д.), соотнесенных с особенностями вида спорта, уровнем развития физических качеств воспитанников, а также целями и задачами, поставленными на данном этапе.

Создание здоровьесберегающей среды в тренировочный процессе борцов греко-римского стиля в краевой спортивной школе олимпийского резерва построено на следующих организационно-методических особенностях: - проведение углубленного медицинского обследования; - организация педагогического контроля и самоконтроля; - построение тренировочных и предсоревновательных микро- и мезоциклов с учетом физиологических особенностей юных спортсменов; - контроль за реализацией восстановительных мероприятий; - комплексный контроль уровня физической и функциональной подготовленности борцов; - обеспечение совместимости и рационального сочетания применяемых средств форм и методов физической подготовки; - учет весовых категорий борцов.

При поступлении в школу олимпийского резерва необходимо представить справку о состоянии здоровья ребенка независимости от его возраста. Дети младших групп проходят медицинское обследование раз в год обычно осенью в начале тренировочного года. С 10 летнего возраста диспансеризация осуществляется специалистами КСДЮШ и КГБУЗ «Алтайского врачебно-физкультурного диспансера». В ходе обследования специалисты (спортивный врач, стоматолог, кардиолог, хирург, отоларинголог, окулист, невролог, травматолог) диагностируют физическое и функциональное состояние организма спортсмена. Так же

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

берутся анализ крови и мочи. Спортсмены старшего возраста, занимающиеся в группах высшего спортивного мастерства, проходят углубленное обследование. Данные полученные в ходе медицинского обследования позволяют подобрать оптимальную спортивную нагрузку, а так же построить тренировочный процесс с учетом индивидуальных особенностей воспитанников.

Педагогический аспект создания здоровьесберегающей среды заключается в проведении бесед о ЗОЖ, актуализации проблем сохранения здоровья в повседневной жизни ребенка.

Данные полученные на первом этапе педагогического эксперимента показали, что у детей есть знания о здоровье и ЗОЖ. Но эти знания не имеют системы и носят разрозненный характер. 60% детей (из 50 опрошенных) не соотносят элементы ЗОЖ (режим дня, правильное питание и др.) с успехами в спорте. 70% детей недооценивают роль восстановительных мероприятий в достижении высоких результатов в спорте.

Нами была разработана модель и технология ее реализации по формированию готовности воспитанников отделения греко-римской борьбы к ЗОЖ. В рамках формирования искомой готовности с детьми проводились беседы о месте и роли режима дня, о важности правильного питания в спортивной карьере. Широко освещается тема вредных привычек и их влияния на здоровье, и спортивные результаты воспитанников. Особое место занимают беседы о допинге в спорте. Ежегодно спортсмены проходят тест на антидопинг в РУСАДО и получают сертификат на русском и английском языке. Были организованы встречи-беседы с выдающимися спортсменами.

В рамках педагогического эксперимента по созданию здоровьесберегающей среды разработана система самоконтроля. Принцип построения системы заключается в том, что каждый старший спортсмен несет ответственность за младших. Это позволяет добиться сплоченности детей, формирует у них чувство ответственности за себя и за команду в целом.

Контрольно-оценочный этап эксперимента показал, что разработанная модель и технология формирования компонента готовности детей к реализации ЗОЖ достаточно эффективна. 70% воспитанников отделения греко-римской борьбы отметили прямую взаимосвязь между элементами ЗОЖ и повышением уровня спортивных достижений. По данным анкетирования 80% детей стали осознанно подходить к вопросам питания

и проведению восстановительных мероприятий после тренировок и в соревновательный период.

При построении тренировочных и предсоревновательных микро- и мезоциклов с тренер учитывает физиологические особенности юных спортсменов. Тренировочный процесс построен таким образом, чтобы чередовать нагрузки: Пн - средняя нагрузка; Вт – тяжелая; Ср – легкая; Чт – средняя; Пт – тяжелая; Сб – легкая. На каждой тренировке обязательно: разминка (беговая, на месте), заминка (самостоятельно, в парах), а так же специальные упражнения для поддержания, тонуса, физического состояния.

Структура применения средств восстановления в годичном цикле подготовки высококвалифицированных борцов греко-римского стиля основана на исследованиях Кузнецова А.С. [2] и реализуется с учетом следующих факторов: - весовой категории борца; - типа воздействия средства восстановления; - особенностей применения средства восстановления; - особенностей последовательного применения различных средств восстановления; - индивидуальных особенностей борца; - задач периода и этапа подготовки.

В обязательные восстановительные мероприятия входит регулярные посещения бани, сауны и бассейна. Личная гигиена: душ после тренировки.

Зал оборудован с учетом специфики вида спорта. Обязательная ежедневная влажная уборка с дезинфицирующими средствами и проветривание помещения перед каждой тренировкой.

Таким образом, реализация здоровьесберегающих технологий в рамках тренировочного процесса имеет широкий потенциал; разработанная авторами модель и технология ее реализации успешно внедрены в тренировочный процесс; учитывая объективные трудности организации тренировочного процесса, в котором формируется искомая готовность можно рекомендовать к применению в традиционном тренировочном процессе такие средства обучения как дискуссия, создание проблемных ситуаций, рефлексивные задания и т.д.

Приоритетными задачами, стоящими перед тренерским составом отделения греко-римской борьбы КСДЮШ, является не только воспитание чемпионов, но и забота о здоровье подрастающего поколения.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Библиографический список:

1. Пашков А. П., Гервальд В. Я., Тимофеева Е. В., Хаменский С. А. Гигиеническая оценка физического развития и состояния здоровья младших школьников Алтайского края // Перспективы науки. 2021. № 4(139). С. 96-99.
2. Кузнецов А.С. Построение тренировочного процесса борцов греко-римского стиля с учётом средств восстановления. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2021; 16(3). С. 11-19
3. Диденко Т. П., Губарева Н. В., Зверев С. Л., Матук С. В. Мониторинг функциональной подготовленности в единоборствах и силовых видах спорта // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2018. № 4. С. 182-187
4. Попова, Н. В., Платонов В. Н. Спортивно-оздоровительная подготовка детей школьного возраста к занятиям различными видами спорта // Тенденции развития науки и образования. 2019. № 48-1. С. 37-40
5. Столяров В.И. Теоретическая концепция спортивно-гуманистического воспитания детей и молодежи // Гуманистическая теория и практика спорта. Выпуск третий. Москва-Сургут: МГИУ. 2000. С. 21-79.
6. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПКИПРО, 2002.

Сведения об авторах:

Головизин Т.В., магистрант ИФКиС АлтГПУ г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: o.larionova@list.ru

Тарасова О.А., канд. пед. наук, доцент кафедры медицинских знаний и БЖД, АлтГПУ г. Барнаул, Российская Федерация

Головко В.С., Чудоякова Е.Н.

**Формы и приемы воспитательной работы со студентами
в контексте занятий физической культурой в высшей школе**

Аннотация. В статье рассматривается вопрос применения форм и приемов воспитательной работы со студентами высшей школы, в контексте занятий физической культурой. Дан анализ перспективности применения данных форм и приемов воспитательной работы со студентами высшей школы, в контексте занятий физической культурой. Рассмотрены различные методики, формы и приемы воспитательной работы со студентами в контексте занятий физической культурой в высшей школе.

Ключевые слова: воспитательная работа, физическая культура, высшая школа, формы, приемы.

Пересматривая сложившиеся ранее подходы в системе высшего образования, в последние годы все более заметную роль начала занимать физическая культура и спорт. И вследствие этого все чаще возникает проблема реализации воспитательного потенциала физической культуры. Начинает формироваться новая концепция, в которой необходимы изменения в подготовке преподавателей физической культуры и поиска новых форм реализации воспитательной работы. Уже сегодня статистика показывает, что в течении последних лет катастрофически ухудшается здоровье студентов. Ежегодно страдающих от ожирения увеличиваются на 1-3%, что ведёт за собой сердечно-сосудистые и другие заболевания. Снижение иммунитета и нехватка двигательной активности сопровождают большинство современных детей ещё с дошкольного возраста. Перед образованием в сфере физического развития поставлены важные цели в осуществлении всестороннего развития личности. Одной из задач является сохранения здоровья русской нации через укрепление организма, физическую активность и закаливание.

Постоянный врачебный контроль за состоянием студентов и уровнем их физического развития, учёт индивидуальных особенностей способствуют успешному решению задач по физическому воспитанию. Навыки, являющиеся основой физического воспитания это знания и умения в формировании совершенствования двигательных компетенций. Рассматривая практические навыки, связанные с проявлением физических способностей, возникает необходимость развивать ловкость, быстроту, гибкость, силу и выносливость, с начального этапа доводя до совершенства. Особое внимание стоит уделить активному образу жизни студента и его интересу к физической культуре и спорту. Выполняя регулярно разнообразные движения, комплексы и упражнения, студент получает стойкий, стабильный результат.

В нынешней педагогике сконструирована довольно обширная подборка технологий. Важным компонентом в множестве технологий считается связь преподавателя с обучающимся. Просветительная методика, порекомендованная Селевко Г.К. [1, с. 54] подразумевает применять её в основе индивидуальной ориентации. Она учитывает совместную работу, а так же развитие личности на базе деятельности занимающихся. Иные технологические процессы возводятся на базе организации учебного процесса и успешного управления: программной

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

подготовки, индивидуальная подготовка, методика, учитывающая круг интересов студентов.

Технология саморазвивающегося преподавания содержит такие значимые тенденции как самоопределение, самообразование, самоутверждение и т.д. при достижении индивидуальных и общественных задач.

Перечисленные выше современные технологические процессы просветительной деятельности требуют новых оригинальных конфигураций в деятельности области физической культуры. Это подразумевает значительные перемены учебно-воспитательского процесса. Вплоть до нынешнего дня физическое развитие никак не было ориентировано в развитии и реализации индивидуальных возможностей студентов. В настоящее время физическое формирование не способно обеспечить самореализацию молодежи. С целью решения данных трудностей уже на сегодняшний день нужно ввести еще один элемент - инновации. Непосредственно современный аспект сумеет найти решение для множества задач физического обучения учащихся вузов. В нынешних условиях обучения в высших учебных заведениях физической культуры никак не соответствует условиям общества. Одна из причин это недостаток технологических процессов реализации новейшего подхода к организации учебного процесса. Однако до сих пор достаточно удивительно смотрятся утверждения ряда экспертов, что беды физической деятельности в ВУЗе можно преодолеть с помощью увеличения учебной направленности уроков. Физическая культура в течение многих лет была связана с данным подходом: с повышением плотности уроков, с повышением интенсивности нагрузок. Непосредственно данный способ более распространён в работе среди педагогов, идущий только во вред общевоспитательных задач. Результат, приобретаемый с 2-4 часов занятий, никак не способен компенсировать вредное воздействие негативных факторов (нарушение сна, употребление спиртного, табакокурение, отсутствие навыка ведения здорового образа жизни), даже при безупречной постановке физического процесса.

Учитывая все данные, при рассмотрении возможности современного физического обучения, необходимо установить нынешнюю структуру тренировочного процесса, его компоненты и характерные черты связей между ними.

Установка основ физической культуры человека является важнейшей особенностью современной системы физического образования. Важнейшее место в ней занимает культура здорового образа жизни.

Следует отметить, что концепция управления физического потенциала человека, на сегодняшний день главная в разработке новой системы физического воспитания. Только путём целенаправленной тренировки и адаптации организма к физическим нагрузкам может быть приобретён высокий уровень работоспособности. В рамках этого процесса решаются задачи овладения двигательного умения и моторного развития. В программу дальнейшего совершенствования молодежи должны быть включены: направленное развитие физических качеств, оздоровительная подготовка, спортивная тренировка и прочее.

По мнению некоторых ученых, основная причина кроется в самих истоках формирования отечественной системы физического образования, которая основывалась на необходимости подготовки населения к труду и защите Родины. Все выше перечисленное по своей сути верно, но оно шло в ущерб другим важнейшим задачам: нравственных, интеллектуальных и т.д. Именно это оставило негативный след на формирование физической культуры, определения ее места в обществе. К большому сожалению данный подход встречается и в современной практике. Вторая, но не менее важная причина в эффективности физического воспитания студентов это нереальность практического внедрения предлагаемых инноваций. В настоящий момент, наиболее актуально направление формирования отдельно взятой личности, занимающейся спортом, укрепляющей здоровье и ведущей здоровый образ жизни. Замедление адаптации студентов к учебной и производственной деятельности непосредственно связано с низким уровнем физических возможностей. Чтобы реализовать на практике вышеупомянутые цели, требуется абсолютная перестройка кафедры физической культуры. Внедрение и реализация технологии преподавания физической культуры должны осуществляться во всех формах физического воспитания и на учебно-тренировочных занятиях. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки являются не менее значимыми остальных: профилактика заболеваний, повышения уровня профессиональных знаний, формирование физических и психических качеств и т.д. Решению данных задач в технологии преподавания физического воспитания должно быть уделено особое место. Для управления процессом становления профессионального мастера будущих специалистов важное значение имеет систематический контроль за динамикой ключевых профессионально важных психофизических качеств. Внедрение инноваций в современное физическое воспитание обусловлено серьезными проблемами в состоянии здоровья студентов. В сфере

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

физического воспитания наблюдается особый спрос на инновации, а именно в вопросах совершенствования методов обучения, в подборе оригинальных методов и внедрения их в практику. На сегодняшний день уже ряд специалистов предлагают свои методы и инновационные решения, направленные в сферу физической культуры для решения проблем здоровья молодёжи. Данные направления предполагают значительные изменения в определении системных знаний и путях формирования ведущих умений и навыков, необходимых в современных условиях жизнедеятельности.

Принимая во внимание все вышеупомянутое, в настоящий период необходимо практически подойти к большинству задачам в программах физической культуры в высших учебных заведениях. В свою очередь это скажется на многие изменения в учебном процессе и новейших способов решения задач. Выявление взаимосвязи адаптационных запасов человека с его способом жизни следует для исследования новейших технологий оздоровления.

Для образца введения данного подхода можно взять различные виды оздоровления в виде фитнес-технологий. В его базу заложен ряд принципов:

- осуществление методик выздоровления совершается при осознании себя составной частью окружающего;
- на основе познания среды обитания и её изменчивостью индивид может ощущать себе в гармонии;
- познания гармонии, сохранения действий природы и жизнедеятельности влечёт за собой формирование здоровья индивидуума.

В настоящий момент несравненно информационные технологии преподавания имеют наиболее высоким результат в сопоставлении с классическими способами. Так же отмечается наиболее высокая заинтересованность обучающихся, обусловленная новизной данных технологий, при этом протекает последующее увеличение заинтересованности ранее к теоретическим сведениям физических дисциплин.

Для огромной производительности изучения теоретического материала, немаловажно применять электронные ресурсы преподавания: мультимедийные формы представления информация, переплетенные с учебным текстом и мультипликационными, графическими иллюстрациями. Продуктивность в области физического обучения студентов так же повысится с применением ПК и других инноваторских

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

технологий. Данные технологии раскрывают новейшую область в формировании учебной деятельности физического образования.

Применения инноваторских технологий, в том числе ПК, способны найти решение от множества проблем:

- наблюдения динамики состояния здоровья в ходе установленного этапа;
- создание личных проектов с отличительными чертами здоровья студентов;
- формирование веб-сайта с целью извлечения и обмена информацией с иными людьми;
- формирование условий с целью реализация установленных целей и задач.

При формировании специализированного проекта можно применять подобные характеристики как: внедрение теоретических исследований, указание артериального давления, характеристики человеческого тела (рост, масса и т.д.), а так же степень физического развития (гибкость, скорость, сила и т.д.).

В современном физическом воспитании электронные средства должны быть верным ассистентом педагогов в достижении множества целей. Учащиеся - наиболее динамическая доля общества, непосредственно по этой причине ей присуща тяга к чему-то новому и неведомому, желание к самовыражению. На сегодняшний день молодёжь способна делиться на несколько групп: одна из которых нацелена на совершенствование и активную позицию в обществе, а другая на пассивное отношение к жизни, отсутствие высоких целей. На разных стадиях формирования личности студентов должно быть желание, как можно больше показать собственные возможности. В первую очередь нас интересуют ценности здоровья и активности студентов.

Библиографический список:

1. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии: учебное пособие. М.: Народное образование, 1998. 256 с.

Сведения об авторах:

Головкин В.С., студент юридического факультета Алтайского филиала РАНХиГС, г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: gvsvblg@gmail.com

Чудоякова Е.Н., старший преподаватель кафедры гуманитарных и естественнонаучных дисциплин Алтайского филиала РАНХиГС, г. Барнаул, Российская Федерация

Гофман Е.В., Савчук А.Н

Формирование здоровьесберегающего поведения студенческой молодежи

Аннотация. В статье рассмотрена необходимость формирования здоровьесберегающего поведения у студенческой молодежи. Условием для профилактической работы здоровьесбережения является программа здорового образа жизни в сочетании с образовательными программами. Рассмотрены факторы, влияющих на здоровье студентов во время учебного процесса. Устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, изменения поведения в сторону соблюдения безопасности. Комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоническое развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности студентов.

Ключевые слова: студенты, здоровый образ жизни, интересы, потребности, формирование.

К моменту поступления в вузы молодёжь уже имеет существенные изменения здоровья, а за годы учёбы студенты не приумножают, а в значительной степени ещё более растрачивают резервные возможности своего организма, что отражается в росте числа хронических заболеваний [3 с. 96; 7, с. 52; 8, с. 1690]. Долгое сидение за компьютером, неправильное питание, отсутствие подвижного образа жизни и гигиены, воздух в непроветриваемом помещении — все это делает будущих студентов заложниками сформированного ими самими поведения за время учебы в школе. Сама работа с компьютером может создавать проблемы для здоровья: неподвижная поза, в течение длительного времени приводит к повышенной нагрузке на позвоночник, что способствует формированию чувства усталости и онемения в спине, шеи. Мышцы спины слабые для костного каркаса, все это приводит к искривлению позвоночника, сутулости. Не правильное распределение рабочей нагрузки: работа по ночам у компьютера. Время на перерыв для отдыха не регулируется, как правило. Некоторые злоупотребляют курением из-за напряжения или стресса. Что входит в привычку. Нагрузка на глаза возрастает из-за продолжительного пребывания за монитором. Появляется чувство жжения, покраснение и усталость в глазах.

Физическое и умственное становление молодых людей совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам. В связи с этим особое

внимание обращается на организацию здорового образа жизни студентов, на повышение их санитарно-гигиенической грамотности и информированности о факторах, негативно влияющих на уровень здоровья [1, с. 11; 9, с. 199]. Занятия на уроке физкультуры хорошо способствуют навыкам здорового образа жизни в студенческой среде. Различные спортивные секции мотивируют у студентов двигательную активность. Соревнования, достижения успехов в одной из спортивных дисциплин способствуют стабильному занятию wybranными студентами спортом.

От условий и традиций того учебного заведения, в котором студент учится, зависит организация нормальной жизни молодежи, вступающих в новую самостоятельную взрослую жизнь. Особенно важна физическая активность в таких учебных заведениях как художественные институты, где специфика выполнения работы (рисование картин) приводит к продолжительному сидению в одной позе. На стиль жизни и поведение студентов в значительной степени оказывают влияние жилищные и бытовые условия, финансовые возможности, материальный достаток, организация учебы и отдыха, режим и качество питания (особенно это относится к иногородним студентам). Большое значение имеют межличностные отношения, складывающиеся в студенческой среде.

Одним из составляющих факторов сохранения и укрепления здоровья студентов является здоровый образ жизни. «Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия» [3, с. 9]. Основные требования здорового образа жизни: двигательная активность, рациональное питание, комфортные условия труда (учёбы) и быта, рациональный режим труда и отдыха, оптимальная физическая нагрузка в виде регулярных занятий физической культурой и спортом, отказ от вредных привычек, закаливание организма, соблюдение правил личной гигиены [9, с. 1701].

Культура здорового образа жизни, к сожалению, пока еще не получила широкого распространения среди современной студенческой молодежи. Значительную роль в формировании правильного отношения к своему здоровью у молодых людей играют и специальные вузовские дисциплины, которые теоретически и практически позволяют освоить студентам необходимые навыки, касающиеся личной гигиены, полноценного и правильного питания, соблюдения режима сна и отдыха [5, с. 100]. Поэтому целесообразно в вузах, в рамках дисциплин медико-

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

биологической направленности включать вопросы формирования здорового образа жизни. Сохранение здоровья, индивидуальное психическое и физическое развитие обучающихся, формирование общемедицинской культуры человека, устойчивой мотивации на ведение здорового образа жизни, изменения поведения в сторону соблюдения безопасности должны стать основными направлениями здоровьесбережения.

Собранная специалистами информация о студенческой жизни позволила

основательно подойти к решению вопросов по формированию воззрений молодежи на свой стиль и образ жизни. Опрос студентов и конкретные ответы легли в основу улучшения постановки обучения в вузе, способствовали более эффективному планированию вузовской работы, давая одновременно возможность проявлять себя будущим специалистам по избранной ими профессии. [9, с. 66].

В 80 годы в г. Красноярске у студентов была активная спортивная жизнь в местных институтах. Компьютеров, телефонов еще не было. Работали секции: плавания, подводного плавания, легкая атлетика, лыжный спорт. Соревнования, студенческие Спартакиады регулярно проводились между институтами города. Студенты сами активно принимали участие в таких мероприятиях. Можно было сдать зачет по физкультуре, дойдя 6 км до местных столбов в национальном парке. Занятие по физической культуре часто проводилась на воздухе или бассейне. Между студенческими общежитиями находились стадионы, где можно было играть в футбол или баскетбол. Беговые дорожки, турники и другое оборудование было в свободном доступе. Студенты могли в любое время дня заняться зарядкой самостоятельно или поиграть в спортивные игры. Считаю, что такие стадионы между студенческими общежитиями актуальные и сегодня. Открытые совместные мероприятия на воздухе сплачивали студентов и способствовали двигательной активности, мотивации здорового образа жизни. Авторы статьи принимали тоже активное участие в студенческих мероприятиях тех лет и поэтому выражают надежду на возрождение студенческого спортивного братства в пределах институтов городов.

Настоящее время, доступа к интернету и соцсетям, диктует новые правила жизни. Люди все чаще уходят из реальности в виртуальный интернет пространство. Возможность мотивации к физической нагрузке студентов преподавателям физической культуры могли бы быть отчеты в виде клипов для соцсети TikTok. Или даже создать свой чат по

физкультуре для студентов отдельных групп, где они бы так же могли присылать ролики с выполнением своих упражнений. Конечно здесь бы играло роль не только качественное выполнение задание, но и хорошее качество ролика, на что особенно в настоящее время обращает внимание молодежь. И оценочное одобрение однокурсников мотивировало бы к проявлению инициативы с обеих сторон.

Таким образом, опыт прошлых лет (межстуденческие городские соревнования, спартакиады, стадионы среди студенческих общежитий) плюс современный опыт в интернет пространствах можно совместить и мотивировать современных студентов к активному и здоровому образу жизни.

Библиографический список:

1. Алексеев С. Н. Проблемы формирования здорового образа жизни в медицинской образовательной среде // Кубанский научный медицинский вестник. № 3 (133). Краснодар, 2012. С.10–14

2. Вальковская А. С. Развитие познавательной самостоятельности студентов среднего профессионального образования при использовании инновационных технологий // Вопросы педагогики. 2019. № 7-1. С. 11-13.

3. Ефимова В. М., Скоромная Н. Н., Яцкова Л. П. Мониторинг и оценка показателей здоровья студентов: опыт педагогического анализа // Проблемы современного педагогического образования. Вып. 45. Ч. 2. Ялта: РВВ КГУ, 2014. С. 92-98.

4. Ивахненко Г. А. Здоровьесберегающие технологии в российских вузах // Вестник института социологии. 2013. № 6. С. 99-111

5. Кожевникова Н. Г., Катаева В. А. Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни студентов // Гигиена и санитария. 2011. № 6. С. 48–51.

6. Ларина О.В. Организация двигательной активности, как одно из условий здорового образа жизни // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в высших учебных заведениях Минсельхоза России: сборник статей по материалам IV международной, межвузовской, учебно-методической и научно-практической конференции. Саратов: Издательство: ООО «Центр социальных агроинноваций СГАУ». 2016. С. 25-29.

7. Латышевская Н. И., Клаучек С. В., Москаленко Н. П. Гендерные различия в состоянии здоровья и качестве жизни студентов // Гигиена и санитария. 2004. № 1. С. 51-53.

8. Лысцова Н. Л. Оценка здоровья студенческой молодёжи // Фундаментальные исследования. 2015. № 2- 8. С. 1699-1702.

9. Савчук А. Н., Яцковская Л. Н., Мельничук А. А. Теоретические и практические особенности основ физкультурного образования студентов региональных вузов. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2020. 164 с.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

10. Скоромная Н.Н., Скоромный А.Н. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи как один из факторов здоровьесбережения // Инновационная наука. 2017. №6.

11. Ушакова Я. В. Здоровье студентов и факторы его формирования // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2007. № 4. С. 197–202.

12. . Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации».

13. Белова Н. В., Швецова Н. К. Инновационные педагогические технологии и их особенности в профессиональном образовании // Человек и общество перед вызовами глобальных трансформаций. Двадцать третьи Вавиловские чтения: материалы международной междисциплинарной научной конференции. Йошкар-Ола, 2020. С. 279-280.

14. Царева Н.М., Царева Ю.А. Аспекты здоровья студенческой молодежи // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования. Сб. науч. ст. Всероссийской научно-практической конференции. Елабуга. 2015. С. 255-258.

Сведения об авторах:

Гофман Е.В., аспирант факультета физической культуры и профессиональной физической подготовки Института физической культуры, спорта и здоровья им.И.С Ярыгина» КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Российская Федерация , e-mail: elena-gofman@mail.ru

Савчук А.Н., канд. пед. наук, доцент, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания КГПУ им. В.П. Астафьева, г. Красноярск, Российская Федерация.

Гурьева П.Ю., Хабибуллин А.Б.

**Популяризация спорта среди молодежи и его влияние
на умственную работоспособность студентов**

Аннотация. В данной статье представлена информация на тему положительного влияния спорта и физических нагрузок на работоспособность студентов и их умственную активность. Отмечена роль высших учебных заведений в физическом воспитании студентов и формировании ответственного отношения к здоровью, а также представлена информация о распространении физической культуры в студенческой среде. Описана необходимость спортивных упражнений.

Ключевые слова: физическая активность, работоспособность, спорт, здоровье, воспитание, популяризация.

Формирование образа жизни, увлечений и интересов происходит в юности, когда все внимание должно быть устремлено на подростков, так как именно в этот период им предстоит делать выбор, что именно для них является более интересным в жизни, чем они хотят увлекаться и кем видят себя в жизни. Это значит, что занятия физической активностью должны стать более доступными и массовыми для каждого. Проблема заключается в том, что на сегодняшний день популярность спорта и здорового образа жизни среди молодежи падает. Современный мир строится на цифровизации всех отраслей жизни, стремительно меняясь и развиваясь, вследствие чего поступает нескончаемый поток информации, которую нужно изучить и обработать.

Большая часть дня студента проходит в учебных лабораториях и аудиториях, где не всегда хватает свежего воздуха и солнечного света, не стоит забывать, что студенты ежедневно занимаются дополнительным изучением литературы и подготовкой материала для учебы, чтобы лучше закрепить полученные знания, именно это и является причиной малоподвижного и малоактивного образа жизни студентов, а также причиной быстрой утомляемости и множества заболеваний.

Отсутствие физической активности в жизни молодых людей является достаточно серьезной и приоритетной проблемой для нашего общества. Физическая культура и спорт – это один из видов человеческой деятельности, который организован по определенным нормам и правилам, направленный не только на физические тренировки тела, но и на психосоциальные совершенствования личности и молодежного общества в целом. Данный вид человеческой деятельности оказывает образовательное, воспитательное и социализирующее воздействие на развитие человека [1, с. 194-196].

В настоящее время популярность физических упражнений среди молодежи стремительно падает, так как молодые люди все больше относятся к своему здоровью достаточно пассивно, на это влияют многочисленные факторы, которые пропагандируют другие ценности, в том числе и вредные привычки. Но именно физическая активность играет важную роль в жизни и здоровье студентов, так как их работа связана с большим напряжением зрения, внимания, происходит перенапряжение нервной системы, ведь не стоит забывать о том, что физические упражнения не только защищают от болезней и продлевают жизнь, но и благоприятно влияют на работу мозга, снимают усталость, укрепляют иммунитет, предотвращают старение мозга и улучшают мыслительный процесс [2, с. 17-19, 3, с. 303-310].

Известно, что учебные заведения играют важную роль в физическом воспитании молодого поколения, сформировав у студентов мотивацию к здоровью, как к ценностной ориентации, ВУЗ получает возможность воспитать работоспособных и конкурентоспособных выпускников. В нашей стране предусмотрены курсы физической подготовки и различные программы, проекты, которые направлены на поощрение физической активности студентов и их вовлечение в занятия спортом. Занятия по физической культуре проводят высококвалифицированные преподаватели, которые являются профессионалами. Для обеспечения высокого качества занятий физической культурой, для студентов предусмотрены массовые издания научно-популярной литературы, распространение и создание различных электронных платформ, которые помогают расширять кругозор и направлены на популяризацию спорта и физической активности. Каждый студент должен быть в центре внимания, поэтому индивидуальный подбор физических упражнений будет способствовать более продуктивной работе. Для студентов есть возможность самостоятельного выбора секций по интересам и возможностям, такие как бокс, футбол, волейбол, легкая атлетика и др. [4, с. 171-177, 5].

При активном участии студентов в предлагаемых университетом мероприятиях можно решить проблему молодежного приобщения к здоровому образу жизни и сформировать их ответственное отношение к здоровью. Так как физические нагрузки для студентов являются необходимым универсальным средством, которые противостоят нервно-психологическим перегрузкам и напряженному жизненному ритму.

Библиографический список:

1. Колосова Е.В. Физическая культура и спорт как профилактика эмоциональных перегрузок у студентов // Страховские чтения, 2020 №28. С. 194-196.
2. Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Тенденции развития науки и образования, 2020 №59-4. С. 17-19.
3. Еременко В.Н., Синько О. В., Федорова Н. П. Роль физкультуры в жизни молодежи // Е-БСЮ, 2019 № 6 (33). С. 303-310.
4. Питкин В.А., Иванова Д. Д., Холодная Л.А.Повышение мотивации к занятиям физической культурой // Проблемы современного образования. 2019. № 5. С. 171-177.

5. Новости сибирской науки [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.sib-science.info/ru/news/publikatsiy-v-rossii-04122018>, свободный. – (дата обращения: 02.10.2022).

Сведения об авторах:

Гурьева П.Ю., студентка института электроэнергетики и электроники ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: gureva.polina1@mail.ru

Хабибуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: khabibullin-1972@mail.ru

Доброквашина К.А.

**Тенденции развития волейбола:
методы обучения, цифровизация, подход**

Аннотация. В данной статье анализируется развитие волейбола в условиях цифровизации современного общества. Рассматриваются теории и методы обучения волейболу. На примере опыта специалистов в этой области анализируются наиболее эффективные методы повышения интереса студентов и спортсменов к занятиям и повышения эффективности их деятельности. Автор рассматривает важность анализа игры в волейбол на основе видеоматериалов. Статья помогает сделать выводы о том, что с внедрением информационных технологий и использованием видеоматериалов, а также 3D-материалов становится возможным правильно корректировать процесс обучения, а также укреплять технические навыки. Автор делает выводы о наиболее эффективных средствах и методах повышения физической подготовленности учащихся на уроках волейбола.

Ключевые слова: волейбол, спорт, студенты, спортсмены, обучение, цифровизация.

Значение игры в волейбол в России очень велико. В каждой школе есть раздел программы, посвященный этой прекрасной игре. Блок, прием, ничья и атака - вот составляющие волейбола. Основой является начальная подготовка по волейболу, которая способствует формированию спортсмена, как личности, так и в составе команды. Начальная подготовка в волейболе состоит из: теории, техники, ФП (физической подготовки), тактики [1]. Давайте сосредоточимся на технической подготовке.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Техническая подготовка к волейболу - это основа, позволяющая спортсмену освоить основные элементы, без которых дальнейшая игра невозможна. Тренировка проходит как с мячом, так и без него, что позволяет спортсмену научиться лучше чувствовать себя без мяча и с мячом. В самом начале он изучает трибуны и то, как передвигаться по корту, принимать мяч сверху или снизу, в движении и на месте, учится подавать и принимать мяч. На этом этапе тренировки спортсмены определяют самую сильную руку и толкающую ногу, выбирают стиль подачи и т.д. Тренируясь с различными приспособлениями (теннисный мяч, ласты, гимнастические скамейки и т.д.), они оттачивают свое мастерство в отдельных элементах и совершенствуют необходимые физические качества.

Игровые задания делятся на две группы:

1) одиночный игрок (одиночное исполнение); 2) групповые (выступающие парами, тройками и т.д.).

Акцент был сделан на групповых заданиях, потому что волейбол - это командная игра, и игроки должны привыкнуть взаимодействовать друг с другом. Методами оценки эффективности комплекса упражнений были метод Е.Ю. Дорошенко и метод В. Костюкова. Перед выполнением комплекса упражнений был проведен констатирующий эксперимент, который показал усредненные результаты, которые требовали выполнения комплекса упражнений. Комплекс упражнений применялся в течение 3 месяцев.

Тренинги проводились 3 раза в неделю по 1,5 часа с юношами в возрасте 16-18 лет в количестве 12 человек. Промежуточный эксперимент показал значительные улучшения во владении базовыми навыками: улучшился прием и подача мяча, улучшилась общая физическая подготовка, а также возрос интерес к занятиям, исчезли монотонность и незаинтересованность спортсменов. Согласно методике Е.Ю. Дорошенко, прирост составил в среднем 14,5 % по каждому базовому навыку. По методике В. Костюкова количество успешно выполненных элементов увеличилось на 10%. И вообще, общее впечатление таково, что ребята стали лучше осознавать свои ошибки и ошибки других, у них сильнее чувство команды.

Волейбол - это командный вид спорта, который требует анализа на основе видео. Однако это сложно, особенно с машинным зрением и носимыми устройствами. Из-за небольшого размера шара создается скорость размытия при движении, которая обычно блокируется. Старые системы затрудняют анализ уровня волейбола. Алгоритм оценки

движения мяча и волейбола использует машинное зрение и носимые устройства для обнаружения разностного изображения, а носимые устройства движущегося машинного зрения оптимизированы.

Волейбольный мяч корректируется алгоритмом оценки движения волейбольного мяча, и его траектория почти равна ложному прогнозированию размера мяча. Машинное зрение и носимые устройства могут обеспечить новый опыт просмотра спортивных событий благодаря прогнозируемым изображениям, накладываемым на прямые трансляции. Это также показывает, что метод может идентифицировать некоторые важные части тела, чтобы помочь предсказать бросок.

В последние годы специалисты разработали визуальную систему, которая позволяет наслаждаться спортивными играми со всех сторон. Он также должен быть разработан с использованием концентрированных изображений для прогнозов, игровых видеороликов и игрового опыта [3].

Это автоматически сыграет важную роль в извлечении точных данных о волейбольных матчах из игровых видеороликов, что приведет к анализу данных, радио- и телевизионным трансляциям, а также подсчету очков в игре.

В мировом рейтинге, среди видов спорта, волейбол занимает одно из ведущих мест. Техника различных приемов игры характеризуется богатым и разнообразным двигательным содержанием.

По мнению экспертов В. Е. Хапко, В. Н. Маслова, В. В. Князарева и других. эффективность и зрелищность волейбола, как игры двух команд, полностью зависит от технической и физической подготовки игроков. А начинающие волейболисты, в большинстве случаев, имеют плохую физическую, функциональную и координационную готовность [2].

Стратегия физического воспитания, применяемая на практике специалистами, предполагает, что обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям учащихся на уроках физкультуры с учетом чувствительных периодов в развитии двигательных качеств будет способствовать улучшению физической подготовки учащихся, а также всесторонне влиять на их физическое развитие.

Планирование уроков волейбола должно основываться на целях изучаемого предмета и с учетом индивидуальных особенностей учащихся [5].

Задачи должны быть поставлены для каждого урока и даже для отдельных его частей. Чтобы обучать игроков технической технике волейбола, необходимо развивать такие физические качества, которые помогут успешно выполнять эту технику. Воспитывать физические

качества волейболистов необходимо не в целом, а с учетом особенностей игры. Опрос специалистов в области физической культуры и спорта показал, что ведущими физическими качествами волейболистов являются такие, как быстрая реакция, стартовая скорость, координационные способности, мышечное чутье, прыгучесть [4].

По мнению авторов А. А. Ржанова и др., понимание закономерностей развития физических качеств позволит наиболее эффективно использовать средства и методы обучения волейбольным элементам школьников и студентов. Особенно отмечается работа вестибулярного аппарата. С целью его полноценного развития урок может включать элементы акробатики в чередовании с упражнениями по легкой атлетике, прыжками с вращениями в разных направлениях движения.

Анализ научно-методической литературы показал, что единого мнения по этому вопросу среди ученых и практиков нет.

Предлагаемые рекомендации по повышению физической подготовленности учащихся школьного возраста можно разделить на четыре значимые группы. Во-первых, это длительные периоды в развитии физических качеств, во-вторых, комплексное развитие двигательных качеств, в-третьих, преимущественное развитие "отстающих" физических качеств и, в-четвертых, приоритетное развитие "ведущих" двигательных качеств. Результаты исследования авторов О. В. Кудрявцевой, Е. Е. Бендусова, М. Е. Соловых доказывают, что для формирования техники двигательных действий на уроках физической культуры необходимо использовать комплексный подход в обучении, который дал положительные результаты.

Библиографический список:

1. Ван Рит Ф., Конинкс К. Использование сетевых мультимедиа в обучении компьютерной графике // Компьютерные сети и системы ISDN. 1998. № 30 (20-21). С. 2065-2073;
2. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организационные основы формирования физической культуры и студентов. М.: ГЦОЛИФК, 1992 36 с.
3. Слостенина Т.А. Физическая культура. Спортивные игры. Волейбол: учебное пособие. Челябинск: 2006. 69 с.
4. Тоноян Х.А., Корженевский А.Н., Календарь В.А. Методологические аспекты разработки примерных программ спортивной подготовки по видам спорта на основе анализа существующих программ // Ученые записки Университета им. ПФЛСафта. 2018. № 10 (164). С. 319-324.
5. Цветков В. Я. Глобализация и информатизация [глобализация и информатизация]. 2005. Н. 2. ПП. 2-4.

Сведения об авторе:

Доброквашина К.А., студент Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация, e-mail: ksyu.dobrokvashina@mail.ru

Донсков Д.А.

Формирование здорового образа жизни студенческой молодежи

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы состояния здоровья студентов и влияния на все сферы их жизнедеятельности; зависимость: образа жизни человека, степень и характер его активности в повседневной жизни, особенно в процессе обучения; защита и укрепление здоровья студентов.

Ключевые слова: здоровье, уровень здоровья, здоровый образ жизни, ценность здоровья, студенческая жизнь, окружающая среда, режим работы и отдыха, физическое и психическое здоровье, физическое воспитание, физическое самообразование.

Жизнь человека напрямую зависит от состояния здоровья его организма и масштабов использования его психофизиологического потенциала. Все аспекты жизни человека – трудовой, социально-экономический, политический, семейно-бытовой, духовный, спортивный, оздоровительный, образовательный, в конечном итоге определяются уровнем здоровья. Какие значимые характеристики используются при рассмотрении здоровья? Наиболее распространен функциональный подход. Его особенность заключается в способности индивида выполнять присущие ему биологические и социальные функции, в частности, выполнять общественно полезный труд, производственную деятельность. Их утрата - самые распространенные и наиболее значимые социальные последствия, вызванные заболеваниями человека. В связи с функциональным подходом к здоровью возникло понятие «практически здоровый человек», поскольку возможны патологические изменения, существенно не влияющие на работоспособность индивида. Однако при этом часто не учитывается, какую цену платит организм за поддержание эффективности. В некоторых случаях цена может быть настолько высокой, что грозит серьезными последствиями для здоровья и работоспособности в будущем, поскольку изменения в организме до определенного уровня могут не повлиять на субъективные ощущения и

даже не повлиять на функцию того или иного органа или системы органов. Следовательно, качественные и количественные характеристики здоровья, так и заболеваний имеют довольно широкий диапазон интерпретации. В его пределах различия в степени тяжести здоровья определяются многими признаками: уровнем жизнеспособности организма, шириной его адаптивных возможностей, биологической активностью органов и систем, их способностью к регенерации и т. д. Состояние здоровья влияет на все сферы жизнедеятельности людей. Вместе с тем здесь проявляется и обратная зависимость: образ жизни человека, степень и характер его активности в повседневной жизни, особенно в работе, во многом определяет состояние его здоровья. Эта взаимозависимость открывает большие возможности для профилактики и укрепления здоровья. Состояние здоровья напрямую влияет на качество трудовых ресурсов, производительность общественного труда и, следовательно, на динамику экономического развития общества. Уровень здоровья и физического развития - одно из важнейших условий качества рабочей силы. В зависимости от их показателей: оценивается возможность участия человека в определенных сферах трудовой деятельности. Таким образом, уже на этапе выбора студентами специальности, направления подготовки и вида профессиональной подготовки объективно возникает, ставится и решается проблема психофизиологического соответствия личности конкретным видам деятельности. Потребность в здоровье универсальна, она присуща как отдельным людям, так и обществу в целом. Внимание к собственному здоровью, умение обеспечить индивидуальную профилактику его нарушений, сознательная ориентация на здоровье различных форм жизни - все это показатели общей культуры человека. В последние годы внимание к здоровому образу жизни студентов усилилось, это связано с обеспокоенностью общества состоянием здоровья молодого поколения, ростом заболеваемости в процессе обучения и последующим снижением трудоспособности. Необходимо четко понимать, что здоровый образ жизни как особая форма вне образа жизни студентов в целом не существует. Здоровый образ жизни отражает обобщенную типичную структуру жизненных форм студентов, ответственность за здоровье формируется как часть общекультурного развития, проявляется в единстве стилистических особенностей поведения, умении строить себя как личность в соответствии со своими представлениями о жизни. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций студентов как личностно значимых, но они не всегда совпадают с

ценностями, выработанными общественным сознанием. Итак, в процессе накопления человеком социального опыта возникает дисгармония. Которая может стать причиной формирования асоциальных черт личности. Поэтому в вузе необходимо обеспечить осознанный выбор человеком социальных ценностей здорового образа жизни и сформировать на их основе устойчивую индивидуальную систему ценностных ориентаций, способную обеспечить саморегуляцию личности, мотивацию поведения и деятельность. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей (в пище, жилье и т. д.) Относительная ценность здоровья будет все больше и больше увеличиваться. Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический - исходное здоровье, которое предполагает саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и максимальную адаптацию; социальный - здоровье как мера социальной активности, активного отношения человека к миру; личностное (психологическое) - здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Согласно нашему опросу (600 респондентов) 59 % из них считают, что здоровье - это самое главное в жизни, 33 % - здоровье - необходимое условие для полноценной жизни, 5 % респондентов высказывают мнение, что есть и другие ценности, которые также важны для здоровья (по мнению 2,2 %, существуют ценности, для которых можно пожертвовать здоровьем, 2,8% предпочитают жить, не думая о здоровье). Здоровье, являясь качественной характеристикой человека, способствует достижению многих других потребностей и целей. Выявлено, что ценность здоровья как средства достижения других жизненных целей для респондентов важнее, чем ценность здоровья как средства прожить максимально долгую и полноценную жизнь на всех этапах. Эти две характеристики здоровья как социальной ценности противоречат друг другу. Конечно, противоречие между достижением материального благополучия и необходимостью быть здоровым может быть разрешено на пути улучшения объективных условий жизни человека. Но не менее важны их собственные взгляды и стереотипы относительно реального отношения к своему здоровью как непреходящей ценности.

Защита и укрепление здоровья студентов во многом определяется образом жизни. Повышенное внимание к нему проявляется на уровне общественного сознания, в сфере культуры, образования, воспитания. Анализ фактических материалов о студенческой жизни свидетельствует о ее неупорядоченности и хаотичности. Это отражается в таких важных

составляющих, как несвоевременный прием пищи, систематическое недосыпание, непродолжительное пребывание на свежем воздухе, недостаточная физическая активность, отсутствие закаливающих процедур, выполнение самостоятельной учебной работы во время сна, курение и т. составляющие образа жизни студентов, принятые за 100%, очень значимы. Так, режим сна составляет 20 – 30 %, диетический режим – 10 - 15%, режим двигательной активности - 15-20 %. Накапливаясь в течение учебного года, негативные последствия такой организации жизни наиболее ярко проявляются к моменту ее окончания (увеличивается количество заболеваний). И поскольку эти процессы наблюдаются в течение 3-4 лет обучения, они оказывают существенное влияние на здоровье студентов. Сохранение и укрепление здоровья студентов в период обучения в высшем учебном заведении обеспечивается многими составляющими образа жизни, среди которых большое место принадлежит регулярным физическим упражнениям, занятиям спортом, а также факторам здоровья. Влияние окружающей среды на здоровье. В настоящее время накоплен обширный научный материал, доказывающий прямое влияние ряда факторов окружающей среды (климата, погоды, экологической ситуации) на здоровье человека. Этим вопросом занимается биометрология (наука, изучающая зависимость благополучия от погоды). Сезонно работают и эндокринные железы: зимой скорость основного обмена снижается из-за ослабления их активности; весной и осенью он повышен, что сказывается на нестабильности настроения. На самочувствие также влияет изменение электромагнитного поля. В магнитоактивные дни обостряются сердечно-сосудистые заболевания, усиливаются нервные расстройства, повышается раздражительность, наблюдается утомляемость, ухудшается сон. Установлено, что всплески солнечной активности нагревают внешние слои атмосферы Земли, изменяют их плотность и химический состав, в атмосферу вторгаются мощные потоки заряженных частиц и радиации. От этого меняется и сама погода, и реакция людей на ее изменения. Экологическая ситуация также влияет на здоровье человека. Способность адаптироваться к негативным воздействиям различна у людей с разным уровнем здоровья и физической подготовленностью. У людей с более высоким уровнем физической подготовки сопротивление тела значительно выше, чем у людей с низкой общей физической подготовкой. Наследственность и ее влияние на здоровье. Физическое и психическое здоровье следует рассматривать в динамике, а именно как процесс, который меняется на протяжении всей жизни человека. Здоровье во многом зависит от наследственности и

возрастных изменений, происходящих в организме человека по мере его развития. Способность организма противостоять воздействию вредных факторов определяется генетическими особенностями адаптивных механизмов и характером их изменений. Работа генетиков доказала, что при благоприятных условиях поврежденный ген может не проявлять своей агрессивности. Здоровый образ жизни, общее здоровое состояние организма позволяют усмирить его агрессивность. Неблагоприятные условия окружающей среды почти всегда повышают агрессивность патологических генов и могут спровоцировать заболевание, которое не проявилось бы при других обстоятельствах. Уровень здоровья человека зависит от генетического фона, стадии жизненного цикла, адаптивных возможностей организма, степени его активности, а также совокупного влияния факторов внешней (в том числе социальной) среды. Режим работы и отдыха. Понимание важности организованного режима труда и отдыха основано на законах протекания биологических процессов в организме. Человек, соблюдая установленный и наиболее целесообразный образ жизни, лучше приспосабливается к протеканию важнейших физиологических процессов. В случае, если резервы нашей адаптации исчерпаны, мы начинаем испытывать дискомфорт, утомляемость и даже болеть. Поэтому необходимо вести организованный образ жизни, соблюдать постоянный режим в воспитательной работе, отдыхе, питании, сне и физических упражнениях. При ежедневном повторении привычного образа жизни довольно быстро устанавливается связь между этими процессами, фиксируемая цепочкой условных рефлексов. Благодаря этому физиологическому свойству предыдущая деятельность является как бы толчком для последующей, подготавливая организм к легкому и быстрому переключению на новый вид деятельности, что обеспечивает его лучшую работоспособность. Организация сна. Сон - обязательная и наиболее полная форма ежедневного отдыха. Обычной нормой монофазного сна в ночное время следует считать 7,5 - 8 часов. В часы, предназначенные для сна нельзя рассматривать как некий резерв времени, который может быть использован часто и безнаказанно для других целей. Это, как правило, отражается на продуктивности умственного труда и психоэмоциональном состоянии. Нарушение сна может привести к бессоннице и другим нервным расстройствам. Организация диеты. Культура питания играет значительную роль в формировании здорового образа жизни студентов. Каждый может и должен знать принципы рационального питания, регулировать нормальный вес своего тела. Рациональное питание - это физиологически полноценное потребление

пищи людьми с учетом пола, возраста, характера работы и других факторов. Питание основано на следующих принципах: достижение энергетического баланса; установление правильного соотношения между основными питательными веществами - белками, жирами, углеводами, между растительными и животными белками и жирами, простыми и сложными углеводами; баланс минералов и витаминов; ритм приема пищи. Организация двигательной активности. Одним из обязательных факторов здорового образа жизни студентов является систематическое использование физических нагрузок, соответствующих полу, состоянию здоровья. Они представляют собой сочетание различных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных физических упражнениях и занятиях спортом, объединенных термином двигательная активность. Большое количество людей, занятых в сфере интеллектуального труда, имеют ограниченную физическую активность. Это верно и для студентов. Важным фактором оптимизации физической активности являются самостоятельные физические упражнения студентов (утренняя зарядка, паузы в воспитательной работе с использованием специальных упражнений, ежедневные прогулки, походы выходного дня и т. д.). Необходимые условия для самостоятельной работы - свободный выбор средств и способов их использования, высокая мотивация и положительный эмоционально-функциональный эффект от затраченных физических, волевых, эмоциональных усилий. Личная гигиена и закаливание. Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожи, которая выполняет следующие функции: защита внутренней среды организма, выведение продуктов обмена из организма, терморегуляция и т. д. Кожа способна к самоочищению. Различные вредные вещества выводятся вместе с чешуей, секретами сальных и потовых желез. Мыть тело под душем, ванной или ванной рекомендуется не реже одного раза в 4-5 дней. После тренировки примите теплый душ и смените нижнее белье. Гигиена одежды требует, чтобы при ее выборе руководствовались не соображениями престижа, а ее гигиеническим назначением в соответствии с условиями и видами деятельности, в которых она используется. К спортивной одежде предъявляются особые требования в связи с характером занятий и правилами соревнований по спорту. Он должен быть максимально легким и не мешать движению. Поэтому спортивная одежда изготавливается из эластичных хлопчатобумажных и шерстяных тканей с высокой

воздухопроницаемостью, хорошо впитывающих пот и способствующих его быстрому испарению. Дополнительные средства гигиены включают гидротерапию, массаж, самомассаж и направлены на ускорение восстановления работоспособности. Душ оказывает термическое и механическое воздействие на организм: горячий и продолжительный душ снижает возбудимость, увеличивает интенсивность обменных процессов. Теплый душ успокаивает. Кратковременные горячие и холодные души повышают тонус мышц и сердечно-сосудистой системы. Контрастный душ - эффективное средство восстановления работоспособности. Профилактика вредных привычек. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, наркотиков, табака входит в число важнейших факторов риска многих заболеваний, отрицательно влияющих на здоровье учащихся. Алкоголь - наркотическое вещество; он обладает всеми свойствами, присущими этой группе веществ. Длительное и систематическое употребление алкоголя раздражает проводящую систему сердца, а также нарушает нормальный обменный процесс. Также страдают органы пищеварения. Раздражая органы желудочно-кишечного тракта, алкоголь вызывает нарушение секреции желудочного сока и выделения ферментов, что приводит к развитию гастрита, язвы желудка и даже злокачественных опухолей. Развивается ожирение печени, затем ее цирроз, который в 10% случаев заканчивается появлением рака. Образ жизни, связанный с употреблением алкоголя, неизбежно ведет к потере социальной активности, замыканию в кругу своих корыстных интересов. Качество жизни студента в целом снижается, его основные жизненные ориентиры искажаются и не совпадают с общепринятыми; труд, требующий волевых и интеллектуальных усилий, становится затруднительным, возникает конфликтный характер взаимоотношений с обществом. Курение - одна из самых вредных привычек. Воздействие табачного дыма на органы дыхания приводит к раздражению слизистых оболочек дыхательных путей, вызывая в них воспалительные процессы, сопровождающиеся кашлем, особенно по утрам, охрипlostью голоса и выделением грязно-серой мокроты. Впоследствии эластичность легочной ткани нарушается и развивается эмфизема легких. Вот почему курильщики в 10 раз чаще заболевают раком легких. Употребление наркотиков - одна из вредных привычек. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, возникновению стойких бредовых идей, к таким проявлениям, как шизофрения, деградация личности и

бесплодие. Общая деградация личности происходит в 15-20 раз быстрее, чем при злоупотреблении алкоголем. Лечить наркоманию очень сложно, лучший вариант - даже не пробовать наркотики. Здоровый образ жизни имеет широкий спектр положительного воздействия на различные аспекты проявления тела и личности человека. В поведении это проявляется в большей живучести, хладнокровии, хорошем общении; ощущение своей физической и психоэмоциональной привлекательности, оптимистический настрой, способность обеспечить полноценный и приятный отдых, целостную культуру жизни. В психологическом аспекте достоинство здорового образа жизни проявляется в качестве психического здоровья, благополучия, нервно-психической устойчивости, способности успешно переносить последствия психического стресса; в ярко выраженной волевой организации (самоконтроль, целеустремленность, настойчивость в достижении поставленной цели, целеустремленность), уверенности в себе, меньшей подверженности депрессии, ипохондрии, мнительности. В функциональном проявлении можно отметить: более высокое качество здоровья, улучшение процессов адаптации, повышение работоспособности и приспособленности; снижение болезненности и болезненных ощущений; более быстрое и полное протекание процессов восстановления после физических и умственных нагрузок; укрепление механизмов иммунной защиты организма; активность обменных процессов в организме; повышение половой потенции, нормализация соотношения массы тела и роста; хорошая осанка и легкость походки. Данное содержание критериев может быть расширено и детализировано в зависимости от потребностей человека.

Физическое воспитание и воспитание не дадут долгосрочных положительных результатов, если они не активизируют стремление обучающегося к самообразованию и самосовершенствованию. Самообразование интенсифицирует процесс физического воспитания, закрепляет, расширяет и улучшает практические навыки и умения, приобретенные в процессе физического воспитания. Самообразование требует воли, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолевая трудности на пути к цели. Это может быть связано с другими видами самообразования - нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и т. д. Основными мотивами физического самообразования являются: требования общественной жизни и культуры; претендовать на признание в коллективе; конкуренция, осознание несоответствия собственных сил требованиям социальной и профессиональной деятельности.

Библиографический список:

1. Амосов Н.М. Размышления о здоровье. М.: ФиС, 1992.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.
3. Зайцев Г.К. Необходимость-мотивационная сфера физического воспитания студентов // Теория и практика физической культуры. 1989. № 3. С. 56-60.
4. Зайцев Г.К., Зинченко М.В. Необходимость-мотивационная сфера физического саморазвития // Валеология. 1990.
5. Запороженко В.Г. Образ жизни и вредные привычки. М.: Медицина, 1981.

Сведения об авторе:

Донсков Д.А., канд. пед. наук, доцент кафедры физической подготовки и спорта Академии ФСИН России, г. Рязань, Российская Федерация, e-mail: donskovda@mail.ru

Зубарева Т.Р., Васильева Е.Б.

**Эффективность применения метода круговой тренировки
на занятиях по физической культуре со студентами-легкоатлетами**

Аннотация. В статье рассматривается круговой метод тренировки, который позволит оптимизировать процесс развития физических качеств (гибкости, скоростно-силовых способностей, координации движений и т.д.) на более высокий уровень, чем традиционная методика, а также позволит повысить интерес к занятиям и тем самым повысит плотность занятия. Применяется круговой метод тренировки с использованием комплексной физической нагрузкой. В статье сравнивается эффективность воздействия кругового метода тренировки с результатами традиционной формы проведения занятий по физической культуре со студентками первых курсов Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова.

Ключевые слова: круговой метод тренировки, физическая культура, студенты, легкая атлетика, физическая подготовленность.

Жизнь требует улучшения физической подготовленности студентов к дальнейшей трудовой деятельности. Не секрет, что за последние годы уровень здоровья подрастающего поколения нашей страны и уровень физического развития резко снизился. Чаще всего это связано: 1. С изменением приоритетов деятельности, в которых забота об укреплении здоровья часто отодвигается на задний план. 2. Значительным снижением общего объема разносторонней двигательной подготовки, поскольку

сокращение спортивных учреждений, детских клубов по месту жительства не способствует формированию умений и навыков. Значительным снижением общего интереса молодежи к занятиям физической подготовки [4, с.1].

С этим появилось много проблем при работе с подрастающим поколением. Отсутствие интересов, изменения мотиваций, масса свободного времени, что позволяет молодежи использовать свободное время для достижения малозначительных целей, способствующих росту криминальных тенденций в обществе [1, с.27].

Применение кругового метода тренировки повышает интерес учащихся к физической культуре и спорту, увеличивает плотность занятия, развивает не только двигательные, но и другие качества и способности подрастающего поколения [2, с.21;3, с.45]. Исходя из вышесказанного, мы провели исследование. Цель исследования является поиск эффективного метода развития физических качеств студенток легкоатлеток Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова. Предполагалось, что использование кругового метода тренировки, при проведении занятия по физической культуре, повысит эффективность физического развития студентов, за счет повышения интереса к занятиям, увеличения плотности учебного занятия, подбора более специфичных физических упражнений [3, с.221].

В качестве испытуемых были сформированы группы из студенток 1-х курсов Ижевского государственного технического университета имени М.Т. Калашникова. В эксперименте приняли участие 50 девушек легкоатлеток, одна – контрольная (25 человек), другая – экспериментальная (25 человек).

Контрольная группа занималась по традиционной рабочей программе по предмету «Физическая культура», где преимущественное направление было акцентировано на общеразвивающую подготовку.

В экспериментальной группе занятия проводились по разработанным комплексам круговой тренировки. Комплексы проводились в основной части учебного занятия. Перечень упражнений в ходящий в комплексы: Горизонтальный велосипед – 30 секунд 3 повторения; Челночный бег – 3x10 м. 3 повторения; Беговые движения руками 30 секунд 3 повторения; И.п. – о.с., груз на колене (вес 500 грамм), поднимание бедра– 30 секунд 3 повторения; Бег на месте с высоким подниманием бедра – 30 сек 3 повторения; И.п. – лежа на животе, ноги вне опоры поднимание ног вверх-назад – 30 секунд x 3 повторения; Бег прыжками – 60 метров 3 повторения; И.п. – лежа на спине, ноги пятками на опоре, поднимание

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

таза вверх с опорой на лопатки и пятки – 30 сек 3 повторения; Старты из различных и.п. – 30 метров 3 раза; Бег в упоре – 30 секунд 3 подхода; И.п. – сед барьериста. Работа руками по команде наклоны к впереди стоящей ноге – 30 секунд 3 подхода; И.п. – упор лежа ноги на опоре, отжимание – 10 раз 3 подхода; Спрыгивание с опоры с ускорением – 30 метров х 3 подхода; Выпрыгивание вверх из полуприседа – 30 сек 3 подхода; «Пистолет» 30 сек. 2 подхода на каждую ногу; Выпрыгивание вверх из полного приседа – 30 сек. 3 подхода; В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых ног до горизонтали – 30 сек. 2 подхода; И п. одна нога согнута на полу, другая на возвышенности, выпрыгивание вверх со сменой положения ног - 30 сек. 3 подхода; «Лодочка» – 30 сек. 2 подхода; Ускорения – 30 м. 3 раза.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, сравнительный параллельный педагогический эксперимент, педагогические контрольные испытания, математико-статистическая обработка полученных результатов.

С целью выявления уровня физической подготовленности студенток в начале педагогического эксперимента мы определяли с помощью контрольных испытаний. Они отражают уровень физической подготовленности основных мышечных групп. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Уровень физической подготовленности студенток
в начале педагогического эксперимента*

Контрольные испытания	Контрольная	Экспериментальная
Бег 30 метров (сек)	5,3 ±0,28	5,2 ±0,21
Челночный бег 4*9 м (сек)	9,91 ±0,25	10,12 ±0,34
Прыжок в длину с места (см)	172 ±2,7	175 ±2,9
Прыжки на скакалке, за 30 сек (кол/раз)	76,8 ±4,9	75,2 ±5,2
Приседания за 30 сек (кол/раз)	30,6 ±1,8	29,4 ±1,6
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (кол/раз)	34,2 ±2,4	36 ±2,5

Таким образом, приведенный нами сравнительный анализ на первом этапе эксперимента показал, что обе группы относительно равны по уровню физической подготовленности.

Рассмотрим средние результаты контрольных испытаний контрольной и экспериментальной группы в конце эксперимента. Результаты представлены в таблице 2.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Таблица 2

Средние результаты физической подготовленности студенток до и после педагогического эксперимента в контрольной и экспериментальной группе

Контрольные испытания	Контрольная		%	Экспериментальная		%
	до	после		до	после	
Бег 30 метров (сек)	5,3 ±0,28	5,2 ±0,31	1,9	5,2 ±0,21	5,0 ±0,25	4
Челночный бег 4*9 м (сек)	9,91 ±0,25	9,8 ±0,37	1,1	10,12 ±0,34	9,62 ±0,35	5,1
Прыжок в длину с места (см)	172 ±2,7	180 ±3,07	4,4	175 ±2,9	185,5 ±2,15	5,6
Прыжки на скакалке, за 30 сек (кол/раз)	76,8 ±4,9	79,2 ±3,37	3	75,2 ±5,2	81,6 ±4,29	7,8
Приседания за 30 сек (кол/раз)	30,6 ±1,8	32,1 ±2,4	4,6	29,4 ±1,6	32,9 ±1,5	10,6
Подъем туловища за 1 минуту из положения лежа (кол/раз)	34,2 ±2,4	36,2 ±2,7	5,5	36 ±2,5	39,4 ±2,4	8,6

Как видно из таблицы 2, в экспериментальной группе во всех контрольных испытаниях прирост результатов выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, можно сказать, что сравнение двух методик организации занятия при развитии физических качеств, учащихся показало, что применение кругового метода тренировки является наиболее эффективным по сравнению с обычным традиционным методом избирательного метода выполнения. Мы знаем, что в основе наиболее эффективной тренировки каких-то физических возможностей лежит всестороннее развитие или всесторонняя физическая подготовка. Выполняя отдельные упражнения на какие-то группы мышц, а затем относительно длительно, оставляя эти группы мышц без нагрузки, мы тем самым нарушаем принципы систематичности и последовательности при развитии физических качеств. В этом случае в след от раннее выполненной нагрузки теряется и не дает высокого кумулятивного адаптационного эффекта. Следовательно, для того, чтобы в нервно-мышечной системе сохранялись реакции после действия физической нагрузки необходимо выполнять адекватную физическую нагрузку

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

длительно и систематически. Это возможно только при применении кругового метода тренировки, когда преподавателем продумана многократная физическая нагрузка на те мышечные группы, которые обеспечивают реализацию двигательной деятельности с демонстрацией конкретных физических качеств. А именно: быстроты, силы, выносливости, ловкости.

Исследование показало, что круговой метод тренировки физических качеств студентов является эффективнее, чем традиционный. Исследование позволило разработать и апробировать комплексы упражнений для всесторонней физической подготовки студентов, которые можно использовать в практике.

Исследование показало, что следует увеличить в комплексах круговой тренировки, величину нагрузки на развитие быстроты циклических движений, а также на развитие силовой выносливости мышц туловища, как спины, так и живота.

Библиографический список:

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. Изд-во Астрель, 2011. 864 с.
2. Платонов В. Скоростные способности и основы методики их развития // Наука в олимпийском спорте. 2015. №4. С. 20-31.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Академия, 2014. 480 с.
4. Ryzhkin N., Tumasyan T., Brovashova O., Nemtseva E., Ivanova A. Influence of occupations of professionally applied physical culture at dstu on the formation of a specialist in the agro-industrial complex // INTERAGROMASH 2021. P. 9.

Сведения об авторах:

Зубарева Т.Р., старший преподаватель кафедры физической культуры и спортивных технологий ФГБОУ ВО «Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова», г. Ижевск, Российская Федерация, e-mail: chaka-in@mail.ru

Васильева Е.Б., старший преподаватель кафедры «Физическая культура и спортивные технологии» ФГБОУ ВО «Ижевский государственный университет имени М.Т. Калашникова», г. Ижевск, Российская Федерация, e-mail: elenabelos@yandex.ru

Карпов Д.М.

Развитие студенческих шахмат в России в рамках Национальной студенческой шахматной лиги

Аннотация. В этой статье описана история возникновения в России студенческих спортивных лиг. Дана общая характеристика студенческих спортивных лиг. Рассмотрена Национальная студенческая шахматная лига: ее учредители, цели создания и деятельности, организуемые турниры и др. Раскрыто основное содержание деятельности Национальной студенческой шахматной лиги как организатора шахматных соревнований. Охарактеризован рейтинг высших учебных заведений Национальной студенческой шахматной лиги.

Ключевые слова: шахматы, студенческая спортивная лига, турниры, шахматные соревнования.

В 2010 году Министерство спорта Российской Федерации рекомендовало общероссийским спортивным федерациям создать студенческие спортивные лиги и ассоциации. Речь идет про организационные структуры в виде некоммерческих организаций (некоммерческого партнерства, ассоциации (союза), общественной организации), которые занимаются развитием и популяризацией одного или нескольких видов спорта среди студентов.

На территории Российской Федерации по одному виду спорта может быть создана только одна студенческая спортивная лига. Следовательно, она фактически сразу наделяется общероссийским статусом. На сегодняшний день создано и функционирует 26 студенческих спортивных лиг. Одна из таких лиг создана в отношении такого вида спорта, как шахматы.

В качестве учредителей Национальной студенческой шахматной лиги выступили Российский студенческий спортивный союз (РССС), Федерация шахмат России, ФГБОУ ВО «Российский Государственный Социальный Университет» (РГСУ). Трехсторонний договор между учредителями был подписан по инициативе ректора РГСУ в июле 2015 года.

Национальная студенческая шахматная лига была создана в форме ассоциации содействия развитию шахмат. Отсюда следует цель создания и деятельности данной организации: координация деятельности членов ассоциации, представление и защита их интересов по содействию

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

развития шахмат, их пропаганды и популяризации среди студенческого сообщества в Российской Федерации.

Своей цели ассоциация пытается достичь, прежде всего, путем организации проведения физкультурных, спортивных, шахматных мероприятий, соревнований (в том числе оказания помощи высшим учебным заведениям в проведении турниров), деятельности студенческих шахматных команд и клубов России. Национальная студенческая шахматная лига занимается совершенствованием организационно-методических основ подготовки шахматистов и арбитров, укрепляет и развивает российские и международные спортивные связи (в первую очередь, по поводу проведения шахматных соревнований).

За семь лет работы Национальной студенческой шахматной лиги фактически удалось объединить студенческое шахматное сообщество. В настоящее время в жизни ассоциации активно принимают участие более 100 высших учебных заведений России. Кроме того, Национальная студенческая шахматная лига сумела наладить партнерские взаимоотношения с Федерацией шахмат России, Российским студенческим спортивным союзом, что позволило систематизировать и структурировать календарь проведения студенческих турниров по шахматам.

На сегодняшний день в сфере студенческих шахмат в России выделяются два главных турнира, которые приобрели национальный масштаб. Первый турнир – это Всероссийские соревнования по шахматам среди студентов, которые по своей сути воспринимаются как студенческий чемпионат России по шахматам (причем их победители получают право принять участие в настоящем чемпионате России по шахматам). Второй турнир – это Кубок Национальной студенческой шахматной лиги, который состоит из трех-четырёх отборочных соревнований (региональных этапов) и финала.

Еще одним крупным турниром, который организуется при помощи Национальной студенческой шахматной лиги, является Всероссийская летняя Универсиада. Еще во многих субъектах Российской Федерации проводятся региональные Универсиады, в программу которых зачастую включают и шахматные турниры. Каждый год в стране также проводят отраслевые Спартакиады по шахматам среди профильных вузов – аграрных, транспортных и т.д.

По итогам года (т.е. результатам шахматных соревнований) Национальная студенческая шахматная лига составляет рейтинг высших учебных заведений. Так, по итогам 2021 года лучшим был признан

Российский государственный социальный университет (г. Москва). Кроме него в тройке лидеров с небольшим отрывом расположились Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодёжи и туризма (г. Москва) и Уральский государственный горный университет (г. Екатеринбург). Всего рейтинг 2021 года включил в себя 138 высших учебных заведений России.

Таким образом, Национальная студенческая шахматная лига в настоящее время играет важную роль для развития и популяризации в Российской Федерации студенческого спорта, в частности, в сфере шахмат. Организации шахматные соревнования и вовлекая в них представителей нескольких десятков высших учебных заведений страны, ассоциация способствует тому, чтобы шахматы продолжали оставаться популярным видом спорта у студенческого сообщества.

Сведения об авторе:

Карпов Д.М., магистрант экономического факультета ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», г. Ярославль, Российская Федерация, e-mail: dmitrij_karpov_98@mail.ru

Карпов Д.М.

**Законодательные и нормативно-правовые основы
студенческого спорта в Российской Федерации**

Аннотация. В этой статье указана необходимость государственного управления студенческим спортом. Рассмотрены законодательные и нормативно-правовые основы возникновения и развития студенческого спорта в Российской Федерации. Раскрыто содержание основных документов стратегического планирования в сфере студенческого спорта Российской Федерации. Описан модельный закон «О студенческом спорте», который был рекомендован государствам - участникам СНГ для использования в национальных законодательствах. Сделан вывод о необходимости совершенствования законодательной и нормативно-правовой баз студенческого спорта.

Ключевые слова: студенческий спорт, законодательство, нормативно-правовая база, федеральный закон, физическая культура.

Сейчас общепризнано, что неотъемлемой составной частью нематериального производства является такая сфера общественной

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

жизни, как физическая культура и спорт. Она призвана улучшить состояние здоровья людей, физически подготовить их к решению разнообразных задач, воспитать личности всесторонне развитыми.

Следовательно, важная роль, которую в современном мире играет физическая культура и спорт, обуславливает необходимость управления данной сферой общественной жизни со стороны государства. Одной из форм государственного управления является законотворческая деятельность, а одним из уровней – студенческий спорт.

Нормы, которыми урегулированы вопросы студенческого спорта в Российской Федерации, входят в состав законодательства о физической культуре и спорте. Оно отличается комплексным характером, поскольку включает в себя нормы международного, конституционного, гражданского, трудового права, которыми регламентированы общественные отношения в областях образования, здравоохранения, социальной защиты населения, местного самоуправления и др. [1, с. 135].

Как часть мероприятий по реализации в России направлений в рамках проведения государственной молодежной политики 21 ноября 2017 года приказом Министерства спорта Российской Федерации N 1007 была утверждена концепция развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года. Этим документом стратегического планирования определена система приоритетных направлений, обеспечивающих развитие студенческого спорта в Российской Федерации. Среди них можно выделить повышение качества управления системы студенческого спорта, совершенствование ее нормативно-правового регулирования и финансирования, научно-методического обеспечения и кадрового потенциала ее субъектов, инфраструктурное и информационное обеспечение системы студенческого спорта и т.д.

В настоящее время в Российской Федерации в целях создания на уровне всей страны социально и экономически эффективной системы студенческого спорта еще реализуется Межотраслевая программа развития студенческого спорта до 2024 года. Она была утверждена 9 марта 2021 года совместным приказом трех Министерств Российской Федерации: спорта, просвещения, науки и высшего образования. Данный нормативный правовой акт был разработан в рамках деятельности органов государственной власти по реализации национальных целей и решению стратегических задач развития Российской Федерации.

Кроме того, система законодательного и нормативно-правового обеспечения развития студенческого спорта в России включает в себя следующие элементы:

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

– "Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (поощряет деятельность, способствующую развитию спорта, разграничивает полномочия по общим вопросам спорта);

– Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (устанавливает основы деятельности в области спорта);

– Законы "О физической культуре и спорте", принятые в конкретных субъектах Российской Федерации (во многом дублируют положения федерального закона на региональный уровень);

– Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (относит к компетенции образовательной организации создание условий для занятия обучающимися спортом и др.);

– Федеральные законы "Об общественных объединениях" от 19.05.1995 N 82-ФЗ и "О некоммерческих организациях" от 12.01.1996 N 7-ФЗ (под их действие попадает деятельность физкультурно-спортивных объединений, в том числе студенческих);

– Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года" от 28.12.2020 N 3615-р (в частности, предлагает провести мониторинг уровня развития студенческого спорта в образовательных организациях и др.);

– Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации "Об утверждении Порядка осуществления деятельности студенческих спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами" от 23.03.2020 N 462 (перечисляет цели и задачи деятельности студенческих спортивных клубов, разъясняет их статус, раскрывает функции, полномочия, формы работы и др.).

Стоит отметить, что 16 июня 2003 года Межпарламентская Ассамблея государств - участников СНГ своим постановлением приняла Модельный закон "О студенческом спорте". Данный протоконодательный акт был направлен в национальные парламенты и рекомендован для использования ими в законодательствах своих стран. Им раскрывались основные понятия, цели и задачи закона, управление системой студенческого спорта, ее организация и финансирование, а также вопросы, которые касались международного сотрудничества и

внешнеэкономической деятельности в сфере студенческого спорта. В Российской Федерации не был принят отдельный федеральный закон, который бы определял основы существования студенческого спорта в стране, однако некоторые части данного Модельного закона были имплементированы в другие, вышеперечисленные нормативные правовые акты.

Таким образом, на сегодняшний день можно сделать вывод о достаточно активном развитии в Российской Федерации нормативно-правового регулирования деятельности в области студенческого спорта. Однако, безусловно, до сих пор еще остаются вопросы, которые требуют документального уточнения и конкретизации. В связи с этим совершенствование законодательной и нормативно-правой базы студенческого спорта остается сейчас одним из главных условий для его развития в нашей стране.

Библиографический список:

1. Сайфудинова Д.Р., Кисиленко А.В. Теоретико-методологические основы исследования студенческого спорта // Цифровая наука. 2020. № 6. С. 129-139.

Сведения об авторе:

Карпов Д.М., магистрант экономического факультета ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», г. Ярославль, Российская Федерация, e-mail: dmitrij_karpov_98@mail.ru

Карпов Д.М.

О всероссийском смотре-конкурсе профессиональных образовательных организаций на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди студентов

Аннотация. В этой статье обозначена нацеленность органов государственной власти Российской Федерации на развитие студенческого спорта и его интеграцию в образовательное пространство. Для этого, помимо прочего, был организован ежегодный всероссийский смотр-конкурс на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди образовательных организаций среднего профессионального образования. Перечислены нормативно-правовая база, цели, задачи, организаторы, ожидаемые результаты, стимулы для участия, номинации данного смотра-конкурса. Сделан вывод о значении смотра-конкурса для развития студенческого спорта в России.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Ключевые слова: всероссийский смотр-конкурс, студенческий спорт, образовательная организация, среднее профессиональное образование, спортивный студенческий клуб.

Развитие студенческого спорта и его интеграция в образовательное пространство признаны в настоящее время органами государственной власти Российской Федерации одними из главных задач, которые должны быть решены в процессе выработки и реализации государственной молодежной политики. Необходимость развития студенческого спорта обусловлена теми последствиями, которое оно несет за собой, а именно – закреплением здорового образа жизни как нормы у новых, подрастающих поколений, т.е. формированием в стране физически здоровой нации.

Для того чтобы решить эти задачи, уполномоченными органами государственной власти инициируется и проводится множество мероприятий. Одним из таких мероприятий является проведение ежегодного всероссийского смотра-конкурса на лучшую организацию физкультурно-спортивной работы среди образовательных организаций среднего профессионального образования.

Проведение данного мероприятия предусмотрено положениями следующих документов стратегического планирования:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 21.11.2017 N 1007 "Об утверждении концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года";
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2020 N 3615-р "Об утверждении плана мероприятий по реализации Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года";
- Совместный приказ Министерства спорта Российской Федерации, Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 09.03.2021 N 141/167/90 "Об утверждении Межотраслевой программы развития студенческого спорта до 2024 года".

Смотр-конкурс нацелен на то, чтобы определить лучшие организации, которые реализуют программы среднего профессионального образования, и лучшие студенческие спортивные клубы с точки зрения организации ими физкультурно-спортивной работы. Стимулом для участия в этом конкурсе и победы в нем является награждение ценными призами и подписанными в Министерстве просвещения РФ дипломами победителей

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

и призеров. Кроме того, результаты смотра-конкурса будут учитываться при выборе мест проведения официальных всероссийских и межрегиональных физкультурных и спортивных мероприятий среди студентов, а также при отборе студентов для участия во всероссийских мероприятиях и конкурсах.

Предполагается, что всероссийский смотр-конкурс, в первую очередь, должен быть направлен на развитие среди студентов физкультурно-спортивной работы. Этого можно добиться, в частности, за счет обобщения и распространения лучших практик работ в сфере физической культуры и спорта.

В результате проведения этого конкурса у студентов должны быть сформированы потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни. Так, за счет данной группы населения ожидается увеличение численности участников Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В организациях, которые реализуют программы среднего профессионального образования, должно быть положено начало для развития студенческих спортивных клубов. Помимо этого, будут поддерживаться реализация и внедрение новых эффективных методик и практик развития физкультурно-спортивного движения в студенческой среде.

Проведением смотра-конкурса в общем руководит Министерство просвещения Российской Федерации. В этой работе также принимают участие Министерство спорта Российской Федерации и Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз». На региональном (первом) этапе организаторские функции возложены на те органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации, которые уполномочены на государственное управление в сфере образования, а также в области физической культуры и спорта. Информационное, организационно-методическое сопровождение и проведение всероссийского (второго) этапа конкурса осуществляет Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», которое подведомственно Министерству просвещения Российской Федерации.

Смотр-конкурс проводится по трем номинациям. В первой номинации выбирают лучшие колледж, техникум, училище по организации физкультурно-спортивной работы среди студентов (с контингентом как

до, так и свыше 1 000 студентов). Во второй номинации – лучшую организацию, которая осуществляет подготовку кадров по специальностям в области физической культуры и спорта (как профессиональную образовательную организацию, так и училище олимпийского резерва). В третьей номинации – лучший студенческий спортивный клуб в профессиональной образовательной организации.

Таким образом, обеспечивается необходимый охват участников смотра-конкурса. Допускаются различные организационные формы проведения физкультурно-спортивной работы, устраняются различия и по специализации, и по масштабам образовательной деятельности. Это дает дополнительный толчок для более интенсивного развития студенческого спорта в Российской Федерации и для его более быстрой интеграции в отечественное образовательное пространство.

Сведения об авторе:

Карпов Д.М., магистрант экономического факультета ФГБОУ ВО «Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова», г. Ярославль, Российская Федерация, e-mail: dmitrij_karpov_98@mail.ru

Качур Д.А., Казимирский Г.Л.

Влияние «базовых» упражнений на специальную силовую подготовку армрестлеров на начальном этапе обучения

Аннотация. В статье представлены основные средства и методы силовой подготовки в армрестлинге, приводятся статистические данные наиболее популярных тренировочных упражнений, а также даются рекомендации для правильного и эффективного построения тренировочного процесса.

Ключевые слова: армрестлинг, единоборства, силовая подготовка, физическая культура, здоровье.

Методы силовой подготовки в армрестлинге день за днем видоизменяются и приобретают более совершенную форму. Этот фактор свидетельствует о постоянном росте мастерства представителей армрестлинга, вместе с этим возрастает уровень заинтересованности в данном виде спорта. Анализ тематической литературы позволил выявить нехватку методической информации по организации тренировочного процесса в армрестлинге. Данный дефицит обуславливает актуальность

нашего исследования.

Целью исследования является теоретико-технологическое обоснование влияния «базовых» упражнений на специальную силовую подготовку армрестлеров.

Методы исследования: анализ литературных источников, анализ документальных и архивных материалов, педагогическое наблюдение, анализ статистических данных, экспертное оценивание.

Армрестлинг является относительно новой и относительно малоизвестной спортивной дисциплиной. В Беларуси регулярно проводятся соревнования и чемпионаты по армрестлингу, в которых могут принять участие люди разного веса, возраста и пола. Борьба на левую и правую руку стартует отдельно. Белорусское представительство этой дисциплины находится в авангарде мира и имеет множество достижений в этом виде спорта.

Большим преимуществом армрестлинга является его доступность и некоторая простота, как мы говорили ранее, армрестлинг подходит для людей разного уровня физической подготовки. Однако, начать тренировки по армрестлингу без необходимой силовой базы практически невозможно. Конечно, чтобы стать чемпионом мира по армрестлингу, необязательно иметь звание мастера спорта по пауэрлифтингу. Но те, кто уже имеет несколько лет опыта в силовых видах спорта, могут пропустить начальный этап подготовки и сразу перейти к углубленной спортивной специализации.

Подтверждением этому могут послужить исторические факты. Как известно, большинство чемпионов начала 90-х пришли в армрестлинг из других видов спорта, таких как: тяжелая атлетика, пауэрлифтинг или борьба. В качестве примеров можно привести спортивные биографии таких выдающихся людей, как: 14-кратный чемпион мира Ян Германус – рекордсмен мира по жиму лежа, до армрестлинга успешно выступавший в пауэрлифтинге; легендарный армрестлер Андрей Юнков – одновременный чемпион по пауэрлифтингу и борьбе; чемпион международного класса Андрей Антонов – один из немногих в СНГ, кому удалось выиграть у Джона Брзенка из США, также является кандидатом в мастера спорта по легкой атлетике и пауэрлифтингу; первый чемпион СССР, чемпион мира в супертяжелом весе Александр Кузнецов – до первых успехов в армрестлинге был чемпионом по классической борьбе; выдающийся осетинский рукоборец, ныне талантливый тренер Асланбек Енальдиев – первым в своей республике получил звание «Заслуженный мастер спорта» по тяжелой атлетике; «Заслуженный мастер спорта»

Андрей Круглов – мастер по самбо и дзюдо. Мощная «база» помогла этим и многим другим спортсменам в относительно короткие сроки достичь высочайшего мастерства в новых видах спорта, в отличие от тех, кто в то время начинал с нуля.

Так что из себя представляет «база» в армрестлинге? Обычно к данному понятию относят две категории упражнений – общеподготовительные и специальные подготовительные упражнения.

Общеподготовительные упражнения (ОП) характеризуются следующим образом: «...при выполнении этих упражнений профессиональные движения не повторяются в течение всего упражнения или его части. Здесь задействованы другие группы мышц. С их помощью активизируются функции систем организма, не обеспечивающие повышения спортивных достижений в соревновательных упражнениях. ОП являются средством всестороннего развития личности. Они положительно влияют на повышение общего уровня физической работоспособности и координации. Их одновременное использование с другими видами упражнений активизирует регенеративные процессы» [2, с. 17].

Специально-подготовительные упражнения (СП) «...как и общеподготовительные упражнения, не повторяют исполнительских движений в течение всего или части упражнения, а задействуют аналогичные группы мышц. Тренировка сопровождается активацией тех функций и органов системы, влияющие на повышение спортивной работоспособности в основных движениях. Одинаковая или подобная система работы мышц и различные функции других систем» [2, с. 17]. В данной статье нам бы хотелось заострить свое внимание на упражнениях данной категории, направленных на совершенствование силовых качеств единоборца.

Уровень силовых способностей или силы определяется способностью человека преодолевать сопротивление посредством физических усилий. И. Н. Абрамовский считает, что сила неразрывно связана с движением: «Силовые способности проявляются не сами по себе, а через какую-либо двигательную активность. При этом влияние на проявление качеств силы оказывают разные факторы, которые в каждом частном случае изменяются в зависимости от конкретных двигательных действий и условий их проведения, вида силовых, половых, возрастных и индивидуальных способностей и особенностей человека. Среди особенностей выделяют: мышечные; центрально-нервные; психические; биохимические; биомеханические; физиологические факторы; условия

среды, в которых проходит двигательная активность» [1, с. 41].

Развитие силовых качеств армрестлера предопределяет его успех, так как оказывает прямое влияние на уровень развития абсолютной силы (максимальной силы, на которую способен человек). При этом нельзя не заметить, что большим количеством исследований доказано, что развитие данного вида силы в большей степени зависит от условий окружающей среды.

«Средством развития силовых возможностей являются физические упражнения с повышенным сопротивлением (отягощением), направленность стимулируется увеличением степени напряжения мышц», – пишет Волков И. Н. [3, с. 18]. Данные упражнения подразделяются на основные и дополнительные.

Основные упражнения выполняются с использованием посторонних предметов, применяемых с целью утяжеления. Стоит отметить, что для достижения данных целей можно использовать не только разнообразные штанги и гири, но и собственный вес или вес партнера. Безусловно, на первоначальных этапах стоит отдать предпочтения упражнениям с использованием гантелей. Такие тренировки должны проходить 3-4 раза в неделю, их продолжительность должна превышать 40 минут. Очень важно обратить внимание на вес гантелей: они должны быть не слишком тяжелыми, чтобы не травмировать спортсмена, и не слишком легкими, чтобы оказать должное воздействие. Наиболее оптимальным вариантом может стать спортивный снаряд, который тренирующийся сможет поднять от 6 до 10 раз. Волков И. Н. рекомендует выполнять упражнения данного типа в следующем порядке: «для мышц сгибателей и разгибателей предплечий, мышц плечевого пояса, разгибателей туловища, разгибателей и сгибателей голени, мышц брюшного пресса, сгибателей и разгибателей стопы» [3, с. 18].

Не менее полезными являются упражнения с использованием штанги, так как они оказывают воздействие как на отдельную группу мышц, так и на все тело. Вес штанги определяется для каждого тренирующегося индивидуально. Наиболее оптимальной будет штанга, которую спортсмен способен поднять не более 10 раз, не испытывая болезненных ощущений.

Наиболее эффективными являются упражнения с использованием собственной массы тела. Их особенность заключается в необходимости преодоления собственного веса тела, размер отягощения зависит от собственного веса и принятого положения. Данный вид упражнений стоит разделить на несколько групп: упражнения, направленные на преодоление веса собственного тела (удержание равновесия в виси или упоре);

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

упражнения с увеличением собственного веса за счет посторонних предметов (прыжки с утяжелителями); упражнения, направленные на уменьшение собственного веса посредством опор; упражнения, в которых вес увеличивается за счет инерции (берпи).

Дополнительные упражнения отличаются более комфортными условиями дозирования нагрузки. К ним можно отнести упражнения с партнером. При этом важно обратить внимание на физические качества и характеристики напарников, так как отличия в весе, росте или физической подготовленности могут нанести вред здоровью или уничтожить спортивный интерес.

Другим видом дополнительных упражнений являются изометрические упражнения, основанные на статических нагрузках с использованием или без использования внешнего или внутреннего сопротивления. Особенность данных упражнений заключается в том, что их результат зависит в большей степени от волевых качеств спортсмена.

Зачастую, в период тренировок, воспитание силовых качеств является главной задачей спортсмена. В таких случаях силовые упражнения занимают большую часть тренировочного процесса и конкретного занятия. При этом занятия такого рода должны проходить не более трех раз в неделю, в разные дни с упражнениями, направленными на тренировку выносливости. Для более эффективных занятий необходимо выбрать один или несколько существующих методов построения тренировочного процесса и выстраивать занятия, отталкиваясь от его принципов. К данным методам мы можем отнести:

Метод максимального усилия, который характеризуется выполнением упражнений, требующих максимально возможных усилий от тренирующегося. Это самый эффективный способ развить абсолютную силу, но данный метод слабо применим к детям или начинающим армрестлерам.

Метод непредельного усилия основывается на постоянном повторе упражнений до изнеможения, без использования максимальных возможностей спортсмена. В ходе такой тренировки утомление приводит к максимальному напряжению мышц, что ведет к повышению функциональных возможностей организма.

Метод динамического усилия является гибридом методов максимального и непрерывного усилия. Его суть заключается в выполнении упражнений, требующих максимальных усилий, с невероятным числом повторов. Он идеально подходит для совершенствования так называемой быстрой силы.

«Ударный» метод: «выполнение специальных упражнений с мгновенными преодолениями ударно воздействующих отягощений, направленные на увеличение мощности усилений, связанные с наибольшей полнотой мобилизации реактивных свойств мышц (к примеру, спрыгивание с возвышения высотой 45-75 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжками в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина сопротивляемости создается массой собственного тела, а также высотой падения» [4].

Метод статистического (изометрического) усилия основывается на преодолении статического напряжения. При выполнении таких упражнений спортсмен постепенно доводит себя до предела изометрической нагрузки примерно на 4-6 секунд, после чего наступает краткосрочный перерыв. Данные упражнения в большинстве своем однообразны, но требуют большого количества повторений.

Статодинамический метод основывается на статическом и динамическом режимах работы мышц. Тренировки такого плана комбинируют упражнения изометрического характера, выполняемые на 80% от возможностей спортсмена, и упражнения взрывного характера.

Метод круговой тренировки является самым оптимальным методом, так как обеспечивает равномерное развитие различных групп мышц. Тренировка состоит из разнообразных упражнений, направленных на проработку разных участков тела по цепочке. Число и характер упражнений напрямую зависят от индивидуальных качеств спортсмена и задач, которые выполняет тренировка. Данный метод имеет три разновидности: 1) Непрерывно-поточный метод предполагает поэтапное выполнение упражнений разного характера с постепенным увеличением нагрузки с очень короткими перерывами на отдых, вследствие чего возрастает количество упражнений. 2) Поточно-интервальный метод основывается на легких в выполнении упражнениях с минимальными перерывами на отдых, что способствует воспитанию выносливости. 3) Интенсивно-интервальный метод используется в тренировках с относительно подготовленными спортсменами, так как основывается на мощных и интенсивных упражнениях с коротким интервалом выполнения, при этом длительность перерыва сохраняется в прежней форме.

Игровой метод предполагает тренировку в игровой форме, при которой ситуация, продиктованная игрой, приводит к напряжению различных групп мышц, что ведет к совершенствованию спортивных качеств.

Согласно опросу, проведенному А. Н. Воробьевым, наиболее популярными среди профессиональных спортсменов являются следующие методы: «...однократных взрывных повторений и метод изометрических усилий. Можно предположить, что во время специально-подготовительного и предсоревновательного периода спортсменам можно рекомендовать использование в больших объемах именно этих методов» [4, с. 213].

Квалифицированные спортсмены в армрестлинге отдают предпочтение конкретным силовым упражнениям, таким как жим лежа, подтягивание, лазанье по канату и становая тяга. Однако, неизменно самым популярным упражнением является упражнение за столом с соперником, оно особенно актуально в предсоревновательный период.

В период развития силовых способностей очень важно обратить внимание на организацию тренировочного процесса, так как правильно построенная тренировка позволит развить все виды силовых способностей. Проведенное нами исследование позволило выявить наиболее эффективные и популярные средства и методы развития силовых способностей рукоборцев. Самым важным элементом тренировки является выполнение специально-подготовительных базовых упражнений, к которым можно отнести упражнения с использованием посторонних предметов, например, гирь и штанг, упражнения с использованием массы собственного тела, а также статические упражнения. Среди 8 существующих методов самыми популярными являются метод однократных взрывных повторений и метод изометрических усилий.

Библиографический список:

1. Абрамовский И. Н. Зависимость между силой, весом и ростом спортсмена // Теория и практика физической культуры. 2008. № 11. С. 17-19.
2. Волков Н. И., Несен Э. Н., Осипенко А. А., Корсун С. Н. Биохимия мышечной деятельности: учебник для студентов вузов физ. воспитания и спорта. Киев: Олимпийская литература, 2000. 504 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки. Киев, 2005. 20 с.
4. Воробьев А. Н. Сила как физическое качество и методы ее развития // Тяжелая атлетика: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2001. С. 117-131.

Сведения об авторах:

Качур Д.А., старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «Гомельский Государственный Технический Университет им. П.О. Сухого», г. Гомель, Республика Беларусь, e-mail: dekachur@yandex.ru

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Казимирский Г.Л., магистрант УО «Гомельский Государственный Университет им. Франциска Скорины», г. Гомель, Республика Беларусь, e-mail: gennady.kazimirsky@gmail.com

Кондрашова Я.К.
Спорт в студенческой жизни

Аннотация. Проблема спорта в студенческой жизни на данный момент времени имеет большое значение в аспекте успеваемости и психологического состояния учащихся. Рассматриваются основные критерии позитивного влияния спорта на жизнь и развитие человека.

Ключевые слова: спорт, студент, здоровый образ жизни, психология, развитие.

Современное время стремительно изменило не только мир технологий, но и нашу физическую культуру. Спорт и здоровый образ жизни становятся невероятно влиятельными в жизни как студентов, так и выпускников. Такая смена приоритетов обусловлена скорее социально детерминированными факторами, чем получаемыми физическими благами. Чтобы справиться с несколькими задачами, студенты должны быть трудолюбивыми, настойчивыми и инициативными. Удивительно, но именно физкультура и спорт формируют эти качества и помогают сформировать сильный характер в каждом выпускнике.

Спорт укрепляет целеустремленность учащихся и учит их быть настойчивыми. Целеустремленность повышает шансы на получение студентом реальных знаний и практических навыков по выбранной специальности [1, с. 5]. Настойчивость, определяется мобилизацией своих возможностей и сил для преодоления трудностей и препятствий, часто встречающихся в стремлении к какой-либо цели. Формируя это качество, студент увеличивает свои шансы на достижение исключительных профессиональных высот. Но что еще более важно, это одна из важнейших черт, формирующих личность, особенно при решении повседневных задач и целей. Это один из основных способов стать более напористыми.

Кроме того, студенты, занимающиеся спортом, получают прекрасную возможность организовать свой досуг с пользой для физического и психического здоровья. Бесспорно, что спорт также помогает в развитии личностных качеств, таких как умение работать в команде и разделять

ответственность за результаты совместной работы. Студенты также получают возможность ощутить чувство дружелюбия и установить прочные социальные контакты [5, с. 98]. В таких условиях у спортивной команды будет формироваться положительное жизненное отношение к личности.

Кроме того, участие в спортивных мероприятиях кажется отличной альтернативой, например, проведению часов свободного времени в Интернете или компьютерным играм. Также следует отметить, что на этапе формирования личности занятия спортом не должны быть бесконтрольной деятельностью, а находиться под профессиональным руководством тренера. Причина в том, что четкий план и методология играют решающую роль во всем процессе обучения. Это еще один пример, показывающий, что нельзя недооценивать силу спорта, так как неправильный подход к этим занятиям может даже стать в некотором роде вредным.

Ценность спорта не только в духе соревнования, но и в его влиянии на этическое воспитание студентов. Занятия спортом учат каждого человека справляться с неудачами и всегда добиваться желаемого. Этот навык может быть полезен и в учебе. Имея такой опыт, человек будет знать, как бороться с низкими оценками или сложными занятиями. Положительное влияние спорта на нервную систему человека подтверждается тем, что он улучшает психическое здоровье людей, страдающих длительной депрессией и другими нервными расстройствами. В потоке разнообразной информации и множестве задач, с которыми мы сталкиваемся каждый день, нам часто некогда думать о каких-то других жизненно важных вещах [2, с. 210]. Учеба, работа, телевидение, социальные сети - все это требует не только нашего времени, но и много места в наших мыслях.

В такой обстановке можно открыть для себя тренировки как время для умственной релаксации. Ведь когда тело работает, мозг может расслабиться и направить ваши мысли в нужное русло. Длительные пробежки, плавание в бассейне или любые другие регулярные физические нагрузки становятся идеальной медитативной практикой, избавляющей от плохого настроения или депрессии. Во время тренировок в организме вырабатываются гормоны счастья, поэтому физическая активность также улучшает настроение [4, с. 301]. Недавние исследования показали, что занятия спортом улучшают нашу мозговую деятельность. Ранее считалось, что каждый человек рождается с определенным количеством нейронов, и их количество остается неизменным на всю оставшуюся жизнь. Исследования показали, что новые клетки в мозге формируются и

после рождения. Большинство новообразованных клеток вырабатывается в гиппокампе — части мозга, отвечающей за формирование эмоций и переход кратковременной памяти в долговременную.

Такой же процесс в одной и той же зоне мозга отмечен у подопытных крыс и мышей. Конечно, обсуждаемые механизмы до конца еще не изучены, а также не рассмотрено большое количество других факторов, влияющих на работу нашего мозга на протяжении всей нашей жизни. Но то, что спорт является одним из элементов, переводящих нашу мозговую активность на чуть более высокий уровень, не вызывает сомнений.

В заключение следует отметить, что тот факт, что спорт способствует поддержанию физического здоровья, остается неоспоримым. Более того, по мнению ученых, физические упражнения влияют и на индивидуальные умственные способности. Спорт позволяет учащимся сформировать здоровую самооценку и стать более уверенным в себе, поэтому он/она чувствует себя комфортно в общении с другими учащимися [3, с. 165].

Ученые доказали, что физическая активность поддерживает нашу высокую работоспособность и помогает нам выполнять огромное количество задач каждый день. Повышение продуктивности, в свою очередь, является необходимым навыком для современных студентов; таким образом, регулярные тренировки должны быть частью их учебного распорядка. Также считается, что активный образ жизни приносит тренируемым положительные эмоции и самоудовлетворение. Занятия спортом помогают учащимся формировать свой характер и учат их тому, как стать победителем не только в команде, но и в жизни.

Библиографический список:

1. Жеребцов А.В. Физкультура и труд. М.: «Просвещение», 1986. 132 с.
2. Коваленко В.А. Физическая культура. М.: АСВ, 2000. 432 с.
3. Коробейников Н.К. и др. Физическое воспитание. М.: Высш. шк., 1993. 384 с.
4. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры. М.: «Физическая культура», 2005. 432 с.
5. Петрова Н.Я. Физическое воспитание студентов и учащихся. Минск: «Польмя», 1988. 176 с.

Сведения об авторе:

Кондрашова Я.К., студент 4 курса факультета международных отношений Владимирского государственного университета им. А.Г. и Н.Г. Столетовых, г. Владимир, Российская Федерация, e-mail: yana-condrashova2013@yandex.ru

Краснов Д.В., Хабибуллин А.Б.
**Зависимость физической деятельности и
умственной активности студента**

Аннотация. В данной статье рассмотрена взаимосвязь постоянных физических нагрузок и умственной активности студентов. На основании исследований представлены проблемы и недостатки современного направления развития физической культуры в вузах страны, благодаря которым снижается работоспособность студентов. Отмечено положительное воздействие занятий спортом не только на интеллектуальную возможность человека, но и на весь организм в целом.

Ключевые слова: спорт, нагрузка, здоровье, проблема, активность.

В наше время стоит проблема здоровья и его закрепление для студентов. Проведенные исследования жизни студентов, учащихся в вузах, показывают нам неутешительные выводы: количество здоровых студентов с каждым годом становится все меньше. Жизнь студентов представляет собой постоянный сидячий образ жизни (в аудиториях и при выполнении домашних заданий), нездоровое питание, большую мозговую загруженность и в частых случаях – непродолжительное время сна. Все это приводит к ухудшению здоровья учащихся, к психологическим и физическим проблемам. Необходимо найти комплексное решение данной проблемы. Опорой для закрытия данного вопроса послужит определение важности физических нагрузок и здорового образа жизни для организма студента в целом, а также для некоторых направлений деятельности ученика. [2, с. 42-47].

Физическая культура введена в учебную программу как важное звено системы образования. Ее целью является не только воспитание молодых людей и получение спортивных навыков, но и появление в учащихся необходимого саморазвития для будущей самореализации.

В нашем государстве, как и в остальных, есть проблема с убытком физической активности молодых людей – это следствие замены живого общения социальными сетями, телефонами, компьютерами. Вследствие этого снижается двигательная активность, что приводит к ухудшению состояния здоровья и снижению умственной активности.

А как же действует физическая (двигательная) активность на мозговую деятельность и на здоровье студента в целом?

Физическая нагрузка является главным фактором для приспособления и адаптации к интеллектуальным перегрузкам, которых в высших

заведениях достаточное количество. Двигательные активности включают обновление разных функций организма, оказывают влияние на мозговую функциональность, внимание и необходимое студентам мышление. [1, с. 122-124]. Во время обдуманной физической тренировки улучшается высшая работа коры головного мозга и функции нервной системы. Также происходит совмещение процессов торможения и возбуждения разных нервных узлов. Человек становится более концентрированным на нужных ему вещах, не закикливается на вездесущих проблемах и становится спокойнее. Во время занятий по физической культуре развивается внимание и концентрация студента. Упражнения, эстафеты, проводимые на занятиях, зачастую требуют концентрации внимания при их выполнении. Включаются отделы мозга, отвечающие за сосредоточение и бдительность человека, благодаря чему тренируются качества, необходимые студенту для получения и усвоения учебной программы. Ученые доказали, что занятие спортом приводит к омоложению. Благодаря ускоренному обмену веществ в организме, что происходит при физических нагрузках, происходит синтез стволовых клеток, приводящее не только к обновлению тканей мозга, но и всего организма.

Для нормальной работы головного мозга необходимо поступление достаточного количества кислорода и мышечных импульсов от тела человека. Кислород – необходимый элемент в окислительных процессах, которые играют главную роль в выработке энергии. Количество кислорода, необходимое сердцу, в 5 раз меньше чем нужно сердцу и в 20 раз меньше чем нужно мышцам. Чем больше физическая подготовка и двигательная активность, тем лучше органы кровоснабжения человека, что улучшает деятельность нервной системы, мозга и тела в целом. [3, с. 203-207].

Научные деятели исследуют вопросы зависимости интеллектуальной деятельности человека и двигательной активности. До сих пор не было установлено оптимальное количество и время физической активности, благодаря которой умственная деятельность студента оставалась бы наибольшей. Необходимо выбранные нагрузки увеличивают умственную активность человека, но при перегрузках наблюдается усталость организма, уменьшение концентрации и производительности труда. [4, с. 309-311]. Актуальность данной проблемы наблюдается в литературе. С середины XIX века энергетические затраты организма на разные виды деятельности, а также доля мышечной активности человека сократились более чем в 180 раз. Если наши предки тратили примерно 5000 ккал, то в настоящее время человек расходует только около 1200-2000 ккал (при

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

занятиях физическим трудом), еще меньше ккал затрачивает человек умственного труда. [5, с. 17-19].

В конце можно отметить, что физические нагрузки тренируют единую стойкость организма человека, так как активизирует защитные процессы, чем увеличивая умственную функциональность и повышая длительность результативной работы. Поэтому важное значение имеет исследование о влиянии физических нагрузок на интеллект человека, а в частности студента.

Библиографический список:

1. Горобий А.Ю., Третьяков А.А. Особенности использования физических упражнений для повышения умственной работоспособности и снижения нервно-эмоционального напряжения студентов в процессе образовательной деятельности // БЕРЕГИНЯ.777.СОВА, 2012. С. 122
2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. 2017. №4(94). С. 42– 47
3. Ермакова Е.Г. Влияние физических упражнений на умственную деятельность человека и их взаимосвязь // Международный журнал гуманитарных и естественных наук, 2019. С. 203-207
4. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе/ Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова //Internation innovation research: материалы VI междунар. науч.- практ. конф. Пенза:МЦНС «Наука и Просвещение». 2017. С.309-311.
5. Кутергин Н.Б., Коруковец А.П. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Тенденции развития науки и образования, 2020. №59-4. С. 17-19.

Сведения об авторах:

Краснов Д.В., студент 3 курса ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: dmitrijk2131@gmail.com

Хабидуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: khabibullin-1972@mail.ru

Лешева Н.С., Николенко О.А., Суворова Л.А., Митенкова Л.В.

Игровые упражнения, как средство формирования сплоченности и толерантности в среде студентов-медиков

Аннотация. Авторами статьи на примере учебных занятий в медицинском педиатрическом университете рассматривается использование игровых упражнений, как один из способов формирования навыков сплоченности у студентов-медиков. В ходе педагогического эксперимента было показано, что систематическое применение игрового моделирования ситуаций совместной деятельности, применения игровых упражнений соревновательным методом на практических занятиях по элективной дисциплине по физической культуре и спорту для достижения определенных целей, помогает эффективнее формировать определенные компетенции и качества, необходимые для воспитания толерантности в молодежной студенческой среде.

Ключевые слова: физическая культура, толерантность, сплоченность, игровые упражнения, студенты.

Формирование сплоченности и толерантности является одной из значимых проблем воспитательной и социальной работы в студенческом коллективе любого университета, особенно актуальной эта проблема становится сегодня [6, с. 344-345]. В настоящее время физическая культура и спорт часто рассматриваются преподавателями кафедры физической культуры как совместная коллективная деятельность [2, с. 18], которая включает и социально-педагогические, и социально-психологические проблемы межличностного общения и лидерства в коллективе [1, с. 32-33], и на решение этих проблем следует обратить особое внимание на учебных занятиях по физической культуре и спорту.

Также достаточно много исследований на сегодняшний день посвящено наличию устойчивых связей между сплоченностью в коллективе и успешностью выступлений этого коллектива на соревнованиях [5, с. 137-138]. Групповая сплоченность – показатель прочности, устойчивости и сложности коллективной работы. Групповая сплоченность основывается на личных отношениях между студентами, для которых характерна взаимная симпатия и доброжелательность участников, удовлетворенность отношениями и своей ролью в команде [4, с. 266-268].

Сплоченность и взаимовыручка формируются на основе развития связей внутри команды, их общих интересов, потребностей и симпатий, однако не все команды учебной группы могут похвастаться сплоченностью, превратиться в единый, слаженный коллектив [3, с. 677]. Для решения этой проблемы хорошо подходит применение соревновательного метода на практических занятиях, использования игровых упражнений, командных эстафет и моделирование игровых ситуаций [7, с. 292; 8, с. 58].

В начале семестра студенты первого курса педиатрического факультета прошли анонимное анкетирование, где отвечали на вопросы о сплоченности, терпимости, взаимопомощи, дружеской поддержке и эмпатии внутри своей академической учебной группы. В течение семестра преподаватели кафедры физической культуры систематически использовали игровое моделирование (игровые упражнения, командные эстафеты и др.) на практических занятиях, объединяя в команду студентов из одной академической учебной группы, и в конце семестра по окончании эксперимента было проведено повторное анкетирование, по результатам которого нами был сделан вывод о значимом улучшении межличностных отношений внутри каждой группы.

Студенты, участвующие в педагогическом эксперименте, отмечали не только улучшение общего «климата» в коллективе (98 %), но и возникшие межличностные симпатии участников группы (64 %), удовлетворенность членством в коллективе, своей ролью (59%). 76 % отметили повышение эмпатии, улучшения взаимоотношений и взаимодействий в академической группе.

Коллективом преподавателей было принято решение о необходимости в дальнейшем включения в рабочую программу элективной дисциплины по физической культуре и спорту на учебных занятиях соревновательных игровых упражнений и командных эстафет, эффективных в улучшении межличностных отношений и сплоченности группы.

Использование нашего опыта в применении игровых упражнений на практических занятиях может помочь преподавателям высших учебных заведений и тренерам в воспитательной работе с учебными академическими группами и спортивными командами, поскольку решает такие важные педагогические задачи, как формирование взаимного доверия, сплоченности, толерантности, доброжелательного отношения друг к другу, а также заинтересованность в общих целях и совместной деятельности для их достижения.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Библиографический список:

1. Бахтина Т.Н., Жук В.В., Лешева Н.С. Студенческий спорт как один из важных элементов корпоративного воспитания // Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной памяти В.Г. Стрельца. СПб, 2015. С. 31-36.

2. Бахтина Т.Н., Казакова В.М., Лешева Н.С. Международная научно-практическая конференция «Физическая культура, спорт, туризм: инновационные проекты и передовые практики», посвященная 90-летию основания кафедры физического воспитания РЭУ им. Г.В. Плеханова (Теоретический анализ) // Культура физическая и здоровье. 2019. №2 (70). С. 17-19.

3. Карпуц Д.А., Лешева Н.С. Физическая культура как часть культуры общества и личности // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Казань, 2016. С. 676-679.

4. Коваленко В.Н., Вольский В.В., Лешева Н.С. Педагогические особенности формирования конфликтной компетентности у студентов СПбГАСУ // Педагогические параллели: материалы V Международной научно-практической конференции. СПб, 2018. С. 265-269.

5. Лешева Н.С., Гринева Т.А. Роль спортивных праздников в формировании здорового образа жизни студентов строительных ВУЗов // Архитектура – строительство – транспорт: материалы 71-й научной конференции профессоров, преподавателей, научных работников, инженеров и аспирантов университета. СПб, 2015. С. 136-139.

6. Лешева Н.С., Бахтина Т.Н. Патриотизм в спорте. // Патриотизм как идеология возрождения России: материалы Всероссийской научно-практической конференции. СПб, 2014. С. 343-346.

7. Лешева Н.С., Соловьева Е.А. О возможности развития некоторых компетенций средствами физического воспитания // Вестник гражданских инженеров. 2014. № 3. С. 289-294.

8. Шаронова А.В., Лешева Н.С., Миронова О.В., Москаленко И.С. Формирование творческой компетентности студенток в условиях элективных курсов по физической культуре и спорту // Теория и практика физической культуры. 2019. № 11. С. 58-59.

Сведения об авторах:

Лешева Н.С., канд. пед. наук., доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: lesheva.1974@mail.ru

Николенко О.А., ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СПбГПМУ Минздрава России, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: lesheva.1974@mail.ru

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Суворова Л.А., ст. преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СПбГПУ Минздрава России, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: lesheva.1974@mail.ru

Митенкова Л.В., канд. пед. наук., доцент, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО СПбГПУ Минздрава России, Санкт-Петербург, Российская Федерация, e-mail: lesheva.1974@mail.ru

Малютин А.Д., Спектор Л.А.

**Самостоятельные занятия
физической культурой и спортом студентов**

Аннотация. Снижение уровня физической подготовленности молодых людей, связанное с различными внешними (экология, питание) и внутренними (вредные привычки, гиподинамия) факторами, является опасным явлением, способным крайне негативным образом влиять на развитие страны в целом. Формирование необходимых знаний о значении рациональной двигательной активности, трудоспособность и качество жизни, обеспечение благоприятной для занятий физической культурой и спортом среды, являются необходимыми условиями сохранения состояния здоровья студентов.

Ключевые слова: студент, планирование, самоконтроль, физическая культура

Период обучения в среднем специальном или высшем учебном заведении представляет собой особое время, в котором может происходить как отторжение значимости физической культуры и спорта, так и постепенное осознание ее важности для высокой работоспособности, социализации, личностного самосовершенствования.

В физическом воспитании главной целью является обеспечение такой степени всестороннего развития, которая позволяла бы успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями (умениями и навыками) и с высокой результативностью проявлять все ведущие физические качества – гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость – в повседневной бытовой и профессиональной деятельности [1]. Планирование студентами самостоятельных занятий физической культурой и спортом часто происходит с определенными ошибками, прежде всего связанными с переоценкой своих физических возможностей, неправильным выбором упражнением, некорректной

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

техникой их выполнения, несоблюдением основных принципов физической культуры – постепенности, цикличности, рационального чередования нагрузки и отдыха [2].

Кроме того, многие молодые люди и девушки приходят в тренажерный зал или бассейн не в полной мере представляя конечного эффекта от тех физических упражнений, которые они выполняют. Из-за этого студенты часто получают травмы, нерациональная двигательная активность приводит к психологическому дискомфорту. Все это приводит к постепенному снижению мотивации к регулярным занятиям двигательной активностью. Помимо таких самостоятельных занятий следует обратить внимание на суммарный объем двигательной деятельности в течение суток.

По данным различных источников [2, 3], посвященных вопросам повышения уровня физической подготовленности и укреплению здоровья молодых людей, а также общепринятым нормам ВОЗ, минимальное количество шагов в день для человека в возрасте 18-30 лет должно быть не менее 16-20 тысяч в сутки. Однако среднестатистический студент в течение дня как правило совершает не более 5- 7 тысяч шагов, а во время подготовки к сессии и это количество может снизиться еще на 15-20%, что прямо сказывается на адаптационных возможностях организма и состоянии опорно-двигательного аппарата. Исправление данной ситуации заключается в формировании максимально полного представления у студентов о видах, формах и особенностях физических упражнений, правильной методике выполнения, понимании важности постепенного увеличения объема и интенсивности нагрузки. Во многом это зависит от постановки данной работы на кафедре физического воспитания и студенческого спортивного клуба вуза, однако и сознательное, и главное внимательное к своему здоровью отношение обучающихся определяет положительный результат двигательной деятельности.

В качестве методов исследования были применены анализ специальной литературы, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики. Результаты исследования и обсуждение. В рамках проведенного исследования была сформирована экспериментальная группа студентов 1-го и 2- го курсов гуманитарного профиля, в количестве 20 человек, регулярно самостоятельно занимающихся физической культурой и спортом. Распределение ответов на данный вопрос среди респондентов показало следующее: снизить массу тела (21%), увеличить массу тела за счет развития мышечного аппарата (20%), укрепить определенные мышечные

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

группы (19%), так все делают (18%), поддержание достаточного уровня физической подготовленности (12%), подготовиться к даче нормативов по дисциплине «Физическая культура и спорт» (10%).

В целом необходимо отметить, что самостоятельные занятия физическими упражнениями у студентов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, могут проводиться каждый день. Однако следует помнить, о том, что все применяемые упражнения и их дозировка должны соответствовать текущему уровню подготовленности. В связи с особенностями режима дня студентов, включающим в себя не только собственно обучение, но и наличие дополнительной деятельности (подработка, факультативы, самоподготовка к сессии), наиболее оптимальным следует считать выделение времени на повышение и сохранение уровня физической подготовленности в утреннее и вечернее время. Утренняя гигиеническая зарядка может (и должна) проводиться ежедневно, ее длительность варьируется в пределах 10-20 минут, включает в себя 10-15 упражнений. Более объемные самостоятельные занятия лучше проводить в вечернее время, но не позже 20-21 часа. Длительность может составлять до двух часов с обязательными паузами отдыха.

Количество таких занятий в неделю зависит от многих факторов, но для достижения определенного результата не должно быть меньше 3-х. Самостоятельные занятия не являются заменой дисциплине «Физическая культура» или секционным занятиям по видам спорта, они органично дополняют их, позволяют увеличить двигательный опыт. Структурно самостоятельное занятие должно включать в себя подготовительную, основную и заключительные части. Это обеспечит четкую и логичную последовательность упражнений и облегчит самоконтроль своего состояния во время выполнения упражнений. Содержание подготовительной части самостоятельного занятия должно включать в себя выполнение упражнений циклического характера (бег или ходьба, педалирование на велоэргометре), комплекс общеразвивающих упражнений – наклоны, махи, повороты туловища, выпады, подскоки и т.д.

В основной части следует акцентировать внимание на комплексах упражнений направленного действия, например, скоростно-силового – упражнения с резиновыми лентами, выпрыгивания вверх, подъем бегом по лестнице. В заключительной части следует выполнять упражнения на растягивания, дыхательные упражнения, медленный бег или спокойную ходьбу. В течение недели следует выполнять упражнения не только

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

циклического или силового характера, но и принимать участие в подвижных и спортивных играх, что позволяет комплексно воздействовать на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и другие системы организма. Кроме того, важно заниматься на свежем воздухе не только в теплое время года, но и в осенне-зимний период, для повышения сопротивляемости организма. В современных условиях это не является проблемой, поскольку во многих городских парках и зонах отдыха осуществляется регулярная уборка и расчистка мест для занятий активными видами отдыха.

Таким образом, систематическая физическая нагрузка, организованная согласно принципам физической культуры и спорта, является необходимым условием полноценной социальной и профессиональной деятельности студентов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями представляет собой один из ведущих компонентов здоровья сбережения, позволяющим в значительной мере дополнить получаемые на учебных занятиях или в спортивных секциях двигательный опыт и подготовиться к дальнейшему успешному освоению новых двигательных элементов и комплексов

Библиографический список:

1. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры и спорта. М.: Физическая культура, 2009. 308 с.
2. Тимушкин А.В., Чесноков Н.Н., Чернов С.С. Физическая культура и здоровье. М.: СпортАкадемПресс, 2003. 139 с.
3. Чесноков Н.Н. Физическая культура и спорт как основа здоровья студентов. М., 2021. 192 с.

Сведения об авторах:

Малютин А.Д., студент 2 курса факультета «Юриспруденция, социальные технологии и психология» «Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты», г. Шахты, Российская Федерация, e-mail: spektor2@yandex.ru

Спектор Л.А., канд. экон. наук, декан факультета юриспруденция, социальные технологии и психология Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация

Маркова М.Г., Хабибуллин А.Б.

Влияние физической культуры на студентов при реабилитации после коронавирусной инфекции

Аннотация. В данной статье рассматривается коронавирусная инфекция, её влияние на организм и правила реабилитации после перенесённого заболевания.

Ключевые слова: коронавирус, физическая культура, студент, реабилитация.

Начиная с конца 2019 года, мир столкнулся с болезнью, которая до настоящего времени была неизвестна – с коронавирусом. Известные её симптомы: отсутствие обоняния и вкусов, губительное влияние на сердечно-сосудистую и лёгочную системы и на организм в целом, из-за чего есть высокая вероятность серьёзных осложнений. На сегодняшний день существует множество штаммов SARS-CoV-2, и у каждого свои особенности. Некоторые из них переносятся особенно тяжело, а последствия для всех могут быть самыми разными. Коронавирус действует неожиданно, и у человека может проявиться так называемый постковидный синдром – симптомы, оставшиеся или приобретённые после болезни. Эти симптомы могут иметь не только физическое, но и эмоциональное влияние [2].

Каждый человек переносит заболевание по-разному, но каждому требуется реабилитация. На сегодняшний день нет хорошо выработанного алгоритма по реабилитации после коронавирусной инфекции, т.к. до сих пор проводятся исследования данного вируса. Однако существуют общие правила, которые помогут избежать осложнений и восстановить организм после болезни.

Для студентов, переболевших COVID-19, занятия для восстановления ничем не отличаются от занятий других переболевших. Важно оповестить преподавателя, обговорить отдельные тренировки, ограничить нагрузку на организм и выполнять предписания врача, чтобы реабилитация проходила быстро, комфортно и качественно.

В зависимости от обследования подбирается комплекс профилактических упражнений в зависимости от степени зараженности организма. Самое главное в период болезни и после не перегружать организм серьёзными тренировками, т.к. одни из главных симптомов – слабость и одышка – могут усложнить процесс реабилитации.

Начинать восстановление следует постепенно. Переход к физическим упражнениям можно осуществлять только после согласия лечащего врача. При появлении головокружения, боли в теле или недостатке кислорода следует прекратить реабилитационные занятия до окончания дискомфортных ощущений. Если человек занимается профессиональным спортом, то также не стоит торопиться возвращаться к обычному режиму тренировок, иначе вместо восстановления могут последовать серьёзные осложнения, и срок реабилитации затянется [3].

Комплекс профилактических занятий для восстановления организма содержит в себе дыхательные и физические упражнения. Это две важные категории занятий при реабилитации после COVID-19.

Дыхательные тренировки помогают восстановить лёгкие и укрепить их после перенесённой инфекции. Для правильного выполнения нужно глубоко вдыхать через нос и полностью выдыхать через рот. Тогда постепенно дыхание будет нормализоваться [4].

Физические занятия укрепляют организм и увеличивают работоспособность. Благодаря данным тренировкам повышается иммунитет и улучшается самочувствие человека [1]. Перед выполнением упражнений необходимо измерить давление и пульс, чтобы избежать ухудшения состояния.

При благоприятных показателях реабилитации постепенно можно возвращаться в привычный темп тренировок, но только под наблюдением лечащего врача.

После восстановления также стоит уделить время физическим тренировкам. Ведь при регулярных физических тренировках улучшаются жизненно важные функции организма, укрепляется иммунитет и вырабатывается защита от внешних вредоносных факторов.

Библиографический список:

1. Временные методические рекомендации медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID-19) Версия 2 (31.07.2020) МЗ РФ.

2. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.euro.who.int/ru/countries/russianfederation/data-andstatistics/infographic-depression-in-the-russian-federati>, свободный – (дата обращения: 04.10.2022)

3. Медицинская реабилитация при новой коронавирусной инфекции (COVID 19): методические рекомендации / Г.Е. Иванова, И.Н. Баландина, И.С.Бахтина, А.А. Белкин [и др.]. М., 2020.

4. Физическая реабилитация после вирусной инфекции, вызванной коронавирусом [Электронный ресурс]. - Режим доступа:

https://gkb8.ru/page/fizicheskaya_reabilitatsiya_posle_virusnoi_infektsii_vizvannoi_koronavirusom.html, свободный. – (дата обращения: 04.10.2022)

Сведения об авторах:

Маркова М.Г., студентка ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: markovamg@list.ru

Хабибуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация

Миронова Е.А., Костюнина Л.И.

**Методика физической подготовки младших школьников
средствами оздоровительной гимнастики**

Аннотация. Авторами разработана и экспериментально обоснована методика физической подготовки учащихся 2 классов на основе использования средств ритмической гимнастики. Целенаправленные занятия ритмической гимнастикой позволяют равномерно вовлекать в работу все группы мышц, суставов, стимулируют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что в целом обеспечивает достоверный прирост показателей физической подготовленности, двигательной координации. Включение средств оздоровительной аэробики в процесс физического воспитания младших школьников необходимо рассматривать как основу для разработки и проектирования инновационных физкультурно-спортивных технологий, обеспечивающих оздоровительный, развивающий эффект

Ключевые слова: физическая культура, оздоровительная гимнастика, младшие школьники, физическое развитие, физическая подготовленность.

В педагогической практике педагогами, учителями физической культуры применяются различные оздоровительные методики и системы, позволяющие повысить эффективность физкультурно-спортивных занятий. В то же время в процессе физического воспитания младших школьников оздоровительные методики, адаптированные к возрастным особенностям детей 7 - 10 лет, используются фрагментарно и малоэффективно. В современных условиях исключительно важной становится роль начальной школы в формировании у младших школьников здорового образа жизни, потребности в регулярных занятиях

физической культурой и спортом. Оптимальная организация урочных и внеурочных форм физкультурно-спортивной деятельности, выбор привлекательных и доступных видов двигательной активности являются одним из факторов повышения эффективности занятий, достижения должных параметров физической подготовленности и физического развития [1-7].

Одним из привлекательных видов физической активности для учащихся являются средства оздоровительной гимнастики (Артемьева Ж.С., Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К., 2014; А.В. Хоменко, 2018; Л.И. Костюнина, М.В. Кошелева, 2007; П.В. Щегинин, 2019 и др.). Среди многообразия видов оздоровительной гимнастики, упражнения ритмической гимнастики успешно используются как на уроках физической культуры (в подготовительной части урока для создания положительного психоэмоционального фона занятий; при решении задач специальной, координационной подготовки в основной части урока и др.), так и во внеурочной деятельности, в программах дополнительного образования по различным видам спорта [1-3; 5].

Однако до настоящего времени остаются открытыми некоторые методические особенности применения средств оздоровительной аэробики на занятиях по физической культуре детей младшего школьного возраста, особенности возрастной динамики показателей физической подготовленности детей под воздействием занятий ритмической гимнастикой.

Цель исследования. Повышение уровня физической подготовленности младших школьников средствами оздоровительной гимнастики.

Методика и организация исследования. В ходе педагогического исследования использовались следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; педагогическое тестирование; методы математической статистики. Педагогический эксперимент проводился на базе МБОУ СШ №66 города Ульяновск, в эксперименте принимали участие учащиеся 2-х классов. Участников эксперимента поделили на две группы: экспериментальная группа – учащиеся 2 «А» класса (ЭГ – 20 человек); контрольная группа состояла из учащихся 2 «Б» класса (КГ – 20 человек). Школьники одинаковы по половому и возрастному признаку. Все участники эксперимента отнесены к основной медицинской группе здоровья. В КГ уроки физической культуры проходили в соответствии с ФГОС НОО МБОУ СШ по разработанной примерной программе учителя высшей категории Ахмерова И.Н., а в ЭГ применялась разработанная

нами экспериментальная методика, основанная на комплексах ритмичной гимнастики.

Результаты исследования и их обсуждение. Физическая подготовленность детей, определяемая уровнем развития физических качеств, создает основу всей двигательной деятельности школьников. Развитие физических качеств определяет процесс совершенствования двигательной сферы ребенка и представляет собой важнейшую составляющую его здоровья. В связи с этим, любое воздействие, как физическое, так и ментальное, оптимизирующее физическую подготовленность детей, является необходимым элементом программы по физической культуре для школьников.

Особенности разработанной нами методики в экспериментальной группе состояли в следующем: были составлены три комплекса ритмической гимнастики с акцентом на развитие координации, гибкости и с акцентом на развитие силы, которые применялись один раз в неделю на уроках физической культуры. Подбор упражнений для каждого комплекса осуществлялся на основе интегративного подхода, с целью создания условий для развития всех физических качеств (силы, гибкости, ловкости, координации). Обеспечивая гармонического развитие мышц туловища, необходимое для нормального функционирования внутренних органов, большое значение мы придавали упражнениям для укрепления мышц живота, спины, боковых мышц туловища и тазового пояса. Большую часть упражнений, направленных на укрепление мышц, выполняли в положении разгрузки позвоночного столба - лежа на животе, на боку, на спине, стоя в упоре на коленях.

Комплексы ритмической гимнастики, выполнялись под музыкальное сопровождение, использовались популярные детские песни из мультфильмов, сказок. При этом, мы в процессе обучения, руководствовались принципами сознательности, активности, доступности, наглядности, индивидуализации, систематичности, последовательности и прочности.

Эффективность занятий с применением комплексов ритмической гимнастики оценивалась в ходе специально организованного педагогического эксперимента. Было проведено педагогическое тестирование, направленное на оценку физических качеств: силы, гибкость, быстрота, координация движений. Тестирование проводилось в начале педагогического эксперимента и по его завершению, что позволило проследить в динамике уровень физической подготовленности учащихся 7-8 лет и оценить эффективность занятий ритмической

гимнастикой. Использовались следующие тесты: челночный бег (оценка уровня развития быстроты и ловкости); прыжок в длину с места (оценка уровня скоростно-силовых качеств); сгибание и разгибание туловища из положения лежа (оценка уровня развития силы мышц живота); наклон туловища вперед (оценка уровня развития гибкости); удержание равновесия на одной ноге (оценка уровня развития статического равновесия).

В начале педагогического эксперимента не было обнаружено достоверных различий в уровне физической подготовленности учащихся в экспериментальной и КГ. Сравнение результатов физической подготовки КГ и ЭГ с нормативными требованиями свидетельствует о том, что уровень физической подготовленности учащихся младшего школьного возраста находится в пределах среднего показателя.

Заключительные контрольные испытания определили уровень физической подготовленности ЭГ и КГ по окончании педагогического эксперимента. Наибольший прирост показателей отмечался в контрольном упражнении - наклон из положения стоя на скамейке. Младшие школьники, занимающиеся ритмической гимнастикой, повысили свои результаты в данном тесте на 7,5 см, в то время как прирост у детей, занимающихся по типовой программе, был в два раза меньше (3,5 см). Разница в показателях между двумя группами статистически достоверна ($p < 0,05$). Отметим также, что наблюдается большой разброс индивидуальных показателей. Значительные темпы прироста отмечаются также в упражнении «Сгибание туловища из положения лежа на спине». И здесь учащиеся ЭГ заметно опережают своих сверстников, повысив свои результаты на 55,6% (26,8 раз). Прирост показателей у школьников, занимающихся по традиционной программе, почти в два раза меньше и составляет 33,9% ($P < 0,05$). Показатели прыжка в длину с места в ЭГ увеличились по сравнению с исходным уровнем на 10,1% (5,7 см), $P < 0,05$. У младших школьников КГ показатели увеличились на 5,4% (3,9 см), $P > 0,05$. Наряду с увеличением абсолютных значений, наблюдается большой разброс данных. Показатели челночного бега улучшились как в ЭГ так и в КГ, однако, и здесь дети, в занятия которых включали комплексы ритмической гимнастики, отличны от своих сверстников. В группах, занимающихся по утвержденной рабочей программе, прирост составил в среднем - 0,15 - 0,24 с (4,9%); у школьников, занимающихся ритмической гимнастикой, соответственно, прирост составил - 0,21 - 0,45 сек. (6,7%), $P < 0,05$.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Таким образом, сравнительный анализ показателей физической подготовленности учащихся КГ и ЭГ выявил достоверные различия по всем исследуемым показателям ($P < 0,05$) по окончанию педагогического эксперимента. Включение средств оздоровительной аэробики в процесс физического воспитания младших школьников необходимо рассматривать как основу для разработки и проектирования инновационных физкультурно-спортивных технологий, обеспечивающих оздоровительный, развивающий эффект, возможность положительного психоэмоционального воздействия на детей, создания привлекательности и востребованности других видов физической активности.

Библиографический список:

1. Артемьева Ж.С., Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе. Санкт-Петербург, 2014. С 23-34.
2. Костюнина Л.И., Дундукова Г.А. Ритмическая гимнастика в вузе: методическая разработка. Ульяновск: УЛГТУ, 2001. 20с.
3. Костюнина Л.И. Особенности музыкально-ритмической подготовки в оздоровительной аэробике // Физическая культура в системе жизнедеятельности человека: Материалы Всероссийской научно-практической конференции. Оренбург, 2005. С. 162–166.
4. Костюнина Л.И., Кошелева М.В. Системный подход к формированию ритмичности у дошкольников // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2007. № 5. С.31-34.
5. Пономарев В.Н. Современные оздоровительные виды гимнастики. Состояние, опыт и перспективы развития физкультурного движения Якутии // Сборник региональной научно-практической конференции, посвященной 90-летию физкультурного движения в Российской Федерации. под редакцией М.Д. Гуляева. 2014. С. 799-804.
6. Хоменко А.В. Виды оздоровительной гимнастики их польза. М. «Академия» 2018. С. 283-285.
7. Щетинин П.В. Спортивно-оздоровительная гимнастика как подготовка детей дошкольного возраста к занятиям различными видами спорта. М., 2019. 548с.

Сведения об авторах:

Миронова Е.А., магистрант факультета физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Российская Федерация, e-mail: mironova.elizaweta7315@yandex.ru
Костюнина Л.И., доктор педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова», г. Ульяновск, Российская Федерация.

Остриков В.Р., Спектор Л.А.

Место и роль студенческого спорта в системе высшего образования

Аннотация. В современном мире особое значение стало уделяться месту физической культуры и спорта не только в жизни человека, но и признание важности физкультурно-оздоровительной деятельности для развития государства и общества в целом.

Ключевые слова: спорт, студенты, высшее образование, спортивная держава, социально-культурная деятельность.

В периоды государственных изменений были смещены акценты с развития спортивной и физически развитой спортивной державы. За многие годы в обществе возросло количество замотивированных людей, испытывающих потребность в оздоровлении и здоровом образе жизни. Современные мировые тенденции развития спорта сформировали идею тесной взаимосвязи спорта и высокого качества жизни. Люди начинают воспринимать здоровье как нечто материальное, а физическая культура и спорт становятся для них средством сохранения этой ценности.

В соответствии со статьей 2 Федерального закона Российской Федерации о спорте: спорт – это сфера социально-культурной деятельности как совокупность видов спорта, сложившаяся в форме соревнований и специальной практики подготовки человека к ним[3].

Роль спорта в жизни современного общества сводится к выполнению следующих функциональных задач: поддержание здоровья; развитие физических способностей человека; заложение основ правильного образа жизни у подрастающего поколения; зрелищно-развлекательный досуг; помощь коммерческой рекламе товаров и услуг; стабилизированные общественного порядка; содействие объединению нации; поддержание единой государственно образующей идеологии; укрепление обороноспособности страны; увеличение трудоспособности населения; обеспечение высококвалифицированных кадров в области спорта; определения приделов человеческих возможностей в соревновательной среде; создания имиджа государства на международной спортивной арене; стабилизация международных отношений и интернациональной дружбы [1, с. 268-272].

В спортивной литературе спорт претерпел глубокую дифференциацию и разделился на 3 крупные группы: массовый спорт; спорт высших достижений; профессиональный.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Студенческий спорт, то есть спорт, предназначенный для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений, основной задачей которого является популяризация здорового образа жизни, обучающихся в учебном заведении. Так как студенческий спорт доступен для всей молодежи и не требует профессиональных навыков, то его относят к группе массового спорта.

В системе высшего образования Российской Федерации это относится к занятиям физической культуры как обязательному курсу на первоначальных этапах. Структура и характеристики системы проведения занятий в университетах могут значительно отличаться. Все зависит от условий инфраструктуры, то есть спортивных сооружений, которых может быть недостаточно, учитывая количество обучающихся студентов в университете.

Проводя анализ студенческого спорта более подробно, можно определить различия в наиболее важном компоненте, которым является дух соревнования, на местном университетском, европейском или мировом уровне. В мире существуют надзорные органы, образованные в 1950-х годах такие как Европейская ассоциация университетского спорта (EUSA) и Международная федерация университетского спорта (FISU). Их задача состоит в том, чтобы заботиться об академическом спорте на международном уровне, а также повышать уровень уже достигнутый уровень соревновательной составляющей в университетского спорта[4].

Стоит сказать об Универсиаде – международном соревновании для студентов университетов всего мира, организованном Международной федерацией студенческого спорта. Мероприятие является вторым по величине международным событием в мире по мультиспорту после Олимпийских игр. У этих игр есть летняя и зимняя версии, которые проходят с периодичностью в 2 года. Последнее летнее мероприятие состоялось в 2019 году в Неаполе (Италия), и в нем приняли участие 112 стран, 5971 спортсменов и 18 различных вида спорта. Япония заняла первое место, за ней следуют Россия и Китай. Последняя зимняя универсиада прошла в Красноярске (Россия), также в 2019 году. В нем приняли участие 58 стран, 3000 спортсменов и 11 видов спорта. На этот раз Россия заняла первое место, второе – Южная Корея, а третье – Япония.

В универсиаде участвуют профессиональные спортсмены, получающие высшее образование в университетах. Поэтому можно считать, что студенческий спорт можно включить помимо массового еще в группу спорта высших достижений.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

На данный момент на территории Российской Федерации активно популяризируется новая политика, направленная на развитие молодежного и любительского спорта, в том числе и в разрезе университетского спорта. В ходе этого появился ряд основных регламентирующих документов в российском законодательстве. На данный момент система высшего образования находится в процессе адаптации мер по популяризации спорта в учебных заведениях.

Университеты США в отличие от Европы и России демонстрируют свое превосходство. Это видно по количеству обучающих семинаров, конференций и форумов, посвященных менеджменту и маркетингу в спорте в Студенческих лигах США. Такая тенденция происходит по тому, что конкуренция в американском академическом спорте очень высока, а также привлекает высокое внимание общественности. Это влияет на популярность и потоки доходов университета и частично оправдывает излишнее внимание [2, с. 112-114].

Учитывая факт того, что одна из основных задач маркетинга — вызвать желание к приобретению определенного продукта или услуги, то спорт, как вид деятельности, тесно связан с эмоциями и подходит для сближения с различными группами потребителей. Поэтому так важно наладить прочную систему взаимоотношений государства и молодежи через студенческий спорт.

Библиографический список:

1. Алексеев С.В., Международное спортивное право: учебник для М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2008, 2013. С. 268-272.
2. Бащенко М. П., Воронина Л. А. Эффективные каналы продвижения спортивного бренда// Актуальные проблемы бухгалтерского учета, анализа и аудита. 2020. С. 112-114.
3. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «Консультант». Источник: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/.
4. Lysias Tapiwanashe Charumbira. The effectiveness of the Sports Marketing Strategies Used by Zimbabwean Collegiate Sports Federation [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.researchgate.net/>, свободный. – (дата обращения: 01.10.2022).

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Сведения об авторах:

Остриков В.Р., студент Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация, e-mail: ostrikov0408@gmail.com

Спектор Л.А., канд. экон. наук, декан факультета юриспруденция, социальные технологии и психология Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация.

Пашков А.П., Пашкова А.Н., Козлова Н.Н., Мешкова М.О.

Оценка уровня гигиенических знаний у студентов педагогического вуза по направлению «Физическая культура»

Аннотация. Одним из важнейших направлений решения проблемы ухудшения состояния здоровья населения является высокий уровень знаний в области здоровьесбережения среди педагогов. Именно грамотное донесение информации по вопросам здорового образа жизни до школьников и личный пример со стороны учителей способны заложить нужный вектор гигиенического воспитания школьника. В работе был проведен анализ уровня гигиенического образования будущих учителей физической культуры педагогического вуза. Результаты показали, что необходимо разрабатывать подходы к повышению уровня знаний будущих педагогов в области следующих гигиенических вопросов: «Гигиена детей и подростков с гигиеной школьных учреждений», «Основы здорового образа жизни», «Факторы риска здоровью населения, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний».

Ключевые слова: гигиеническое обучение, здоровьесберегающие технологии, здоровый образ жизни, студенты.

Гигиеническое воспитание и обучение населения является важнейшим звеном в улучшении здоровья населения через формирование мотивации к ведению здорового образа жизни. [1, с. 503; 2, с. 110] Формирование поведенческих стереотипов, направленных на сохранение здоровья, возможно лишь при системном и эффективном подходе к донесению до населения этих знаний. Работа по гигиеническому воспитанию и обучению населения требует постоянного поиска новых информационных технологий, совершенствования системы санитарного просвещения по наиболее актуальным направлениям обеспечения санэпидблагополучия. Очевидно, в современном обществе необходимо усилить

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

гигиеническую подготовку населения. Учителя – это важнейшее звено в формировании навыков здорового образа жизни у подрастающего поколения. [3, с. 135] Поэтому гигиенической подготовке будущих учителей (особенно, учителей физической культуры) должно быть уделено особое внимание.

Цель исследования заключается в определении уровня знаний, позволяющих судить об эффективности гигиенического обучения и воспитания, будущих учителей физической культуры.

Материалы и методы: Оценка уровня знаний, позволяющих определить уровень гигиенического обучения и воспитания, проводилась среди студентов института физической культуры (ИФКиС) и спорта Алтайского государственного педагогического университета. Структура респондентов выглядела следующим образом: 1 курс – n=52; выпускной курс – n=39.

Тесты включали в себя вопросы, подготовленные на базе кафедры гигиены и основ экологии человека Алтайского государственного медицинского университета, разделенные по следующим разделам: «Гигиена детей и подростков с гигиеной школьных учреждений», «Основы здорового образа жизни», «Факторы риска здоровью населения, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний». Материал, отраженный в данных вопросах, не опирался на рабочие программы дисциплин, которые изучают студенты педагогического вуза. Ответ по каждому из разделов оценивался аналогично рейтинговой системе оценки знаний, принятой в университете: 0-49 % (неудовлетворительно), 50-69 (удовлетворительно), 70-84 (хорошо), 85-100 % (отлично).

Результаты, полученные при оценке знаний по указанным выше разделам, представлены в таблице 1.

Таблица 1

*Оценка уровня знаний студентов ИФКиС,
иллюстрирующих эффективность гигиенического воспитания и обучения*

Институт педагогического университета	Курс	Оценка	Раздел проверяемых знаний		
			Гигиена детей и подростков с гигиеной школьных учреждений	Основы здорового образа жизни	Факторы риска здоровью населения, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний
ИФКиС	1 курс	Неуд.	6% / 4%	4% / 2%	14% / 12%

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

(n=52) / выпуск кной курс (n=39)	Уд.	56% / 35% ($p \leq 0,001$)	24% / 18%	62% / 65%
	Хор.	30% / 52% ($p \leq 0,001$)	46% / 40%	21% / 18%
	Отл.	8% / 9%	26% / 40%	3% / 5%

Из таблицы видно, что задания раздела «Гигиена детей и подростков с гигиеной школьных учреждений» и «Основы здорового образа жизни» статистически значимо лучше выполнили студенты выпускного курса; по разделу «Факторы риска здоровью населения, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний» статистически значимых отличий нет. При этом по двум разделам («Гигиена детей и подростков с гигиеной школьных учреждений», «Факторы риска здоровью населения, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний») около половины студентов первого и выпускного курсов получили оценки неудовлетворительно либо удовлетворительно. Данный результат может быть объяснен тем, что аспектам здорового образа жизни за период обучения в институте уделяется большое внимание на специальных дисциплинах («Основы медицинских знаний», «Основы здорового образа жизни», «Здоровьесберегающие технологии на уроках физической культуры» и др.), а вот вопросы, связанные с гигиеной школьных учреждений и тем более с факторами риска здоровью населения и профилактикой заболеваний достаточно слабо отражены в дисциплинах учебных планов, либо количество часов на изучение их отдельных разделов составляет не более двух часов в общем объеме дисциплин.

Таким образом, необходимо повышать внимание к обучению студентов – будущих учителей физической культуры в области гигиенического воспитания и обучения. Раздел «Основы здорового образа жизни» освоен студентами значительно лучше, чем разделы «Факторы риска здоровью населения, профилактика инфекционных и неинфекционных заболеваний» и «Гигиена детей и подростков с гигиеной школьных учреждений». При этом большой резерв для повышения знаний по всем разделам имеется. Отмечается влияние наличия смежных с гигиеной дисциплин в образовательной программе на результат студентов института. С целью повышения качества гигиенического обучения будущих учителей необходимо рассматривать вопросы включения новых дисциплин или модулей в образовательные программы, повышать вовлеченность студентов в научную и проектную деятельность,

связанную с гигиеническим обучением и воспитанием, проводить больше мероприятий данной направленности (встречи со специалистами, олимпиады, конкурсы и др.).

Библиографический список:

1. Липанова Л.Л., Насыбуллина Г.М., Хачатурова Н.Л., Гончарова А.С. Подготовка медицинских и педагогических кадров для осуществления гигиенического обучения и воспитания детей // Вестник уральской медицинской академической науки. 2018. №3 (15). С. 503–510

2. Пашков А.П., Тарасова О.А., Ушакова М.Б., Требушинина Т.Г. Совершенствование физического самовоспитания у школьников среднего звена // Глобальный научный потенциал. 2021. № 9 (126). С. 109-111

3. Совершенствование системы физического воспитания студентов в целях формирования культуры здоровья: диссертация ... канд. пед. наук: 13.00.01. Москва, 2012. – 135с.

Сведения об авторах:

Пашков А.П., канд. мед. наук, доцент, заведующий кафедрой медицинских знаний и БЖД ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: pashkart@mail.ru

Пашкова А.Н., магистрант института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: pashkart@mail.ru

Козлова Н.Н., магистрант института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: nianila@mail.ru

Мешкова М.О., студент второго курса института физической культуры и спорта ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет», г. Барнаул, Российская Федерация, e-mail: pashkart@mail.ru

Серкова Т.Ю., Хренова Е.М.

Здоровьесбережение студенческой молодежи поколения Z

Аннотация. В статье обозначена назревающая проблема высших учебных заведений страны в связи с приходом студентов, которые кардинально отличаются от студентов предыдущих поколений своим отношением к жизни, здоровью, образованию, карьере, семье и многому другому. Рассмотрен аспект здоровьесбережения, как один из важнейших в системе ценностей всех предшествующих поколений, включая приходящее поколение Z и способ его реализации средствами

классической ритмической гимнастики. Описан специфический для поколения Z механизм побуждения к двигательной активности и формирования мотивации к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студент, здоровье, поколение Z, ритмическая гимнастика, спорт, физкультура, музыка

На протяжении последних нескольких лет в высшие учебные заведения поступают молодые люди поколения Z. Согласно теории поколений Нила Хау и Уильяма Штрауса – это люди, рожденные с 1995 по 2010 год (так называемые «цифровые аборигены»). Поколение Z («зумеры») привязано к большому количеству цифровых устройств, доверяет информации, публикуемой друзьями, а также рекомендациям блогеров и лидеров мнений. Концепция «из уст в уста» стала непосредственной частью модели коммуникаций представителей поколения. Для них характерна вдумчивость, способность к многозадачности, прямолинейность, экономность, замкнутость. Временные границы поколений «плавающие» для разных стран, поэтому российские социологи считают, что «Поколение Z» в нашей стране появилось после 2000 года. Теория утверждает, что исторический контекст определяет поведение человека: у групп, родившихся в одинаковый промежуток времени, есть сходные социально-психологические черты, универсальные для всего поколения. Поколения меняются примерно каждые 20 лет, и через 80 лет цикл начинается заново – ценности частично совпадают с поколением возрастной группы 80 лет назад. Социологи обычно сходятся на том, что «поколению Z» свойственна тяга к безопасности, а удовольствие, простота и интерес важнее высокого заработка. Они менее склонны к риску и бунту, находятся под влиянием родителей и ровесников, настроены изменить общество, обучаются самостоятельно, боятся «застрясть» на не приносящем радости месте. Рано начинают работать, совмещая работу и учебу, занимаются самообразованием.

В результате ряда исследований было выявлено, что студенческая молодежь поколения Z относят к главным целям жизни сохранение полезных привычек: 35% от общего количества абонементов в фитнес-залы по всему миру принадлежит именно им, в связи с тем 59% зумеров переживают, что плохое самочувствие может помешать им получить новый жизненный опыт. Еще одно преимущество зумеров – умение использовать технологии на благо здоровью. Около половины представителей поколения Z (44%) следят за состоянием организма с

помощью специальных приложений: фитнес-трекеров, программ контроля питания, веса, двигательной активности, контроля качества сна. Однако другая половина студентов недостаточно мотивированы на сохранение и поддержание своего здоровья: «их информационная активность сводится к получению фрагментарных разрозненных сведений из средств массовой информации и от сверстников», «ценностные и поведенческие установки родительской семьи играют огромную роль в формировании их поведения». [6]

Среди абитуриентов, поступающих в не физкультурные ВУЗы, очень незначительный процент систематически занимается каким-либо видом спорта. Большая часть поступивших посещали уроки физической культуры в школе, но многие ходили на них без желания, и это не считая тех, кто был «официально» освобожден от занятий, хотя при надлежащей мотивации могли бы увлечься физкультурой или даже спортом. Основными мотивами к занятиям физической культурой и спортом являются улучшение здоровья, самосовершенствование и получение удовольствия от физической деятельности, а негативное отношение студентов «связано с недостаточным учетом физических возможностей студента и его потребностей на таких занятиях». [7, с.468]

Если присмотреться к современной студенческой молодежи с позиций социокультурных, то можно обратить внимание, что абсолютно каждый при первой же удобной возможности оказывается в наушниках и непрерывно (даже, порой, на лекциях) слушает музыку. Музыка сопровождает современную молодежь везде (на ходу, в транспорте, за едой и даже во сне), т.е. музыка является очень значимым атрибутом в их повседневной жизни. И, как правило, это не спокойная или классическая, а энергичная и ритмическая музыка своего поколения. Если использовать этот фактор в кооперации с двигательной активностью, то вовлечение в физкультурно-спортивную деятельность может пройти менее болезненно и не вызвать отторжение. Однако, видов спорта, в которые современная музыка включается не как фоновое звучание фитнес-центра или тренажерного зала, а как неотъемлемая часть очень немного, да и в тех, что есть «порог вхождения», т.е. возраст начала тренировок это 4-6 лет (фигурное катание, художественная гимнастика), либо требуется специальное оборудование (сайклинг) или определенный «продвинутый» начальный уровень (зумба и другие фитнес-танцы).

Ритмическая гимнастика – музыкальная форма гимнастики. Музыка в данном случае носит функциональный, лидирующий характер, определяет ритм и темп движений. Музыка снижает уровень

воспринимаемых усилий во время физической активности на 10–19%. Учёные предполагают, что это происходит из-за особенностей передачи нервных импульсов в мозг. Когда вы слушаете музыку, звуковые сигналы конкурируют с информацией от тела, которое сообщает, как ему тяжело. В результате вы чуть меньше обращаете внимание на телесный дискомфорт и «кайфуете» от любимых треков. Ритмическая гимнастика – это сочетание общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмичную музыку непрерывно без пауз и остановок. Занятия ритмикой «оказывают многостороннее воздействие на организм занимающихся. Она активно влияет на деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и приближается в этом качестве к таким базовым здоровьесберегающим физическим нагрузкам, как ходьба, бег, езда на велосипеде и т.п.». [1, с.11]

Эмоциональный характер занятий – очень важный фактор, объясняющий притягательность ритмической гимнастики, яркая, тонизирующая музыка «способствуют созданию хорошего настроения на объемную физическую нагрузку». [2, с.4] Включение танцевальных движений, их ритмичность, позитивный фон занятий, особенно групповых, демонстрация упражнений, эстетическая окраска занятия в целом – все это поднимает настроение, побуждает к активности, снимает психическую напряженность, благотворно влияет на центральную нервную систему занимающихся. Ритмическую гимнастику можно использовать в занятиях как с девушками, так и с юношами. Виды упражнений и способ нагрузки для юношей должны быть другими: движения более строгими, большее количество силовых упражнений, упражнения с отягощениями на определенные группы мышц, характерных для мужчин.

Согласно рекомендациям «Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры» под редакцией Смолевского можно рекомендовать следующую методику проведения занятий:

– «В зависимости от решаемых задач и с учетом индивидуальных физических возможностей студентов могут составляться комплексы ритмической гимнастики разной направленности и проводиться в форме спортивной разминки (10-15 мин) или академического часа (45 мин). На занятии ритмической гимнастики выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную (примерное соотношение частей занятия по времени соответственно: 5-10%; 80-85%; 10-15%)». [5, с.226]

– «В подготовительной части занятия движения выполняются отдельными звеньями тела, в быстром темпе (ритм музыки 130 ударов в минуту) и умеренном (около 60 ударов в минуту) с целью психологической и функциональной настройки на занятие. ЧСС достигает уровня 60-65% от максимума». [5, с.226]

– «В основной части выполняется несколько серий упражнений, всесторонне воздействующих на весь организм и на отдельные мышечные группы. Упражнения, особенно в партере (в упорах, седах, лежа), выполняются в умеренном и медленном темпе (ритм музыки 60-30 ударов в минуту). Это типично для упражнений силового характера и упражнений на увеличение подвижности в суставах. В зависимости от задач и общей продолжительности занятия в основную часть включаются одна-две серии беговых, прыжковых, танцевальных движений, выполняемых в быстром и очень быстром темпе (ритм музыки 150 и более ударов в минуту). Показатели ЧСС свидетельствуют о значительной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, особенно в беговых сериях. Пульс достигает уровня 80-85% от максимума, а в отдельные пиковые моменты нагрузки приближается к максимуму, определяемому по формуле: «200 минус число, указывающее возраст». [5, с.227]

– «Заключительная часть не менее продолжительная, чем подготовительная, что объясняется необходимостью после интенсивных упражнений привести организм в состояние, близкое к исходному. Упражнения в расслаблении (стоя, сидя, лежа) сочетаются с элементами психорегулирующей тренировки, дыхательными упражнениями, способствующими восстановлению». [5, с.227]

При проведении занятий ритмической гимнастики особенно внимательно нужно контролировать функциональное состояние занимающихся по их самочувствию, ориентируясь на внешние признаки (цвет кожи, потоотделение, дрожание конечностей, настроение, мимика) и учитывая показатели ЧСС в минуту. Для этого в начале занятия, после подготовительной части, в середине основной части (особенно после беговой серии) и в конце занятия определяется индивидуально количество ЧСС в минуту. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), занятия оздоровительными видами физической культуры, в том числе и ритмической гимнастикой, должны проводиться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65-90% от максимально допустимых величин ЧСС для определенных возрастных групп. Поэтому, для начинающих оптимальной будет нагрузка ЧСС – 60% от максимума,

для подготовленных – 70-85%. При такой интенсивности нагрузки занятия 2-3 раза в неделю по 30-45 мин каждое в течение полугода дает положительный результат в развитии выносливости, повышении работоспособности». [5, с.227]

Около 10 лет назад приобрела популярность так называемая степ-ритмика как одна из специфических вариаций ритмической гимнастики. Ее отличительной особенностью является то, что движения общеразвивающего характера различными частями и звеньями тела выполняются на фоне ритмичных шагаиваний занимающихся на возвышение, например, на гимнастическую скамейку, или напрыгиваний и спрыгиваний с возвышения.

Эта разновидность ритмической гимнастики позволяет довольно гибко «регулировать нагрузку как за счет ускорения или замедления темпа движений, так и путем изменения высоты возвышения». [1, с.11]

Очень хорошо зарекомендовала себя степ-ритмика как средство разминки в подготовительной части занятия и в некоторых видах спорта, например, в футболе, боевых искусствах, легкой атлетике, «где наряду с общей выносливостью можно таким способом решать задачи силовой подготовки ног». [3, с.12]

Регулярные занятия на слайде (скользящие движения ног) развивают аэробную и силовую выносливость, координацию движений, стимулируют функции жизненно важных органов и систем организма, состоянием которых во многом и определяется здоровье человека, укрепляют даже те мышцы, для которых бывает непросто подобрать упражнения.

С целью повышения нагрузки движениями ногами подключают всевозможные движения руками, используют различные отягощения. [1, с.11]

Ритмическая гимнастика придает естественную уверенность и непринужденность, в значительной мере обусловленную сознанием власти над движениями своего тела в пространстве. Главный же результат занятий ритмической гимнастикой – воспитание строгой внутренней дисциплины, причем это достигается не интенсивной утомительной работой, а радостной для человека деятельностью, отвечающей природным склонностям его к ритму, движению, красоте. [4, с.19]

Как указывает ряд исследователей «студентам необходим и некоторый отдых от интеллектуального труда. В этом случае занятия физкультурой позволяют на время сменить род занятий на физическую активность». [7, с. 467]

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Исходя из вышесказанного, необходимо чтобы каждый студент нашел свою форму двигательной активности, сопоставимую с его образом жизни, потому что правильно организованная двигательная активность будет способствовать здоровьесбережению и формированию хороших образовательных результатов. Учитывая физиологические аспекты ритмической гимнастики, как щадящего и подводящего вида спортивной деятельности можно рекомендовать занятия ритмической гимнастикой в не физкультурном вузе как для девушек, так и для юношей. Но важнейшим аспектом привлечения их к такой деятельности является продуманное составление программы тренировки, как по сложности, так и по музыкальному сопровождению. Внедрение в ритмическую гимнастику современных технологий виртуальной и дополненной реальности – это следующий технологический шаг, который также может заинтересовать поколение Z. Судьба которого стать доминирующим на планете в ближайшие десятилетия.

Библиографический список:

1. Богаткова Л.Н. Танцы для детей, М.: Детгиз, 1959. 175с.
2. Бочкарев В.Ф. Гимнастика для всех, Ф.: Кыргызстан, 1989. 80с.
3. Вохмянина Л.Л. Программа МОРФ для общеобразовательных школ (КРО), М., 2001. 327с.
4. Дж. Фонда. Моя аэробика, М.: Физкультура и спорт, 1984. 48с.
5. Гимнастика и методика преподавания: Учебник для институтов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1987. 336 с.
6. Ковальчук О.В., Лазуренко Н.В., Нифонтова В.А. Здоровьесберегающее поведение студенческой молодежи: факторы формирования и условия сохранения // *НОМОТНЕТКА: Философия. Социология. Право*, 2021.46 (3): С. 461–473.
7. Самарина Ю.Е., Демеш В.П. Отношение студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Молодой ученый*. 2020. № 48. С. 468-470.

Сведения об авторах:

Серкова Т.Ю., директор Студенческого спортивного клуба «Металлург-Университет» Института физической культуры, здоровья и спорта Сибирского государственного индустриального университета, г. Новокузнецк, Российская Федерация, e-mail: tanja.serkowa@yandex.ru

Хренова Е.М., ст. преподаватель кафедры физического воспитания Института физической культуры, здоровья и спорта Сибирского государственного индустриального университета, г. Новокузнецк, Российская Федерация

Слезова Д.В., Спектор Л.А.

Спорт в современном образовательном процессе: формирование мотивации студентов к занятию физической культурой

Аннотация. Данная статья посвящена определению роли физической культуры в формировании здоровья студентов. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это сложный процесс. В связи с этим были рассмотрены виды мотивации студентов, способствующие пробуждению их к занятию физической активностью, а также основные причины, в связи с которыми у молодой личности отсутствует стремление к спорту в рамках образовательного процесса.

Ключевые слова: мотивация, образование, спорт, студенты, физическая культура.

Современному обществу требуется активная, конкурентоспособная, инициативная личность, формирование которой обусловлено влиянием на него внутренних и внешних факторов. В последнее время все более актуальным становится вопрос о здоровом образе жизни. Но, несмотря на растущий интерес к активному образу жизни, медики отмечают серьезное ухудшение здоровья всех слоев населения.

«Физическая культура» – это одна из важнейших дисциплин, формирующих нашу двигательную активность в школьные и студенческие годы. Спорт и физическая культура формируют нравственные ценности, силу воли, стремление двигаться вперед [1, с. 56]. Ее главная задача – дать учащимся знания о здоровье человека, его жизни, укрепить его статус и выработать практические навыки, касающиеся сохранения здоровья на долгие годы. В связи с этим можно сказать, что спорт играет большую роль в жизни студентов.

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в высших учебных заведениях как образовательная дисциплина и важнейший компонент целостного личностного развития. Физическая культура в университете выполняет следующие социальные функции:

– преобразовательно-созидательную. Она обеспечивает необходимый уровень физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепляет ее здоровье, готовит ее к профессиональной деятельности;

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

– интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

– проективно-творческую. Представляет собой определение возможностей физической и спортивной деятельности, в процессе которой стимулируется его творчество и развиваются индивидуальные способности;

– проективно-прогностическую – предоставление учащимся возможности быть эрудированными в области физического воспитания, активно использовать знания в области физической и спортивной деятельности [2, с. 144];

– коммуникативно-регулятивную. Заключается в организации значимого досуга, который влияет на коллективное настроение, опыт, удовлетворение социальных и эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение внимания от курения, алкоголя.

Следует отметить, что чаще всего человек занимается спортом и физической культурой лишь в образовательном учреждении. Тем не менее, большое количество студентов чувствуют необходимость заниматься физической культурой. Это связано с тем, что некоторые могут заниматься спортом во внеучебное время, а для некоторых данная учебная дисциплина становится любимой, и они связывают со спором всю свою жизнь. Многие студенты не занимаются физкультурой от слова совсем [3, с. 544]. Это объясняется многими причинами, например, запрет в соответствии с болезнью или имеющимися противопоказаниями. Однако существует категория студентов, которые не имеют мотивации к занятию физической культурой не в силу отсутствия возможностей.

Многие студенты не успевают посещать занятия из-за нехватки времени. Это может быть связано с тем, что студент совмещает учебу с рабочей деятельностью. Кроме того, иногда отказываются ходить на физкультуру из-за антисанитарии в раздевалке, отсутствия душевых и т.п. Для других любая физическая активность оказывается утомительным фактором, мешающим остальной учебе.

Адаптация – еще одна крупная проблема студенческой незаинтересованности физической культурой. Чаще всего она встречается у первокурсников. У абитуриентов, поступающих в образовательные учреждения, меняется ритм жизни, резко увеличивается объем информации в учебном процессе, нередко плотный график дня приводит к стрессу и эмоциональному напряжению. Конечно, каждый студент как

личность адаптируется по-своему: некоторые сразу и без проблем вступают в новый незнакомый для себя коллектив, а кому-то нужна помощь. В этом случае таким обучающимся должна быть оказана помощь как психологом, так и преподавателем. Ведь причин, по которым они не могут адаптироваться к новым условиям жизни может быть множество.

Мотивация является главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной. И можно с уверенностью сказать, что немаловажную роль занимает формирование мотиваций к занятию физической культуры и спортом. В толковом словаре русского языка Д.Н. Ушакова, мотивация определяется как «Совокупность мотивов, обуславливающих тот или иной поступок»[4, с. 217]. Таким образом, мотивация физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности человека. Формирование положительно устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом является предпосылкой воспитания личности учащегося.

Здоровье студентов неотделимо от здоровья нации, тем более, формировать мотивацию и потребность в здоровом образе жизни наиболее важно именно у будущих высокообразованных специалистов. Формирование мотивации является одним из основных условий обеспечения высокой результативности любого образовательного процесса. Мотивацией к занятию спортом студентами могут выступать различные факторы, все из которых являются по-своему важными для каждой личности. Постараемся выделить наиболее важные из них [5, с. 206].

Первое, на что следует обратить внимание, это учебная мотивация. Она как частный вид мотивации находится под влиянием различного рода факторов. На нее оказывает влияние специфика образовательного процесса, личные особенности педагога, субъективные качества обучающихся и другие. Студенты, которые хорошо и отлично учатся, стремятся получать по всем предметам достойные оценки, поэтому занятия физической культурой так же важны как любые другие занятия.

Следующий вид мотивации – здоровье. С каждым годом здоровье молодежи ухудшается не только в связи с индивидуальными причинами, но и потому что возникают новые экологические и социальные проблемы в обществе. Поэтому один из инструментов по борьбе с этими проблемами представляют учебные учреждения, включая в свои программы обучения занятия физической культурой и спортом.

Двигательно-деятельностные мотивы. При выполнении физической работы прослеживается снижение производительности труда, которое происходит вследствие его монотонности, однообразия. Выполнение специальных физических упражнений для мышц всего тела и зрительного аппарата значительно повышает эффективность релаксации, чем пассивный отдых [6, с. 84]. Поэтому очень важно включать такие упражнения в жизнь студентов для поддержания их здоровья.

Психолого-значимые мотивы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на психическое состояние подрастающей молодежи. Спорт во многом необходим молодому организму, так как именно он позволяет человеку выплескивать свои негативные эмоции с пользой для своего здоровья.

Следует обратить внимание на творческие мотивы занятием спортом. Занятия физической культурой и спортом дают неограниченные возможности для развития творческой личности. Это может стать своеобразным толчком для развития себя в профессиональном спорте.

Таким образом, можно сделать вывод, что физическая культура играет важную роль в укреплении здоровья людей, особенно студентов. Нельзя выделить один определенный мотив для формирования физически активной личности студента. Для каждого из них что-то всегда будет на первом месте. Здесь задачей педагогов является, прежде всего, побудить желание заниматься спортом и помочь студенту преодолеть трудности, если они имеются, а также по возможно усовершенствовать и расширить учебные и секционные занятия.

Библиографический список:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. 352 с.
2. Физическая культура и спорт / под ред. Э.В. Овчаренко. М.: Студенческая наука, 2012. 299 с.
3. Бахирева Н. А., Саянова Е.Н. Обзор причин непосещаемости студентами занятий по физической культуре // Решетневские чтения. 2018. № 8. С. 544-546.
4. Егоров Д.Е., Радоуцкий В.Ю., Кутергин Н.Б. Современные подходы в подготовке специалистов аварийно-спасательного профиля в технических высших учебных заведениях // Вестник Белгородского государственного технологического университета им. В.Г. Шухова . 2014. № 5. С. 215-219.
5. Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений неспортивного профиля / Л.Е. Пантюхина [и др.] // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015.

№ 7 (125). С. 206-2012.

6. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры Сургут, 1999. 184 с.

Сведения об авторах:

Слезова Д.В., студентка Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиала) Донского государственного технического университета, г. Шахты, Российская Федерация, e-mail: dasha.slezova@mail.ru

Спектор Л.А., канд. экон. наук, декан факультета юриспруденция, социальные технологии и психология Института сферы обслуживания и предпринимательства (филиал) ДГТУ в городе Шахты, г. Шахты, Российская Федерация

Субханова А.М., Васенков Н.В.

**Физическая культура как средство борьбы от переутомления и
низкой работоспособности**

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы, с которыми сталкиваются в современном мире люди всех возрастов из-за чрезвычайной занятости, частых стрессов, учебной нагрузки или постоянного информационного потока. Психическое и физическое здоровье напрямую взаимосвязано: при подрыве одного, непременно страдает другое. Целью данной работы является обоснование роли физической культуры как средства борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

Ключевые слова: переутомление, нагрузка, здоровье, физические, упражнение.

Утомление – это такое состояние человека, при котором можно наблюдать снижение работоспособности, ухудшение самочувствия из-за трудовой деятельности, часто имеет временный характер. После окончания нагрузки изменения, вызванные утомлением, чаще всего постепенно исчезают и организм полностью восстанавливается.

В свою очередь различают физическое и умственное утомление. Рассмотрим для начала первый тип. Физическое утомление проявляется нарушением функций мышц: снижением силы, скорости сокращений, точности, согласованности и ритмичности движений. В основе физической работоспособности и подготовленности лежит развитие выносливости. Наилучшие средства развития выносливости- ходьба, бег,

велосипедный спорт, плавание и др. По мере повышения уровня физической подготовленности организм после каждого занятия будет восстанавливаться все быстрее, следовательно, время восстановления может служить мерилем уровня физической подготовленности. При малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне физической активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, радикулита. [1]

Умственное утомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, скорости мышления и др.

Переутомление же характеризуется ухудшением координации движений, снижением силы, выносливости, быстроты и уровня приспособляемости к физическим нагрузкам. Ранее легко переносимая нагрузка становится для человека теперь слишком тяжелой, время восстановления увеличивается. Появляются апатия, вялость, расстройство сна, неустойчивость сердечного ритма.

Выйти из такого состояния поможет отдых. Важно знать, что длительность отдыха должна достигать не только восстановления работоспособности, но и появления резерва и упрочнения достигнутого состояния восстановления, иначе незначительная нагрузка опять истощит организм.

Однако отдых не является самым действенным методом борьбы с переутомлением. Для борьбы с переутомлением, следует освоить ряд определенных физических упражнений. При выполнении их в процессе работы достигается три основных результата: ускорение процесса устранения усталости, повышение значимости кратковременного отдыха в процессе труда; поддержание здоровья трудящихся. Применяя всего несколько минут в день энергичных физических упражнений средней интенсивности можно повысить умственную работоспособность или отдалить период наступления утомления. Активные упражнения заставляют мозг высвобождать естественные вещества - эндорфины, которые по своему действию очень близки к нейролептикам и антидепрессантам. Повышение эмоционального фона во время занятий физическими упражнениями под музыку, в условиях приятного климата,

введения элементов игры и соревнований способствует ослаблению чувства усталости.

На данный момент самыми действенными при борьбе с утомлением являются:

1. Дыхательная гимнастика. Во время проведения подобной гимнастики организм успокаивается, насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются.

2. Утренняя гимнастика. Ежедневная легкая физическая активность с утра улучшает процессы кровообращения в организме, нормализует обмен веществ, способствует выведению токсинов, активизирует выработку гормона радости (эндорфина), сохраняет мышцы в хорошем тонусе и подтянутости, улучшает внимание, подавляет стрессовые ситуации. [2]

3. Плавание. Вид и звук воды, нахождение в ней, выброс дофамина от физической нагрузки, приятная усталость в теле после – эти атрибуты плавания в бассейне действительно заряжают и поднимают настроение.

4. Танцы. Двигаясь под музыку, мышцы начинают расслабляться, а в кровь начинают поступать эндорфины. Это позволяет человеку обрести гармонию со своим телом, начиная ощущать легкость и душевный подъем. Учеными доказан тот факт, что танцы являются отличной профилактикой и способом лечения депрессии и стрессов.

5. Легкая атлетика. Польза легкой атлетики для здоровья очевидна. В процессе регулярных тренировок или бега для оздоровления развиваются все группы мышц. Правильное дыхание способствует насыщению органов и тканей кислородом, улучшает циркуляцию крови, что необходимо для профилактики многих заболеваний. Организм постоянно находится в тонусе. Легкая атлетика считается самым доступным видом спорта, которым можно заниматься в любом возрасте. Регулярные тренировки не требуют больших материальных затрат, так как из спортивной экипировки и принадлежностей начинающим спортсменам нужна только соответствующая форма и обувь.

Борьба с утомлением, возникающим под влиянием какой-либо деятельности, уменьшение его степени и быстрее восстановление нормальной работоспособности организма имеет большое значение как для сохранения эффективности данного вида деятельности, так и для сохранения здоровья человека. [3] Спорт является самым главным лекарством от утомления и оно доступно абсолютно каждому человеку в нашем мире.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Библиографический список:

1. Удерецкий А.М., Демьянова Л.М. Здоровье и физическая активность современной молодежи // Материалы VI Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». URL: <https://scienceforum.ru/2014/article/2014005634> (дата обращения: 04.10.2022)
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура.. Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
3. Буриков А.В., Зайцева И.П. Вопросы теории физической культуры для студентов 3 курса: учеб. пособие. Ярославль :ЯрГУ, 2009. 200 с.

Сведения об авторах:

Субханова А.М., студент ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: alina8sub@gmail.ru
Васенков Н.В., доцент кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет», г. Казань, Российская Федерация

Хрисанова М.И., Шаронова А.В.

**Роль спортивных игр в формировании
толерантного сознания студентов**

Аннотация. В современной структуре образовательных стандартов особое место занимает формирование компетенций. Толерантность личности стала результативно-целевой основой компетентного подхода в воспитании студентов. Развитие толерантности в стенах вуза в первую очередь направлено на формирование готовности к эффективному взаимодействию с окружающими людьми, не акцентируя внимание на чужой образ жизни, религиозную принадлежность, поведение и другие особенности. Авторами внедрена модель формирования и развития групповой сплоченности на элективных занятиях физической культурой с элементами спортивных игр. В статье представлены результаты исследования, подтверждающие эффективность предложенной модели.

Ключевые слова: толерантность, групповая сплоченность, модель, студенты, спортивные игры.

В условиях «new normal» человек неминуемо сталкивается с огромным количеством не только внутренних, но и внешних, разнообразных по своему содержанию и масштабности противоречий. В связи с этим актуальность настоящего исследования определяется необходимостью внедрения стратегий толерантного мышления, а также деятельности, в

результате, которой возможно продуктивное решение этих противоречий [7, с.132; 8, с. 4].

Опрос на выявление особенностей толерантности среди студенческой молодежи показал, что большинству опрошенных свойственна позиция эмпатии. Также было выявлено, что уровень толерантности у девушек и студентов, проживающих в общежитии выше, чем у юношей и местных обучающихся. Подавляющее большинство опрошенных студентов отмечают, что в настоящее время терпимость в обществе приобретает все большее значение.

Из анализа специальной литературы следует, что толерантность является комплексной характеристикой личности, а принципами ее воспитания являются: целенаправленность, учет индивидуальных и половозрастных особенностей, культуросообразность, социальная обусловленность, создание толерантной среды, рефлексии и др. [1–8].

В нашем исследовании толерантность, как социальная установка, на занятиях по физической культуре с преимущественным использованием спортивных игр рассматривается как состояние групповой сплоченности.

Спортивные игры помогают сплотить коллектив не только из-за своей эмоциональности и зрелищности, а в первую очередь за счет необходимости слаженного взаимодействия для решения сложной игровой задачи. По мнению Девишвили В.М. с соавторами (2017): «эффективность команды зависит как от высокого уровня игрового взаимодействия, так и от отношений, складывающихся между игроками» [2, с. 121].

В исследовании использовался метод психологического тестирования – социометрия и оценка группы. В ходе исследования на занятиях нами было проведено психологическое тестирование в двух учебных группах Государственного института экономики, финансов, права и технологий (ГИЭФПТ) (ЭГ – экспериментальная, n=24; КГ – контрольная, n=27), результаты до и после эксперимента представлены в таблице 1.

На занятиях физической культурой и спортом со студентами ЭГ и КГ в 2021–2022 учебном году в рамках элективной дисциплины, использовались упражнения и спортивные игры согласно, разработанной Лобановым Ю.Я. (2017) модели формирования групповой сплоченности [6, с. 118]. Модель состоит из трех блоков, для каждого из которых были подобраны и разработаны отдельные задания и упражнения на развитие командного тактического мышления, слаженности действий и воспитания взаимопонимания и терпимости [1, с. 20; 4, с. 122]. В ходе учебных занятий применялись по одному заданию (упражнению) из каждого блока,

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

которые выполнялись в подготовительной и основной части занятия, смена заданий осуществлялась в начале недельного цикла [3, с. 14; 6, с. 118].

Таблица 1

Различие показателей сплоченности в ЭГ и КГ

Показатель	Группа «А»	Группа «Б»	W-тест Вилкоксона	Заклучения о различиях
Коэффициент сплоченности до	0,05	0,2	0,40	Статистически достоверно
Коэффициент сплоченности после	0,3	0,2	0,32	Статистически достоверно

Сравнивая полученные результаты психологического тестирования с модельными показателями коэффициента сплоченности, можно сделать вывод, что в начале учебного года (до исследования) обе группы соответствуют низкому уровню коэффициента сплоченности, однако КГ превосходит ЭГ по исследуемому показателю коэффициента сплоченности игроков. Показатель сплоченности в конце исследования в ЭГ до 0,3, а взаимно отрицательные результаты анкетирования показали лишь две пары. Сравнивая полученные результаты психологического тестирования с модельными показателями коэффициента сплоченности, можно сделать вывод, что после проведения педагогического эксперимента коэффициента сплоченности в данной группе соответствует среднему уровню. Тем временем, показатель сплоченности и количество пар по взаимно отрицательным результатам анкетирования в КГ после педагогического эксперимента не изменился. Показатели коэффициента сплоченности в группах имеют статистически достоверные различия, что свидетельствует об эффективности предложенной модели.

В заключении хотелось бы отметить, что в настоящее время особенно необходимо формирование вузовской толерантной воспитательно-образовательной среды. Студенты должны не просто усвоить содержание понятия «толерантность», но и обучиться способам поведения и реагирования, которые никому не нанесут вреда, а также утвердить эти способы поведения в качестве базовой адаптивной установки будущего специалиста. Согласно результатам внедрения модели формирования и развития групповой сплоченности, можно утверждать об эффективности воспитания толерантности с помощью средств физической культуры.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Библиографический список:

1.Афанасьева И.А., Виноградов И.Г., Токарева А.В., Дальский Д.Д. Коррекция уровня тревожности у первокурсников средствами физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 6 (148). С. 20-23.

2.Девидович В.М., Мдивани М.О., Елгина Д.С. Групповая сплоченность в спортивных командах разного профессионального уровня // Национальный психологический журнал. 2017. №4 (28). С. 121–128.

3.Дементьев К. Н., Ярчиковская Л. В., Пристав О. В., Коваль Т. Е. Развитие навыков толерантности студентов разных этнических групп в вузе средствами физической культуры // Теория и практика физической культуры. 2015. № 9. С. 14–16.

4.Коваль Т. Е., Ярчиковская Л. В., Устинова О.Н., Миронова О. В., Токарева А. В. Физическая культура как средство профилактики негативных проявлений в молодёжной среде (на примере социального партнёрства СПбГУ и подростково-молодёжного центра «Калининский») // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2018. № 12 (166). С. 122-125.

5.Кукушкин Н. В. Толерантность – основа педагогического процесса. Борисоглебск: Борисоглеб. пед. ин-т, 2004. 70 с.

6.Лобанов Ю.Я., Токарева А.В., Миронова О.В. Формирование толерантного сознания у студентов средствами спортивных игр // Физическая культура в образовательном пространстве России: состояние и перспективы развития. Сборник материалов межвузовской научно-практической конференции, посвященной 220-летию РГПУ им. А.И. Герцена. Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена. 2017. С. 117-121.

7.Новиков М. А. Коммуникационные структуры и эффективность групповой деятельности операторов // Вопросы психологии. 1970. № 4. С. 132–135.

8.Токарева А. В. Педагогическая технология формирования базовых адаптивных установок будущих специалистов в вузе (на примере подготовки специалистов по защите в чрезвычайных ситуациях): автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.08. СПб. 2014. 25 с.

Сведения об авторе:

Хрисанова М. И., студентка факультета менеджмента, социальной работы и туризма АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий», г. Гатчина, Российская Федерация, e-mail: sport.gsom@gmail.com

Шаронова А.В., канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой физической культуры АОУ ВО ЛО «Государственный институт экономики, финансов, права и технологий», г. Гатчина, Российская Федерация, e-mail: sasha_vgafk@mail.ru

Шаймарданов И.И., Хабибуллин А.Б.

Мотивационный аспект здоровьесбережения у студентов

Аннотация. В данной статье рассмотрено понятие здоровьесбережения, мотивационные аспекты здоровьесбережения, представлены возможные пути формирования здорового образа жизни у студентов.

Ключевые слова: спорт, здоровье, мотивация, активность.

Современные условия требуют наличия квалифицированных и развитых специалистов. Достаточно высокие требования предъявляются ко специальной психофизической подготовке выпускников ВУЗов. А это значит, что все больше требований к специалистам предъявляется на рынке труда. Для этого необходимо крепкое здоровье, как физическое, так и духовное, нравственная и профессиональная подготовка к работе, готовность работать в сложных условиях.[1]

Здоровьесбережение – это сфера жизнедеятельности человека, которая характеризуется комплексом организационных, правовых, экономических, медицинских, социальных, психологических и педагогических мер, направленных на поддержание, укрепление и формирование здоровья населения, а также активности человека в целях улучшения его состояния здоровья и обеспечения оптимальной социальной активности и максимальной продолжительности жизни.

Цель здоровьесбережения — сохранение здоровья человека и улучшение адаптационных возможностей организма человека, формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни личности. Создание благоприятной образовательной среды, психологически комфортных условий обучения, реальной системы профилактических мер, которые направлены на улучшение здоровья человека.

В трудовой деятельности человек нуждается как в теоретических и прикладных навыках в области профессиональной деятельности, так и в хорошем уровне физической подготовки. В связи с этим возникает необходимость рассмотрения и применения технологий здоровьесбережения в высшем образовании.

Здоровье студентов напрямую определяет здоровье нации. Очень важно формировать мотивацию и потребность в здоровом образе жизни у будущих высокообразованных специалистов. Формирование мотивации является одним из основных условий обеспечения высокой результативности любого образовательного процесса.

Физическая активность в режиме дня направлены на укрепление, улучшение умственной и физической работоспособности, условий учебного труда, быта и отдыха студентов.

На сегодняшний день актуальной задачей для преподавателей физической культуры является формирование у учащихся позитивной мотивации к физической активности и спорту. Следовательно, особенно важным в структуре личной физической культуры студента является мотивационный компонент. Мотивация к спорту – особое состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Чаще всего, это внутренние мотивы занятия физкультурой. Однако обучение и воспитание обязательно учитывают и внешние мотивы. В основе мотивации базируется стремление к удовлетворению иных потребностей, не связанных с физической потребностью. Например, это могут быть мотивы престижа, стремление получить зачет, желание сохранить стипендию и т.д. Внешние мотивы могут быть положительными и отрицательными. Главное, чтобы внешние мотивы не сдерживали внутренние, а способствовали их усилению. Каким мотивам следует студент, можно определить при помощи метода наблюдения. Если студент выполняет упражнения самостоятельно, без контроля каких-либо внешних обстоятельств, это значит, что он следует своими внутренними мотивами. Интерес к занятиям основывается, прежде всего, на внутренних мотивах. Интерес можно определить по внешним признакам. Из-за высокого интереса формируется вторичная, духовная потребность в физическом совершенствовании, на основе которой появляются новые мотивы. Большинство студентов не воспринимают физическую культуру как учебный предмет, который имеет свое научно-практическое содержание, понятия, принципы, закономерности, методы, правила и способы деятельности. Они не приобретают навыка ее творческого использования. Для многих из них физическая культура ассоциируется с деятельностью чисто механического характера. Для создания интереса студентов к занятиям стоит обратить внимание на их предпочтения в выборе форм и содержания занятий.

Таким образом, укрепление здоровья студентов является одной из главных проблем. В основном, ее решение возможно только на основе придания физическому воспитанию и образованию компетентностной направленности, главной задачей которой становится формирование у учащихся уверенности в том, что здоровый образ жизни важен и необходим.[2]

Библиографический список:

1. Якуткина И.В., Петраков М.А., Ахмадулина Э.Т. Значимость лыжной подготовки в укреплении функциональных возможностей организма студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachimost-lyzhnoy-podgotovki-v-ukreplenii-funksionalnyh-vozmozhnostey-organizma>, свободный. – (дата обращения: 04.10.2022).

2. Черемных А. Н., Чедова Т. И Инновационный подход к здоровьесбережению студентов в рамках семинарских занятий модуля «физическая культура» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/innovacionnyj-podhod-k-zdoroviesberezheniyu-studentov.pdf>, свободный. – (дата обращения: 04.10.2022).

Сведения об авторах:

Шаймарданов И.И., студент института электроэнергетики и электроники ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: ilnazshai@mail.ru

Хабидуллин А.Б., старший преподаватель кафедры физического воспитания ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань, Российская Федерация, e-mail: khabibullin-1972@mail.ru

Чуфистов А.В., Городилова А.П.

Айкидо в Марий Эл: история и современность

Аннотация. В статье рассмотрен краткий экскурс в историю создания и развития айкидо. Приводятся этапы развития в Республике Марий Эл. Отмечаются перспективы и предпосылки развития вида спорта - "айкидо". Научными исследованиями установлено особое влияние на психическое и физиологическое состояние айкидо. Отмечается благотворное влияние на все биофизические процессы в организме, имеются улучшения в деятельности двигательного аппарата. Айкидо предусматривает профилактику ряда физиологических особенностей развития детей, минимизирует и в последствии предотвращает их.

Ключевые слова: айкидо, история айкидо, айкидо в Марий Эл.

Боевые искусства имели свое начало в древней Азии. Из нее до современного человека дошло много разновидностей боевых искусств и тактик ведения боя. 1925 является годом зарождения айкидо. В городе Аябе господин Морихэй Уэсиба положил начало такому великому искусству взаимодействия. 1925 год был для создателя достаточно трагичным и именно это имело свой вес в философии айкидо.

Айкидо не является исключительно боевой системой. Морихэй Уэсиба изучал несколько направлений традиционного дзю-дзюцу, кэн-дзюцу, а также искусство каллиграфии. На основе полученных знаний он сформировал свою систему — айкидо — в противовес традиционному будзюцу (искусству убивать). Айкидо — будо (путь прекращения убийства), учит техникам бу-дзюцу не с целью убийства или одержания победы силой, а с целью остановить насилие, сделать человека сильным, помогать другим, объединить всех людей на основе любви.

Если углубиться в этимологию значения слова айкидо, то оно состоит из трех символов: Ай (яп. 合) — «гармония»; Ки (яп. 気) — «энергия духа, жизненная энергия, дыхание, движение пара, сила»; До (яп. 道) — «дорога, путь, способ».

«Айки» означает «соединиться с силой; стать одним целым с силой универсальной энергии; стать одним целым с энергией жизненной силы». Совместно все три иероглифа означают «путь к гармонии духа».

Морихэй Уэсиба говорил о названии следующее: " Ввиду того, что слова «гармония» и «любовь» (иероглиф «ай») по-японски пишутся по-разному, а звучат одинаково, я решил назвать свой вид уникального будо — айкидо, хотя само слово «айки» известно с древних времен. Однако смысл, который вкладывали бойцы будо в это слово раньше, принципиально отличается от моего.

Исходя из этого, главным отличием айкидо от других видов защиты является то, что оно «не учит убивать своего противника».

На данный момент айкидо не получило такого массового распространения в России, в отличие от других видов контактного взаимодействия. В основном это связано с различием менталитета восточных стран и центральной Европой. Возможны также следующие косвенные причины: отличающийся климат стран; особенности исторического процесса; политические особенности. Все это в целом имело большое значение в формировании мнений об айкидо.

В Республике Марий Эл, айкидо, на данном этапе формирования, только начинает постепенно входить в вариативные секции и дополнительные занятия. Активное развитие началось в конце 20 века, а именно в 1986 — 1987 году начала работу первая секция айкидо в Марий Эл, ее основателями считаются Краснов Эдуард и Комяк Игорь. В марте 1993 года состоялся первый выездной семинар с участием Качана Александра Борисовича. В августе этого же года создана общественная организация «Клуб Айкидо» г. Йошкар-Олы. В июне 1996 года впервые в

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

республике дни японской культуры, первый выездной семинар Федерации Айкидо России. 1997 год - молодежная общественная организация «Школа основ Айкибудо». 1999 год. Создана общественная организация «Федерация Айкидо» Республики Марий Эл. Были подключены к работе города Волжск и Козьмодемьянск. Первым президентом организации стал Чуфистов Александр Викторович. 2000 год - получено право принимать экзамены, готовится семинар Курибаяси-сенсея. В январе 2000 года получена лицензия от министерства спорта. 2001 год- дни японской культуры, визит атташе посольства Японии в России господина Ичиро Кавабата, всероссийский турнир по кендо в Марий Эл. 2006 год - 6 центров в Йошкар-Оле, 2 профессиональных инструктора со специальным образованием, 3 инструктора прошедших курсы ИПК в РГУФК (Москва), 1 инструктор имеющий звание «Инструктор федерации Айкидо Айкикай России», 3 инструктора отделения Оосинкан России. Два 3 Дана. (Агафонов Алексей и Чуфистов Александр.) Шесть 2 Данов. Более 150 человек имеющих квалификацию от 9 до 1 Кю, около 300 учеников по всей республике Марий Эл и даже за ее пределами [4].

На тот год это только начало огромной истории развития айкидо в России и, в частности, в Республике Марий Эл. Каждый, кто принял и принимает участие в развитии и продвижении айкидо занимается огромным делом и внес большой вклад в его развитие.

Сейчас обсуждались и приводились в пример люди с тренерской и высшей квалификацией, а что касается молодого поколения, то именно от него зависит дальнейшее развитие. В городе Йошкар-Оле на базе 2 главных высших учебных заведений: Марийский государственный университет (МарГУ) и Межрегиональный открытый социальный институт (МОСИ); проводится активное развитие и продвижения айкидо, как вида боевого искусств, и дополнительные занятия в различных секциях. Так же секции дополнительного образования проводятся в школах и центрах детского развития.

Занятия по айкидо оказывают комплексное воздействие на организм человека, а в частности молодого спортсмена. При занятиях айкидо развиваются такие физические качества как: ловкость, гибкость, выносливость и сила.

Также согласно медицинским заключениям занятия по айкидо положительно влияют на здоровье, а именно: улучшается кровообращение и нормализует артериальное давление; исправляется искривление позвоночника, формируются новые нейронные связи. Как вид восточного единоборства, айкидо предполагает наличие собственной

философии. Как уже упоминалось основная идея создателя, Морихэя Уэсибы, заключалась в минимизации конфликтных ситуаций и объединение всех людей в мире посредством всеобъемлющей любви.

Именно поэтому айкидоисты отличаются своим чувственным восприятием мира и мировоззрением. У них вырабатывается высшие психологические функции, такие как: внимание, память, мышление. Что ещё раз доказывает всесторонне развитие при занятиях айкидо.

На основе вышеизложенного материала будут представлены возможные варианты по продвижению и развитию айкидо в Республике Марий Эл, в частности городе Йошкар-Оле: 1. Получение официального допуска о проведении тренировочных занятий по айкидо и их согласование. Это является главным моментом, влияющим на дальнейшее развитие и формирование общественного мнения об этом виде боевого искусства. Человек, предоставляющий свою кандидатуру в качестве тренера по айкидо, должен получить официальное разрешение федерации айкидо по Республике Марий Эл и признание её президентом. Это поможет не нарушать истинной философии айкидо, какую в это искусство заложил господин Морихэй Уэсиба.2. Проведение демонстративных занятий. Большой процент людей скептически относится к неизвестным им вещам. Демонстрации работы старших и начинающих учеников помогут привлечь интерес молодежи.3. Выездные и городские конференции и семинары на тему развития и становления боевых искусств, их основы, философию и теоретические аспекты. Привлечение молодых спортсмена к участию в данных мероприятиях позволит расширить кругозор и повысить теоретическую подготовленность, которая является важным элементом тренировочного процесса.

Комплексная, совместная работа тренеров и учеников позволит изменить восприятие и отношение к айкидо. Оно имеет множество положительных моментов, которые доказаны практически и теоретически и имеют соответствующее медицинское подкрепление. Поэтому айкидо как вид спорта является универсальным и подходит всем возрастным категориям без исключения. Главная идея- установление гармоничных отношений между всеми людьми, основанными на равноправии и ценности жизни каждого человека.

Библиографический список:

1. Maritery Ueshiba "Progressive aikido the essential elements". Tokio, 2005.
2. Минспорт России "Всероссийский семинар-совещание в руководителями региональных организаций айкидо" Республика Крым, г. Ялта 20.04-23.04 2017г.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

3. Национальный совет Айкидо России "Айкидо для каждого" г. Москва, 2018-2019г.

4. Официальный сайт Федерации айкидо Республики Марий Эл [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://aikido12.ru/>, свободный. – (дата обращения: 30.09.2022).

Сведения об авторах:

Чуфистов А.В., заслуженный тренер Республики Марий Эл, преподаватель кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл, Российская Федерация.

Городилова А. П., студентка 2 курса экономического факультета ФГБОУ ВО «Марийский государственный университет», г. Йошкар-Ола, Российская Федерация, e-mail: nastiagorod1410@gmail.com

Якимов М.В., Якимова В.Ю., Якимов Д.В., Якимов Д.В., Семакин В. А.

Воспитание здорового образа жизни у студентов

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема отношения студентов к здоровому образу жизни, в том числе к занятиям физической культуры и спорта. Проведено анкетирование у 50 студентов разных курсов и возрастов. Выявлены основные причины пропусков занятий физической культуры, основные любимые виды спорта, оптимальное количество занятий в неделю по физической культуре и спорту. Так же определили какие недостатки существуют в спортивных залах и для занятий спортом.

Ключевые слова. Физическая культура, виды спорта, студенты, отношение к занятиям, анкетирование, здоровый образ жизни.

Одним из главных факторов, влияющих на состояние здоровья населения, является образ жизни [2, с. 4].

Не многие люди знают о преимуществах ведения здорового образа жизни, поэтому не думают, что это важно [6, с. 110].

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это деятельность, наиболее характерная, типичная для конкретных социально-экономических, политических, экологических и прочих условий, направленная на сохранение, улучшение и укрепление здоровья людей [2, с. 9].

Ведение здорового образа жизни состоит из многих составляющих. Это не только правильное питание или занятие спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Один из способов ведения здорового образа жизни – это занятия физической культурой и спортом.

Научный подход в вопросах физической культуры в совокупности с системой образования направлен на формирование в молодом поколении стремления к здоровому образу жизни [4, с. 2].

Свежий воздух, разнообразие и цикличность физических нагрузок достигнет наибольшего оздоровительного эффекта, если чередовать занятий аэробикой, ходьбой, бегом, плаванием, лыжными прогулками и так далее [1].

Цель исследования – изучить отношение к здоровому образу жизни и занятиям физической культуры и спорту у студентов Ижевская ГСХА.

Задачи:

1. Выявить, занимаются ли студенты физической культурой, спортом;
2. Установить отношение студентов к физической культуре;
3. Определить причины, барьеры, которые мешают студентам посещать занятия физической культуры;
4. Выявить, что не хватает студентам в спортивных залах.

Материалы и методы. Материалами исследования в процессе работы послужили научные статьи, размещённые в журналах, публикации, диссертации, учебная литература, электронные ресурсы [5, с. 59].

Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных, так же позволяет значительно сократить время сбора информации, чего бы не произошло при методе беседы или интервьюирования.

Полученная информация обрабатывалась вручную и при помощи компьютера.

Количество анкетированных – 70 студентов лесохозяйственного факультета, 1, 2 и 3 курса. Всего в анкетах было по 13 вопросов разного характера.

Результаты исследования. Среди опрошенных студентов оказалось 29 юношей и 41 девушек (Рисунок 1).

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

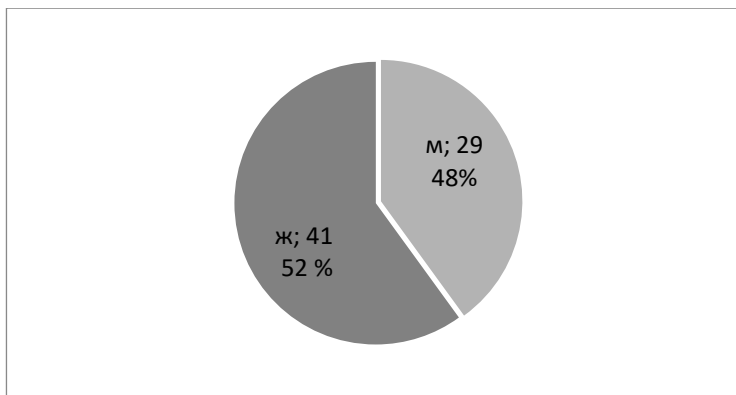


Рис.1 Распределение студентов по половой принадлежности
(м – мужской пол, ж – женский пол)

Студенты опрашивались из разных районов и места жительства (Рисунок 2).

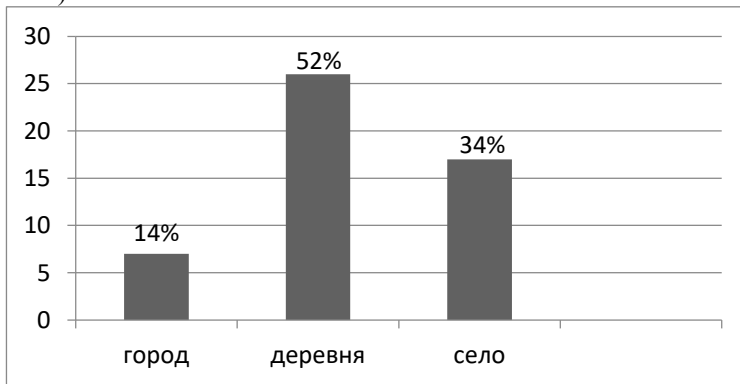


Рис. 2 Характеристика по месту жительства

Диаграмма показывает, что большинство опрошенных студентов живут в сельской местности, а именно в деревне – 52 %.

В основном опрашивались студенты 2 курса. Средний возраст опрашиваемых составил – 19 лет.

Выявлены вредные привычки у студентов (Рисунок 3).

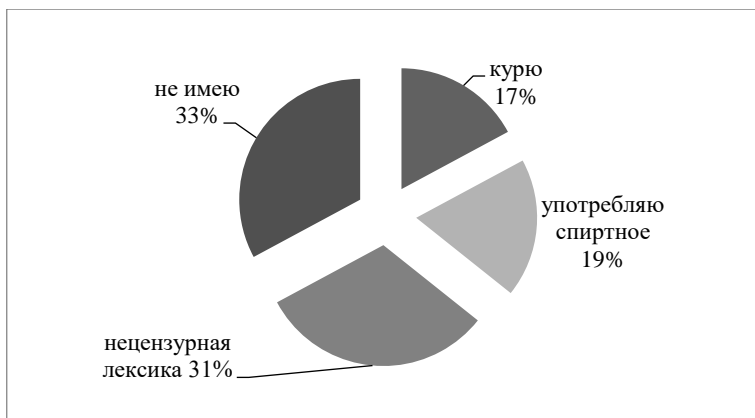


Рис. 3 Вредные привычки студентом

Большинство студентов имеют вредные привычки (67 %), многие ругаются нецензурной лексикой, употребляют спиртные напитки и курят. Не имеют вредных привычек – 33 %.

По результатам ответов построена диаграмма, из которой видно, что большинство опрошенных студентов занимались и занимаются различными видами спорта (Рисунке 4).

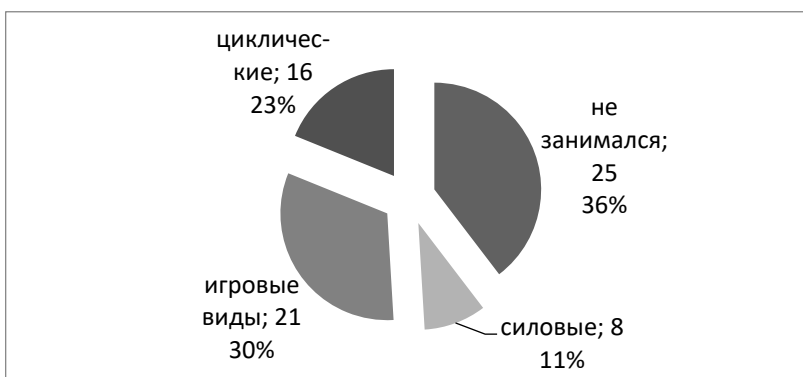


Рис. 4 Характеристика по видам спорта

Игровыми видами спорта (волейбол, футбол, баскетбол) занимаются 30 %, а циклическими видами спорта (лыжные гонки, легкая атлетика) – 16 студентов, 25 студентов не занимаются спортом.

Многим студентам на занятиях по физической культуре нравится играть в волейбол, футбол, баскетбол (Рисунок 5).



Рис.5 Любимые виды занятий

Студенты готовы заниматься как на улице 52 %, так и в спортивном зале – 48 %. Но всё же лучше заниматься на улице, так как всегда свежий воздух и закалка организма в разные сезоны года. Осенью и весной студенты занимаются в парке им. Кирова. Проводятся занятия по лёгкой атлетике. Сдают спортивные нормативы: 100 м, кросс (1 км девушки, 3 км юноши). В снежный период катаются на лыжах по лесному массиву в парке им. Кирова города Ижевск.

Большинство студентов пропускали от 1 до 5 занятий за семестр (62 %). Не пропускали вообще 6 %.

Причины пропусков занятий физической культуры студентами представлено на Рисунке 6.

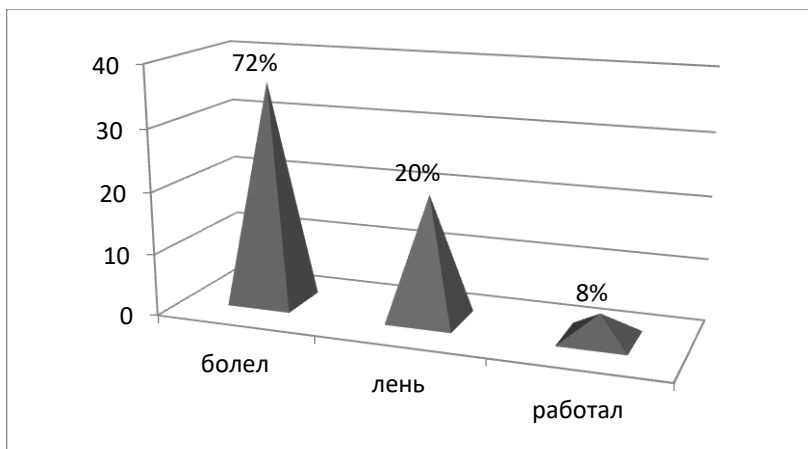


Рис.6 Причины пропусков занятий физической культуры

По этой диаграмме видно, что большинство студентов пропускают пары физической культуры из-за болезни.

Двум студентам из 50 опрошенных не устаивает их преподаватель по физической культуре.

Большинство студентов хотят заниматься физической культурой – 80 %. Студенты хотят, чтобы в неделю было по три занятия физической культуры.

Стоит обратить внимание на то, что каждый из студентов индивидуален. То есть при определении необходимого комплекса занятий необходимо рассматривать каждого из студентов в отдельности, исходя из его деятельности, способностей, состояния здоровья [3, с. 146].

Большинство студентам нравится спортивные залы, но многим недостаточно тренажёров (28 % опрошенных) или их вообще нет. Лыжникам нужна новая лыжная база и питание (4%).

Выводы и предложения.

- 67 % опрошенных студентов имеют вредные привычки.
- 54 студента занимались и занимаются спортом. Так же, нашлись и такие, которые не занимались спортом вообще.
- 56 респондентов хотят заниматься физической культурой;
- 92 % их всех пропусков составляют болезни и лень;
- 60 % опрошенных студентов считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.

*Межрегиональная научно-практическая конференция
«Студенческий спорт в современном обществе:
проблемы, пути развития и подготовка спортивного резерва»*

Библиографический список:

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. М.: МПСИ, 2004. - 240 с.
2. Войт Л.Н. Здоровый образ жизни. Учебное пособие для студентов педиатрического и лечебного факультетов, слушателей ФПК, преподавателей по специальности «Общественное здоровье и здравоохранение». Благовещенск: АГМА, 2008.
3. Суркова Д.Р., Шиховцова Л.Г., Николаев П.П. Факторы и приоритетные направления формирования здорового образа жизни студентов / OlymPlus. Гуманитарная версия. 2015. С. 145-147.
4. Тихонова В. А., Данилова А. М Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры: на примере формирования здорового образа жизни студента // Наука через призму времени. 2019. № 6(27). С. 169-172.
5. Якимов, М. В. Учет лесосечных остатков при заготовке древесины / М. В. Якимов // Вклад молодых ученых в реализацию приоритетных направлений развития аграрной науки: материалы Национальной научно-практической конференции молодых ученых. Ижевск: Ижевская государственная сельскохозяйственная академия, 2021. С. 59-62.
6. Kokebaeva R. S., Jamalov Ja. J., Oteпов B. T., Ikhsanov U. M Importance of healthy lifestyle in healthy living // Актуальные научные исследования в современном мире. 2020. No 12-9(68).

Сведения об авторах:

Якимов М. В., старший преподаватель кафедры лесоустройства и экологии лесохозяйственного факультета ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, г. Ижевск, Российская Федерация, e-mail: mikhailyackimov@yandex.ru

Якимова В.Ю., к. с. – х. наук, ассистент кафедры кормления и разведения с/х животных зооинженерного факультета, ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, г. Ижевск, Российская Федерация

Якимова Д.В., к. с.-х. наук, доцент ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, г. Ижевск, Российская Федерация

Якимов Д.В., магистрант зооинженерного факультета, ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, г. Ижевск, Российская Федерация

Семакин В. А., старший преподаватель кафедры лесоустройства и экологии лесохозяйственного факультета, ФГБОУ ВО Ижевская ГСХА, г. Ижевск, Российская Федерация

Сборник статей по материалам
Межрегиональной научно-практической конференции
«СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ:
ПРОБЛЕМЫ, ПУТИ РАЗВИТИЯ И ПОДГОТОВКА СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА»,
г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл
14 октября 2022 года

*За содержание, цитирование, использование графического материала
юридическую ответственность несут авторы статей*

Статьи печатаются в авторской редакции
Материалы опубликованы 14.10.2022 г.

Адрес редакции и издателя: 424007, г. Йошкар-Ола, ул. Прохорова, 27
телефон/факс: 8-8362-63-56-40
e-mail: konf_mosi@mail.ru, rector@mosi.ru

Подписано в печать 10.10.2022 г.
Формат 60*80/16. Бумага офсетная. Усл. печ.л. 8,87.
Тираж 200 экз. Заказ № 16303

Отпечатано с оригинал-макета в ООО «Принтекс»
424000 Россия, Республика Марий Эл, гор. Йошкар-Ола,
ул. Эшкинина, д. 25, тел: 8(8362) 38-56-56